

## Les fondements de ACT

ACT trouve ses fondements dans la recherche en analyse expérimentale du comportement. Les liens forts entre la recherche et la clinique restent une préoccupation majeure. Évidemment, il n'est pas nécessaire de faire de la recherche pour pratiquer ACT. Mais il est important que les différentes méthodes utilisées s'orientent clairement dans le sens des résultats expérimentaux.

Étant donné que les thérapeutes ACT sont incités à créer leurs propres outils thérapeutiques (métaphores, exercices, etc.), il est important de connaître le cadre théorique dans lequel s'inscrit ACT afin de développer une pratique créative et fidèle.



Credits: LT

### Origines expérimentales de ACT

La thérapie d'Acceptation et d'Engagement est née de travaux fondamentaux sur le langage. Historiquement, l'analyse expérimentale du comportement s'est intéressée au langage au travers des concepts proposés par Skinner (1957), notamment les notions de comportements gouvernés par les règles (CGR) et de comportements gouvernés par les contingences (CGC).

Un comportement gouverné par les contingences est défini comme un comportement gouverné par ses conséquences propres. À l'inverse, un comportement gouverné par une règle est un comportement gouverné par des antécédents verbaux (Catania, 1991). *Par exemple, je peux refuser de manger une viande dont la date limite de consommation est dépassée parce que j'ai tenté précédemment l'expérience et suis tombé malade (CGC), mais aussi parce que quelqu'un m'a appris que consommer une viande périmée était dangereux (CGR).* Dans les deux cas, le comportement paraît identique. Cependant, l'un d'entre eux dépend de ses conséquences directes alors que l'autre dépend d'antécédents verbaux.

Une des particularités importantes des comportements gouvernés par les règles est que chacun d'entre nous est capable de formuler des règles qu'il s'adresse à lui-même, et qu'il suit le plus souvent. Le problème est que certaines règles peuvent être fausses et d'autres peuvent le devenir si les conditions environnementales changent (Cf plus loin, insensibilité aux contingences des CGR). *Par exemple, je peux formuler la règle « Il faut que tout le monde m'apprécie » et me sentir*

*malheureux si ce n'est pas le cas.* Nous avons souvent tendance à nous faire confiance, même lorsque les règles que nous formulons sont inadaptées ou exagérées.

Dès 1982, Zettle et Hayes avaient envisagé l'importance des comportements gouvernés par les règles comme cadre théorique de développement des thérapies comportementales et cognitives. Ils précisèrent que les événements privés, notamment les pensées,

peuvent être considérés selon les cas comme des comportements ou des stimuli, et donc être étudiés avec la même méthodologie que d'autres comportements ou stimuli. Ils insistent donc sur la nécessité, au sein de la recherche comportementale, d'étudier les phénomènes cognitifs dans un cadre expérimental rigoureux. Ce qui ne signifie pas que la pensée n'occupe pas une place particulière dans le comportement. Les recherches s'emploieront d'ailleurs par la suite à mettre en évidence les particularités des événements privés (pensées, émotions, sensations, souvenirs) au travers des travaux sur les cadres relationnels.

Parallèlement, au niveau clinique cette fois, deux facteurs principaux commençaient à s'individualiser comme sources des troubles psychologiques : d'une part la fusion cognitive que les thérapies cognitives et comportementales adressaient avec une certaine efficacité mais indirectement au travers de la restructuration cognitive, d'autre part l'évitement et particulièrement l'évitement d'expériences.

### Données expérimentales à propos de l'évitement d'expérience (*experiential avoidance*)

Pour mémoire, l'évitement d'expérience apparaît lorsqu'une personne ne souhaite pas rester en contact avec certaines expériences désagréables pour elle (douleurs, émotions, pensées, souvenirs) et met tout en œuvre pour faire disparaître ces expériences désagréables (Hayes et al., 1996).

