

LE MAGAZINE ACT

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



Singularité et approche contextuelle : un peu plus de sel dans votre vie ?

La philosophie contextuelle sur laquelle se fonde l'ACT permet de percevoir à quel point chacun de nous est unique, comment chaque moment est singulier, que chaque situation vécue ne le sera qu'une fois. Un de ses objectifs est la compréhension des règles communes qui régissent chacun de ces moments uniques. Une recette, en somme, dans laquelle chacun ajoute le sel à sa convenance.

L'ACT s'inscrit dans une tradition constructiviste. Au sens Kantien du terme, la connaissance est l'invention d'un organisme en interaction avec son environnement. Pour l'ACT, cette « invention » n'est pas inhérente à une volonté du sujet mais repose sur deux mécanismes particuliers acquis au cours du développement ontogénétique, et qui le façonnent : l'action dans un contexte et le transfert de fonctions du langage, générateur de sens.

CONCEPTS

Le contexte

Rien n'existe en dehors de tout, isolé du reste. Tout apparaît et évolue dans un contexte. Ce contexte est composé du monde physique, des comportements de ceux qui nous entourent, mais aussi de l'état physiologique et émotionnel dans lequel nous nous trouvons. Retirez quelque chose de son contexte, il ne veut plus rien dire. Mettez-le dans un autre contexte, il veut dire autre chose. Et cela est vrai également pour nos comportements. Chacun de nos actes ne peut se reproduire à l'identique, car il s'exprime dans un contexte multi-déterminé dont la configuration ne peut apparaître deux fois. Une des raisons, parmi d'autres, est que celui qui agit ne peut jamais le faire deux fois de la même façon, simplement parce qu'il a été transformé par sa première action.

Dans ce contexte se retrouvent en effet également toutes les expériences vécues précédemment. Une sorte de parcours, nécessairement unique lui aussi, qui détermine pour chaque situation et pour chacun de nous une appréciation singulière.

Le sens

Par le jeu de transfert de fonctions du langage, du sens est ajouté à ce que nous vivons. Ce sens n'est pas contenu dans la situation elle-même. Il découle des expériences vécues précédemment, elles aussi uniques, et du langage qui s'y est rattaché. Comme les expériences langagières que cha-

File dans tes valeurs!

Le film *Tanguy* d'Etienne Chatilliez a été un très grand succès au cinéma. Ce film raconte l'histoire un peu loufoque d'un brillant étudiant en doctorat de chinois qui vit toujours chez ses parents à 28 ans. Evidemment, il n'est pas si rare de devoir rester tardivement chez ses parents lorsqu'on finit ses études. Mais dans le cas de *Tanguy*, ce qui paraît étrange, c'est qu'il gagne suffisamment bien sa vie pour avoir son propre logement. Beaucoup d'étudiants en rêveraient (et les parents de *Tanguy* aussi, d'ailleurs !). Pourtant, *Tanguy* clame qu'il se sent très bien chez ses parents, que sa vie lui plaît comme ça.

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTES

Psychologue, membre de l'équipe CNRS 3291, auteur de plusieurs ouvrages en psychologie cognitive et comportementale

Matthieu VILLATTE

Docteur en psychologie, Psychologue, Chercheur à l'Université de Reno, Nevada

CINEMA

Mais au milieu du film, à bout de nerfs, ses parents le poussent à s'installer ailleurs. Dès la première nuit, il fait une attaque de panique et ses parents le ramènent « à la maison ». Et si rester chez ses parents était en fait un évitement des émotions que lui procure l'apprentissage d'une vie indépendante ? *Tanguy* n'en est-il pas arrivé à se convaincre qu'il souhaite vraiment rester chez eux parce qu'il redoute ses émotions ?

A la fin du film, et pour le bien de tous, *Tanguy* part vivre avec sa petite amie en Chine. Sans doute a-t-il fait la lumière sur ses valeurs et choisi de s'engager finalement sur leur chemin...

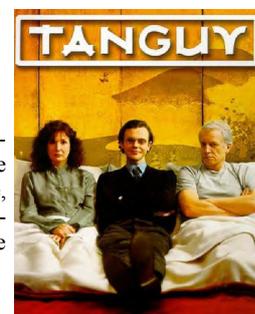
chacun de nous a vécues sont nécessairement uniques, cela signifie que chacun de nous amène un sens différent à chaque situation qu'il vit. Mais ce sens n'est pas choisi par le sujet, il s'évoque malgré lui.

Au final, il n'y a donc aucune vérité absolue, car il existe autant de points de vue singuliers que d'individus. Alors, au milieu de cet imbroglio de variables en perpétuel changement, quelle est la place de la méthode scientifique? Est-elle antinomique ? Pas vraiment... La vraie question est de connaître son objectif. Celui du contextualisme fonctionnel repose essentiellement sur un pragmatisme, non la découverte de « LA » vérité, qui n'existe pas *a priori*. Est-ce que ce modèle m'aide à mieux prédire et comprendre le monde qui m'entoure (Barnes-Holmes, 2000)? C'est la seule question qui compte pour le contextualisme fonctionnel. Est vrai ce qui fonctionne dans un contexte et à un moment particulier.

Mais l'absence de recherche de « Vérité » n'exclut pas le repérage d'invariants. Dans ce but, le contextualisme s'intéresse aux régularités qui composent l'instant unique de l'action, aux règles qui régissent un comportement dans son contexte (Gifford, & Hayes, 1999). La recherche ne viendra jamais épuiser le sens que nous mettons dans chacune de nos expériences, car ce sens se modifie chaque fois que nous en vivons une nouvelle, et toujours en lien avec ceux qui nous entourent, eux aussi en changement permanent. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter de ce que la recherche expérimentale et quantitative peut nous en apprendre. Elle ne pourra « que » décrire des configurations qui se reproduisent, prédire dans les grandes lignes, et nous permettre de connaître des généralités. C'est déjà beaucoup, et c'est une tâche primordiale. Mais elle ne retirera en rien le sel de notre vie.

Ce sel, c'est à chacun de nous de l'ajouter. Individuellement, ce sont plus les particularités des expériences vécues que leurs généralités qui enrichissent notre vie. D'où l'intérêt de la pleine conscience, pour saisir chaque instant. Car aucun ne se reproduira, et personne d'autre ne pourra le voir comme nous.

Pour mettre un peu plus de sel dans nos existences, concentrons-nous sur ce moment présent. Pour la recette, appuyons nous sur la méthode expérimentale.



Bibliographie:

Gifford, E. V., & Hayes, S. C. (1999). Functional contextualism: A pragmatic philosophy for behavioral science. In W. O'Donohue & R. Kitchener (Eds.), *Handbook of behaviorism* (pp. 285-327). San Diego: Academic Press.

Barnes-Holmes, D. (2000). Behavioral pragmatism: No place for reality and truth. *The Behavior Analyst*, 23, 191-202.