

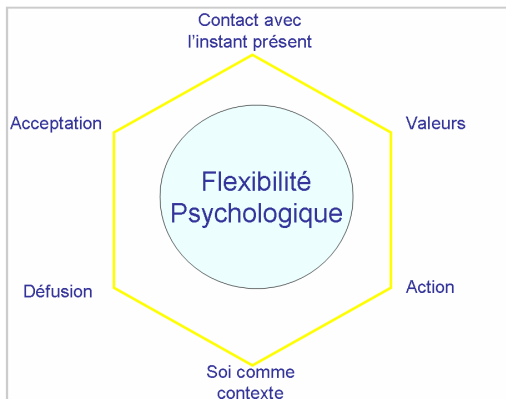
# LE MAGAZINE ACT

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

## Hexaflex

Un nom un peu barbare pour ce schéma qui synthétise les étapes de chaque thérapie ACT vers une augmentation de la flexibilité psychologique. Nous détaillerons chacun des axes au cours des prochains numéros.

Pour résumer, chacun des 6 sommets de l'hexagone représente un des leviers thérapeutiques.



On retrouve:

- l'acceptation des événements psychologiques désagréables et des sensations douloureuses impossibles à faire disparaître, plutôt que la lutte permanente

- le développement de la reconnaissance de **soi comme contexte d'apparition de ses pensées et de ses sensations**,

### FOCUS

- très liée à « soi comme contexte », la **défusion** qui consiste à développer l'appréhension des pensées comme des événements psychiques, sans obligatoirement considérer leur contenu comme le reflet fiable du réel

- le **contact avec l'instant présent**, qui permet de limiter les ruminations à propos du passé ou du futur, de restreindre le filtrage du réel par le langage

- l'**action**, partie intégrante de la thérapie, que les patients ont souvent abandonnée au profit de tentatives de contrôle de leurs symptômes, conduisant à une restriction de leur répertoire comportemental

- le **choix des valeurs** qui comptent pour chaque patient, et qui constituent le **moteur des actions**, leur raison d'être

Tous ces axes sont fortement liés entre eux, la modification des uns ayant des répercussions sur les autres.

### CINEMA

## Une histoire vraie: pour voir les choses sous un autre angle

En 1999, dans *Une histoire vraie*, David Lynch, raconte le périple d'un vieil homme qui, pour rendre visite à son frère malade, parcourt plusieurs centaines de kilomètres sur une tondeuse à gazon...

à 5 km/h de moyenne ! A cette vitesse, le paysage qui défile au bord de la route apparaît sous un nouveau jour. On remarque tout à coup certains détails qui nous échappent inévitablement lorsque le trajet est réalisé en voiture.



Si la pleine conscience n'est pas nécessairement associée à un ralentissement de nos activités, certains exercices permettant d'améliorer notre capacité à remarquer les plus petits détails de nos perceptions, sensations et pensées consistent à ralentir, à prendre volontairement beaucoup de temps pour accomplir une activité que nous réalisons habituellement très vite et sans y penser. Prenez par exemple un trajet que vous connaissez par cœur en voiture et faites l'expérience de le parcourir à pied, pour la première fois... Remarquez la superbe façade de cette maison qui doit avoir plus de cent ans, et cette autre, à moitié en ruines.

Visitez notre site: [www.lemagazineact.fr](http://www.lemagazineact.fr) Nous écrire: [lemagazineact@yahoo.fr](mailto:lemagazineact@yahoo.fr)

#### Rédacteurs:

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

**Matthieu VILLATTE**  
Psychologue, attaché à l'enseignement et à la recherche, Président de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et comportementales

## La métaphore de l'échiquier

(d'après Hayes)

Dans la lutte qui oppose nos émotions ou pensées positives et négatives, nous nous rangeons spontanément du côté des plus agréables. Nous souhaitons les voir gagner la partie et débarrasser notre univers mental de tout ce qui fait souffrir. Si ces pensées étaient les pièces d'un échiquier, nous serions donc placés d'un côté de celui-ci et ferions tout pour aider

les pièces de notre camp à gagner. Mais si nous étions plutôt l'échiquier lui-même ?

Cette plate-forme qui soutient toutes les pièces, quelle que soit leur couleur, et à qui le résultat de la partie importe peu... Nous ne serions plus impliqués dans la lutte et notre vie ne dépendrait plus du résultat final.

## Acceptation et micro-évitements

Annie Gruyer, Présidente de Médiagora, nous rapporte des exemples très intéressants de micro-évitements dans le chapitre qu'elle rédige dans le *Guide clinique de thérapie comportementale et cognitive*. Au cours d'un exercice d'exposition, il arrive que les patients continuent à lutter comme ils ont l'habitude de le faire. Cela peut prendre la forme de pensées distractives ou d'un médicament qui rassure au fond d'une poche. L'exercice peut alors perdre de son efficacité, car l'exposition n'est pas complète.

L'acceptation va consister en un travail sur ces micro-évitements, afin que le patient ne cède pas à cette recherche effrénée de protection, bien normale lorsqu'on est confronté à des émotions négatives violentes et désagréables.

La démarche d'acceptation vise à créer une exposition complète : aux stimuli, à la situation, mais aussi aux pensées et aux émotions. Si elle permet d'améliorer l'efficacité de l'exposition graduée, à l'inverse de l'exposition, son but n'est pas directement la diminution de la peur.

### CLINIQUE

#### Bibliographie:

Hayes, S. (2005). *Get out of your mind and into your life. The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.

Fontaine, O., Fontaine, P., et coll. (2007). *Guide clinique de thérapie comportementale et cognitive*. Paris : Retz.