Plusieurs recherches ont évalué l'influence des évitements d'expérience ainsi que la posture psychologique inverse, l'acceptation. Par exemple, McHugh et al. (2004, cités par Barnes-Holmes et al., 2004) ont utilisé une procédure expérimentale sur un matériel composé d'images neutres (fleurs, animaux) et déplaisantes (blessures corporelles). Une des variables étudiées était l'effet de la consigne. Les participants recevaient soit une consigne de contrôle des pensées et des émotions (« imaginez qu'il ne s'agit pas de sang mais de *ket-chup* ») ou, au contraire, des consignes d'acceptation (« essayez d'appréhender totalement et volontairement vos réactions émotionnelles »). On présentait alors aux sujets une série d'images selon une procédure de matching-to-sample, dont 10% étaient constitués d'images déplaisantes. Les parti-

#### 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

# LE MAGAZINE ACT

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



Participants pouvaient choisir de voir ou non les images déplaisantes. La variable dépendante était alors le temps nécessaire pour compléter l'exercice, avec comme hypothèse que le temps passé sur les images déplaisantes serait plus important pour les participants dans la condition « acceptation » que dans la condition « contrôle ». Les résultats montraient que les participants du groupe « acceptation » parvenaient à s'exposer à un matériel aversif plus longuement que les participants du groupe « contrôle ».



## Liens entre évitements d'expériences et troubles psychologiques

Hayes et al. (1996) considèrent la plupart des troubles psychopathologiques comme le résultat d'évitements d'expérience. Ils vont même jusqu'à proposer que l'évitement d'expérience pourrait constituer une dimension diagnostique à part entière si on s'oriente vers un système de classification fonctionnel (plutôt que catégoriel comme c'est le cas actuellement avec le DSM).

Afin d'éviter une expérience désagréable, il est nécessaire de suivre une règle verbale qui contient elle-même une partie des caractéristiques de ce qui doit être évité. Si je suis la règle "Il ne faut plus que je pense au viol que j'ai subi", je suis, de fait, en train de penser à cet événement traumatique. On retrouve le même processus dans la plupart des troubles psychologiques, et c'est précisément par ce que ce processus s'auto-amplifie qu'il conduit à un enfermement dans ces difficultés psychologiques. Par ailleurs, le temps et l'énergie consacrés à tenter d'éviter ses expériences désagréables constituent autant d'opportunités perdues d'engendrer des changements réels dans ce qui est vécu.

Avec le temps, l'influence de l'évitement d'expérience a été mise en évidence dans de nombreux troubles, par exemple la douleur chronique (McCracken, 1998), les attaques de panique (Tull & Roemer, 2007), les troubles anxieux (Salters-Pedneault et al., 2004), les états de stress post-traumatique (Marx & Sloan, 2005), la consommation de stupéfiants (Baker et al., 2004), etc. Pour une revue, voir Chowla & Ostafin (2007).

**ACT postule que toute démarche qui aura pour effet d'augmenter l'acceptation et de diminuer l'évitement d'expériences aura un effet bénéfique.**

L'intérêt porté sur les évitements d'expériences a conduit Hayes et Gifford (1997) à mettre l'accent sur l'importance du langage dans l'étiologie des troubles psychologiques. Pour eux, les propriétés intrinsèques du langage, notamment la capacité à dériver des relations bidirectionnelles entre les stimuli, font de cette catégorie de comportements la source privilégiée d'évitements d'expériences chez l'homme. Nous verrons plus loin à quoi correspondent ces dérivations de relations.

La facilité que confère le langage pour éviter s'ajoute à une autre caractéristique des comportements verbaux déjà

connue depuis plus longtemps : l'insensibilité aux contingences des comportements gouvernés par les règles.

## L'insensibilité aux contingences des comportements gouvernés par les règles

Faisons un petit retour en arrière. Dès les années 1970, le langage a été mis en cause expérimentalement pour une autre de ses propriétés, à savoir la distanciation des contingences dont il est à l'origine. En plus de constituer une source d'évitement d'expériences, le langage rend insensible aux modifications environnementales et gêne l'ajustement des comportements.

