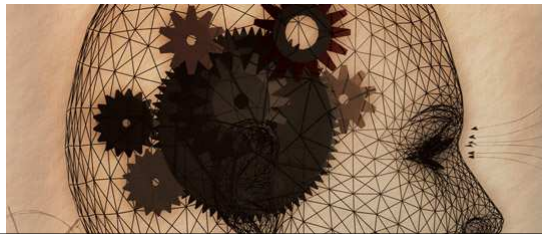


Que faire du contenu des pensées dans l'ACT ?

Jean-Louis Monestès

✉ jlmonestes@yahoo.fr



A l'issue de ce cours, vous saurez

- Pourquoi nous croyons nos pensées
- Pourquoi l'ACT choisi de ne pas trop s'intéresser au contenu des pensées
- Comment aborder le contenu des pensées avec un patient



Difficile de parler du langage sans l'utiliser!



Il est préférable de se dégager du langage

Le langage est le meilleur moyen de se débarrasser des méfaits du langage!



Quand et comment recourir au langage en thérapie ?

Parler est le moyen d'action principal de la psychothérapie !

Les pensées sont faites pour être crues!



Croire ses pensées est utile la plupart du temps est utile

Les pensées sont des messages auto-adressés



Difficile de ne pas les croire
(et ce n'est utile que face à des problèmes précis)

Le langage rend les pensées hautement crédibles



Les pensées s'appuient le plus souvent sur le langage

Des fonctions des stimuli concrets se transfèrent vers les mots qui les désignent



La dérivation de fonctions vers les stimuli langagiers rend ces derniers « concrets »

Ne pas (trop) s'intéresser au contenu des pensées



Risque de créer de nouvelles dérivations en cherchant à comprendre les premières



L'important n'est pas le contenu de la pensée mais ce qu'on en fait

Distancier des pensées en les vidant de leur contenu



pensée (événement) versus pensée (information)



Dans l'ACT, on s'intéresse aux événements de pensée

Augmenter la part des pensées « événements »



Les exercices de défusion visent à

- Mettre en évidence les deux aspects d'une pensée
- Prendre l'habitude de considérer les pensées comme des « événements »

Trop de défusion comporte des risques



Banalisation de la souffrance =
perte de l'alliance thérapeutique

Difficultés à adopter le point de vue
du patient

Relativisme: le contenu de certaines
pensées est important !



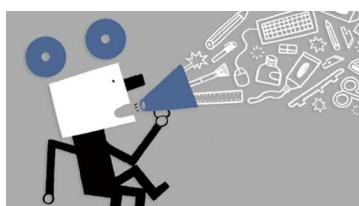
Aucun risque à parler du contenu des pensées



A condition de ...

Faire décrire le contenu plutôt que
l'analyser ou le combattre

Demander d'évaluer l'utilité du contenu de
la pensée plutôt que sa véracité



Aborder les pensées avec parcimonie, sans les fuir



2 écueils:

Trop s'intéresser au contenu des pensées

Trop se désintéresser du contenu des pensées



Le thérapeute doit rester flexible, et se demander « en quoi la réponse à ma question sera utile ? » « Quel type d'information vais-je obtenir ? »
« Quelles fonctions ma question peut transformer ? »

Les points à retenir



- Nous sommes habitués à croire nos pensées
- L'ACT aborde les pensées en tant qu'événement apparaissant à la conscience
- Au cours de la thérapie, ne pas rejeter tous les contenus de pensée
- Inviter le patient à utiliser le langage pour décrire, non pour analyser
- Aider le patient à évaluer l'utilité des pensées (pas leur véracité)
- Décrire sa démarche au patient

Que faire du contenu des pensées dans l'ACT ?

Merci de votre attention...



Jean-Louis Monestès

✉ jlmonestes@yahoo.fr