

LE MAGAZINE ACT

Les échos de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement



Crédits: R.V.

ACT et prise en charge de l'obésité

A l'occasion de notre conférence prochaine au cours des 7èmes Rencontres sur l'obésité et le surpoids (gros.org), nous nous penchons sur les problématiques liées à l'obésité, plus particulièrement sur une recherche sur l'acceptation et la pleine conscience chez les personnes souffrant d'obésité⁽¹⁾.

D'après les études disponibles, il semble que les personnes qui ne parviennent pas à maintenir leur poids après une perte effective sont celles qui ont tendance à recourir à l'évitement ou à des stratégies impulsives face aux stress ou aux émotions négatives auxquelles elles sont confrontées.

RECHERCHE

Dans les termes de l'ACT, nous dirions qu'elles ont davantage recours que les autres à l'évitement expérientiel, à tout mettre en œuvre pour ne pas ressentir d'émotions ou de pensées désagréables. Les effets néfastes à long terme de l'évitement expérientiel ne sont plus à démontrer.

A l'inverse, l'hypothèse de Lillis et al. (2009) est qu'un travail sur l'acceptation et la pleine conscience peut favoriser une absence de reprise de poids dont on connaît la difficulté pour les personnes souffrant d'obésité. Les auteurs ont donc proposé à un groupe de 40 patients ayant suivi un programme structuré de perte de poids pendant au moins 6 mois, de participer à un atelier d'une journée d'entraînement à l'ACT. La pleine conscience, la défusion et l'acceptation étaient travaillés spécifiquement en lien avec les émotions et les pensées liées à la stigmatisation vécue

Marillion va à l'essentiel

Trente ans que le groupe de rock progressif Marillion peaufine son style en le renouvelant en permanence, surtout au travers de concepts albums dont les morceaux forment un tout. Le dernier est dans les bacs. Son titre « Happiness is the road » s'inspire de la lecture par le chanteur d'un livre d'Eckhart Tolle, «The Power Of Now». Le ton est donné et se prolonge par le morceau intitulé « Essence » dont voici quelques extraits :

MUSIQUE

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTES
Psychologue, membre de l'équipe CNRS 8160, auteur de plusieurs ouvrages en psychologie cognitive et comportementale

Matthieu VILLATTE
Docteur en psychologie, Psychologue, Président de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et comportementales

“Sit in silence close your eyes
Not the 400 word description
Get out of here
Get out while you can
Live in the moment or you'll never be free
Choose life, strive for essence”

Qu'on pourrait traduire par

“Assieds-toi en silence, ferme les yeux
Laisse tomber ces 400 mots de description
Sors de là
Sors pendant que tu le peux
Vis dans l'instant ou tu ne seras jamais libre
Choisis la vie, lutte pour l'essentiel”

Risques du langage, importance de l'instant présent et de l'action vers ce qui compte réellement pour chacun, recherche de l'essentiel, tous les concepts de l'ACT dans un seul morceau...

par les participants quant à leur obésité. L'atelier portait également sur l'acceptation et la pleine conscience des sensations corporelles. Enfin, un travail sur les valeurs faisait également partie de l'atelier, particulièrement les valeurs liées aux relations interpersonnelles et à la santé. L'objectif du travail sur les valeurs était d'identifier les obstacles à leur mise en action et à l'engagement dans des comportements valorisés. Il est à noter qu'aucun des exercices de l'atelier n'avait pour objectif la perte de poids.

Lors du suivi à trois mois, les participants du groupe ACT présentaient une amélioration significative de leur qualité de vie, de l'anxiété et des affects dépressifs. Par ailleurs, leur ressenti par rapport à la stigmatisation de leur obésité était moins vif : ils s'approprièrent moins la stigmatisation ressentie (i. e. s'adressaient moins les reproches que les autres leur faisaient). Enfin, la reprise de poids était significativement moindre que pour les participants du groupe contrôle.

Un des facteurs principaux des changements obtenus s'est révélé être la flexibilité psychologique, elle aussi améliorée pour les participants du groupe ACT. Face aux sensations, émotions et pensées habituellement insupportables, les participants parvenaient mieux à envisager d'autres conduites que celles visant à leur diminution, généralement la consommation de nourriture.

Cette étude montre les aspects non spécifiques des problèmes émotionnels rencontrés par les personnes souffrant d'obésité, et donc l'intérêt de la démarche de l'ACT pour les aider à accueillir leurs émotions, leurs pensées et leurs sensations relatives au poids.



Bibliographie:

(1) Lillis, J., Hayes, SC., Bunting, K., & Masuda, A. (2009). Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: a preliminary test of a theoretical model. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 58-69.