C'est ce qu'ont démontré par exemple Hayes et al. (1986). Les participants de leur recherche devaient déplacer une lumière sur un panneau de diodes à l'aide d'un bouton. Ce dernier était effectif suivant un programme multiple à ratio fixe 18 et suivant un DRL 6s. Ce genre de programme multiple avait déjà été testé et il faisait généralement apparaître des séquences d'appuis rapides quand le FR était actif, et lentes lorsque le DRL était en action. L'intérêt de leur recherche portait sur la consigne qu'ils donnaient aux participants : ils leur fournissait des consignes sur la façon de gagner le plus de points dans un tel dispositif (« appuyez rapidement » pendant le FR, « appuyez lentement » pendant le DRL). Parfois ces consignes étaient justes, mais parfois elles ne l'étaient pas. Une telle procédure permettait d'observer si les participants ajustaient leurs comportements aux conséquences de ces comportements, où s'ils étaient dépendants de la consigne fournie. Les résultats obtenus montraient que les participants continuaient à suivre la consigne fournie même lorsque celle-ci était inadaptée. De nombreux autres travaux ont mis cette caractéristique en évidence avec différentes procédures. Par cette recherche, Hayes et al. (1986) ont mis en évidence que les comportements gouvernés par des règles verbales peuvent être insensibles aux modifications des contingences. Les comportements gouvernés par les règles sont acquis bien plus rapidement que les comportements gouvernés par les contingences, mais sont bien moins sensibles à leurs conséquences.

Ainsi, des CGR peuvent perdurer même s'ils sont délétères pour l'individu. Parallèlement, l'augmentation du rapport entre CGR et CGC conduit à l'apparition d'un répertoire comportemental détaché des contingences réelles. En effet, si les CGR sont insensibles à leurs conséquences environnementales, ils peuvent s'autonomiser au point de se substituer totalement à la réalité physique. *Imaginez un groupe d'individus totalement coupés du monde, sur une île déserte par exemple. Imaginez également que l'un d'entre eux s'aventure sur le continent un jour d'halloween. Il revient apeuré voir ses compatriotes et leur raconte comment vivent les sauvages du continent. Ces derniers sont tellement impressionnés qu'ils*



Credits: LT

# LE MAGAZINE ACT

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

décident d'interdire à quiconque de retourner dans cet enfer. La tradition orale est entretenue et transmise à chaque génération, jusqu'à ce que plus personne ne remette jamais en doute la véracité de l'interprétation première.

C'est pour cette raison que les sujets ayant recours trop souvent à des règles verbales dans leur mode de fonctionnement peuvent se retrouver piégés dans le langage, et considérer qu'il existe une correspondance exacte entre leurs pensées et la réalité. C'est alors qu'apparaît la fusion avec la pensée.

**ACT postule que toute démarche qui aura pour effet de diminuer cette fusion et de remettre le patient en contact direct avec les conséquences de ses comportements aura un effet positif.**

C'est ce qui a conduit à l'utilisation de stratégies thérapeutiques visant à une reprise de contact direct avec les contingences (pleine conscience), ainsi qu'à une diminution de l'influence du verbal (défusion, utilisation de métaphores).

## **P**ourquoi parler de psychologie contextuelle ?

L'idée de porter un intérêt particulier au contexte provient du fait que ACT, issue de l'analyse expérimentale du comportement, s'intéresse en priorité à la *fonction* des comportements. Pour parvenir à comprendre la fonction d'un comportement –en d'autres termes les conséquences qu'il engendre- il est primordial de considérer le contexte dans lequel il s'exprime.

