

# LE MAGAZINE ACT

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



## Un esprit ACT dans un corps sain

L'évitement des événements psychologiques est un comportement vers lequel nous tendons naturellement lorsque nous sommes confrontés à des pensées, émotions ou sensations corporelles désagréables. Si cette tentative de contrôle est particulièrement fréquente dans les problématiques psychopathologiques, elle est également appliquée dans des contextes où l'on considère que nos pensées constituent des entraves à l'accomplissement de nos objectifs. Dans le sport de haut niveau, par exemple, il est souvent recommandé de mettre de côté tout ce qui passe par la tête et qui peut faire perdre confiance (voir zoom ci-contre).

Le problème est que, comme pour tout événement psychologique participant à un réseau relationnel arbitraire, les sensations de douleur dans l'effort, la peur de perdre ou le souvenir d'une balle de match que l'on a laissé passer ne peuvent être expulsés de notre univers mental. Dès lors, on peut penser que la démarche prônée par l'ACT, dans laquelle sont développés l'acceptation de toutes les pensées et émotions et l'engagement dans des comportements concrètement orientés vers les valeurs de chacun, pourrait être employée dans l'activité sportive.

C'est dans cette perspective que Fernandez Garcia et al. (2004) ont proposé à 8 adolescents pratiquant l'aviron en compétition, trois sessions d'enseignement des principes de l'ACT. Au cours de ces séances, il était expliqué l'utilité d'augmenter les performances à l'entraînement pour obtenir de meilleurs résultats en compétition (cet entraînement physique consistait en une série de répétitions sur un rameur mécanique). Puis, les participants étaient invités à énoncer les valeurs associées à la pratique de leur sport. Il leur était également expliqué le caractère inefficace et contreproductif des tentatives d'évitement de la douleur, des pensées telles que « *je n'en peux plus* », lors de la pratique de l'activité physique intensive. Différentes métaphores adaptées au contexte de l'aviron étaient employées pour que les participants fassent l'expérience de l'inefficacité des tentatives de contrôle et de la distinction entre le soi et les événements psychologiques (soi comme contexte). Des exercices de défusion étaient employés pour montrer le caractère arbitraire du langage et pour renforcer la distinction entre les pensées et le soi. Par exemple, les participants étaient amenés à remplacer une phrase telle que « *je suis trop fatigué pour continuer* » par « *je suis un sportif qui a la sensation d'être trop fatigué* ». Il était ensuite enseigné, à l'aide de métaphores, que la meilleure chose à faire pour que les sensations de douleur et de fatigue ou les pensées décourageantes n'interfèrent pas avec la production de l'effort est d'accueillir toutes ces sensations sans essayer de les éviter et de porter son attention sur les gestes techniques à entreprendre pour effectuer le plus grand nombre de répétitions. Enfin, il était expliqué comment les valeurs peuvent constituer une boussole pour les comportements et comment on peut accepter les pensées qui vont à l'encontre de ces valeurs (ex : « *je n'y arriverai pas* »), sans les laisser pour autant diriger notre conduite.

### FOCUS

Les résultats ont montré une augmentation du nombre de répétitions effectuées par les participants sur le rameur mécanique par rapport à leur niveau de base, et cette progression était accrue à chaque nouvelle mesure réalisée. De plus, à partir de la quatrième mesure (soit à la fin du programme ACT), l'amélioration des performances obtenues dans ce groupe était supérieure à celle enregistrée dans un groupe ayant suivi un traitement par hypnose. Cette étude illustre la diversité des applications de l'ACT, y compris en dehors du champ de la psychothérapie. Ce sont, en fait, toutes les activités dans lesquelles le facteur psychologique est décisif qui pourraient, sans doute, profiter d'une telle approche.

### Contrôler n'est pas jouer!

L'été qui s'achève, particulièrement riche en événements sportifs, nous aura, à nouveau, permis d'observer à quel point la thématique du contrôle des événements psychologiques est présente dans le sport de haut niveau. Cela transparait, notamment, dans le discours des sportifs eux-mêmes, de leurs entraîneurs, mais aussi des commentateurs... « *Il faut oublier cette occasion manquée* », « *il faut qu'il fasse le vide dans sa tête* », « *elle ne doit pas trembler* ». Ces expressions sont très fréquemment entendues lors des compétitions de sport individuel : le sportif est seul face à ses émotions, ce qui pourrait favoriser son refus de les vivre pleinement.

### ZOOM

## Grégory House, l'archétype de notre intelligence ?

### 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

Grégory House est un drôle de bonhomme. Il est le héros d'une de ces séries télévisées « médicales ». Grand diagnosticien blasé et cynique, friand de métaphores (coïncidence?), il dirige une équipe de jeunes médecins brillants et démêle des situations complexes. Mais la vie semble l'ennuyer. Son œil ne pétillait que lorsqu'il est confronté à un diagnostic difficile et il ne peut alors s'empêcher de résoudre le problème, quitte à s'acharner.

D'une certaine façon, c'est un peu ce que l'ACT reproche à notre intelligence. Toujours en alerte, elle associe, combine, teste chaque problème qui se présente. Et les difficultés apparaissent lorsqu'aucune solution n'existe, car notre intelligence continue alors à chercher au risque de s'épuiser, au risque de nous torturer.



Et si parfois la meilleure solution consistait à arrêter de chercher le bon diagnostic et l'hypothétique traitement ? House semble en être incapable. Mais cela semble bien possible pour chacun d'entre nous.

### TELEVISION

### Bibliographie:

Fernandez Garcia, R. et al. (2004). Efecto de la hipnosis y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora de la fuerza física en paraguaitas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 481-493.