Certains comportements peuvent sembler identiques sur un plan topographique, mais se révéler totalement différents entre eux si on s'intéresse aux conséquences dont ils sont à l'origine (i.e. à leur fonction). **Consommer de l'alcool peut être considéré comme un comportement topographiquement toujours identique, mais inclure en réalité un ensemble de comportements très variés quant à leur fonction. Il est très différent par exemple de boire en groupe avec comme conséquence une certaine euphorie, de boire seul avec comme conséquence une diminution de son anxiété ou une mise à distance de ses souvenirs traumatiques, ou encore de boire au réveil avec comme conséquence une disparition des symptômes de manque.** A l'inverse, des comportements a priori topographiquement différents peuvent avoir la même fonction et des conséquences comparables. **Si je crains les microbes et les infections, je peux me laver fréquemment les mains ou porter des gants ou encore être vigilant à ne rien toucher, etc. Le but sera toujours de ne pas subir une augmentation de mon anxiété en lien avec l'idée d'attraper une maladie mortelle.**

Pour parvenir à comprendre précisément les variables influençant chaque comportement, il est donc nécessaire de le considérer dans son ensemble, comme un opérant (stimulus discriminatif - topographie du comportement – conséquences). En d'autres termes, cela revient à s'intéresser à chaque comportement dans le contexte dans lequel il s'inscrit, comme

un tout dans lequel chaque partie a une influence. Dans cette logique, le contexte correspond à tout les éléments compris dans l'opérant au moment où il apparaît, mais aussi à l'histoire comportementale de l'individu.

Dans le cadre de la thérapie, nous transmettons au patient l'importance de s'intéresser aux conséquences réelles de ses comportements, en partant de son point de vue pour découvrir ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas dans le sens de ce qu'il souhaite. Nous demandons souvent par exemple « *Dans quel but faites-vous ceci ? A quoi cela sert-il pour vous ? Est-ce que ça marche?* ».

**Découvrir la fonction de ses comportements est une étape importante pour observer la futilité de la lutte dans certains cas, l'intérêt de l'engagement dans l'action dans d'autres.**

## **L**a théorie des cadres relationnels : une analyse fonctionnelle de la propriété symbolique du langage

Au même titre que l'approche de Skinner (1957), l'objectif de la Théorie des Cadres Relationnels (Hayes, Barnes-Holmes et Roche, 2001a) est de proposer une analyse fonctionnelle du langage. Ce qu'elle semble apporter en plus de l'analyse skinnerienne, c'est de rendre compte de la propriété symbolique du langage.

Le concept de *réponse relationnelle arbitrairement applicable* tient ainsi une place centrale dans la TCR. Cette réponse correspond à un comportement opérant fonctionnel au même titre que les comportements non-verbaux, mais elle se distingue par sa capacité à pouvoir se détacher des propriétés physiques (ou non-arbitraires) des stimulus.

Pour comprendre la distinction entre propriétés arbitraires et non-arbitraires, prenons un exemple de réponse relationnelle dépendant des propriétés physiques de stimulus. **Un enfant peut apprendre à désigner le plus grand de deux objets (une balle de tennis et un ballon de handball). Il choisit le ballon de handball qui est plus grand que la balle de tennis puis son choix est renforcé.** Si certains sujets non-humains peuvent apprendre à répondre relationnellement en fonction des caractéristiques physiques des objets, il semble que la capacité à répondre relationnellement en fonction de caractéristiques non-physiques des stimulus soit spécifique aux humains, (même très jeunes, dès lors qu'ils commencent à acquérir leur premières compétences verbales) (Hayes, Strosahl et Wilson, 1999). Les caractéristiques des stimulus qui contrôlent la réponse relationnelle sont alors définies par la communauté sociale et peuvent être modifiées par simple convention. **Par exemple, répondre en fonction de la valeur**



# LE MAGAZINE ACT

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

des pièces de monnaie est contrôlé par des caractéristiques qui peuvent être très différentes des propriétés physiques des stimulus (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes et McHugh, 2004). En euros, la pièce d'un euro est plus petite que la pièce de 50 centimes alors qu'elle a plus de valeur. Elle est également plus petite que la pièce de deux euros qui a cette fois plus de valeur. Dans cet exemple, désigner la pièce de 50 centimes comme étant celle qui a le moins de valeur constitue une réponse relationnelle arbitraire en fonction du cadre de comparaison.

Un cadre relationnel peut donc être défini comme la nature de la relation entretenue par plusieurs stimulus. Les stimulus peuvent partager des relations de nature très diverse, particulièrement lorsqu'on s'intéresse à leurs caractéristiques arbitraires (non-physiques). Autrement dit, il existe de très nombreux cadres relationnels différents. Par exemple, le mot « peur » et l'émotion de peur entrent tous deux dans un cadre d'équivalence. Un cadre d'opposition relie le mot « stressé » et le mot « détendu ». Encore une fois, ces relations étant arbitraires, elles n'existent qu'au travers d'une histoire d'apprentissage dans une communauté verbale particulière. Il faut bien comprendre que les cadres relationnels ne sont pas des entités et que les réponses relationnelles ne sont pas les produits de ces cadres. Ce qui définit la nature de la relation entretenue par des stimulus, ce sont les contingences verbales contrôlant les réponses. L'objet de la TCR n'est donc pas d'étudier les cadres relationnels mais le comportement de « cadrer relationnellement » et les variables qui le contrôlent.

## Comment les relations arbitraires sont-elles apprises ?

L'analyse des mécanismes d'apprentissage des réponses relationnelles s'est développée sur la base des travaux de Sidman sur l'équivalence de stimulus (relatés dans Sidman, 1994). L'apport de ces travaux a été de mettre en évidence que certaines relations peuvent être apprises sans avoir été directement enseignées : par *dérivation*. Bien que cet apprentissage par dérivation puisse paraître évident à tout un chacun dans la mesure où il en fait l'expérience chaque jour, il est en fait tout à fait exceptionnel si l'on considère qu'il n'a encore jamais été observé chez une autre espèce que les humains, même pour des réponses relationnelles basées sur les caractéristiques physiques de stimulus (Hayes et al., 2001a).

Trois mécanismes d'apprentissage par dérivation sont partagés par les différents cadres relationnels : l'*implication mutuelle*, l'*implication combinée*, et le *transfert ou la transformation des fonctions d'un stimulus* (Hayes, Fox, Gifford, Wilson Barnes-Holmes et Healy, 2001b).

L'implication mutuelle décrit les relations que partagent deux stimulus ou événements : si des relations explicites sont établies entre deux stimulus A et B, alors une relation entre B et A peut aussi être dérivée (par exemple, si  $A=B$ , alors  $B=A$ ). Comme nous l'avons vu précédemment, toutes

les relations ne sont pas des relations d'équivalence (par exemple, dans une relation mutuellement impliquée de comparaison : si  $A>B$ , alors  $B<A$ ). L'exemple suivant illustre plus clairement ce mécanisme : en regardant un reportage sur la sécurité routière, une personne peut apprendre que conduire très vite est dangereux et, par dérivation, que parmi les activités dangereuses, il y a la conduite à grande vitesse. De la même manière, l'établissement de la relation de comparaison : « Conduire en respectant la limitation de vitesse est moins dangereux (que de conduire sans la respecter) » permet de dériver la relation symétrique « Conduire sans respecter la limitation de vitesse est plus dangereux (que de conduire en la respectant) ».

L'implication combinée correspond à une relation dérivée de stimulus dans laquelle deux (ou plus) relations de stimulus sont combinées. Par exemple, à partir de relations apprises telles que  $A=B$  et  $B=C$ , on peut dériver les relations entre A et C, c'est-à-dire,  $A=C$ . Voici à nouveau un exemple concret : si un enfant apprend que « traverser la route sans regarder est un comportement dangereux » (première relation entre deux stimulus), et que « grimper sur le toit de la maison, c'est comme de traverser sans regarder » (deuxième relation entre deux stimulus), alors il peut dériver que grimper sur le toit de la maison est dangereux.

La notion de *transfert* (ou *transformation*) de fonction de stimulus est employée pour décrire les changements dans les fonctions d'un stimulus qui résultent de leur participation à des cadres relationnels. Si un stimulus A possède une fonction renforçante, par exemple, et qu'il entre dans une relation mutuellement impliquée d'équivalence avec un stimulus B neutre, alors la fonction renforçante est transférée au stimulus B. Ce dernier possède désormais une fonction renforçante. Si l'on reprend notre exemple précédent, l'enfant avait appris que grimper sur le toit était dangereux. Mais un jour, son frère plus âgé l'entraîne à y aller tout de même et lui dit « Tu vois, c'est pas dangereux, c'est amusant ! ». Grimper sur le toit acquiert la fonction d'être amusant. Et, puisque « traverser sans regarder » entre dans un cadre d'équivalence avec « grimper sur le toit », cette nouvelle fonction risque de lui être également transférée : traverser sans regarder devient amusant et non plus dangereux.

Cependant, dans de nombreux cas, il ne s'agit pas seulement d'un transfert de fonction. Selon l'exemple suivant (Hayes et al., 2001b) : une personne apprend à sélectionner un stimulus B comme étant l'« opposé » d'un stimulus A ; si le stimulus A acquiert ensuite une fonction de punition (dans une procédure expérimentale, il pourrait perdre des points lorsqu'il choisit A, par exemple), la TCR prédit que le stimulus B acquerra une fonction dérivée de renforcement, à cause de sa relation d'opposition avec le stimulus punitif A (ce qui a pu être démontré expérimentalement par Dymond & Barnes, 1995). Dans cet exemple, le terme de *transfert* apparaît trop

limité car ce n'est pas la même fonction de A qui a été transférée à B mais son opposé. On parlera donc généralement de transformation de fonction de stimulus.

## C Comment ACT découle de la TCR ?

Puisque des relations peuvent être établies très facilement entre des stimulus verbaux et des événements non-verbaux, une émotion provoquée originellement par un événement non verbal (par exemple, un accident, la perte d'un proche, une attaque de panique dans un lieu publique) peut être déclenchée par la seule évocation d'un mot en relation -via un cadre relationnel d'équivalence, par exemple- avec l'événement non-verbal. **Concrètement, le mot « accident » peut provoquer une émotion de même nature que l'accident lui-même.**

De ce fait, nous avons tendance à éviter les mots contenus dans nos pensées qui pourraient déclencher des émotions désagréables (comme nous essayons d'éviter un accident de voiture en contrôlant notre vitesse, par exemple). Malheureusement, lorsque des relations sont dérivées, il devient presque impossible de les faire disparaître. Même avec un apprentissage spécifique pour modifier une relation, celle-ci aura tendance à réapparaître, comme l'ont montré Hayes et Wilson (1996). Ainsi, tenter de contrôler sa pensée (essayer d'oublier, essayer de ne pas penser à quelque chose qui fait souffrir) semble vain.

Alors, pourquoi s'y évertuer tout de même ? Là encore, les propriétés du langage nous jouent des tours. Du fait de notre capacité à relier des stimulus en se basant sur des caractéristiques non-physiques, il nous est toujours possible de dériver des relations, dans toutes les directions et de manière infinie, même entre des objets qui semblent n'avoir aucun rapport entre eux. Ainsi, la machine à mettre en relation est toujours en action et, face à n'importe quel événement, nous avons tendance à classer, évaluer et chercher des solutions. La capacité à résoudre des problèmes semble être à la fois le plus efficace et le plus contre-productif des outils que nous fournit le langage. En fait, tout dépend de quel matériau est fait le problème !

Nous avons vu que **l'objectif de l'ACT est de diminuer l'influence du langage**. D'une certaine manière, c'est souvent ce que nous essayons de faire spontanément lorsque nous essayons de gérer nos pensées désagréables. Le problème est que la plupart du temps, cette gestion consiste à utiliser justement le langage pour diminuer son impact.

A l'inverse, **l'ACT va privilégier les méthodes permettant d'affaiblir les cadres relationnels** (techniques de diffusion, notamment, conduisant à percevoir de nouveau le caractère arbitraire des événements verbaux. En d'autres termes, reconsidérer les mots pour ce qu'ils sont et non uniquement à travers ce qu'ils évoquent). Il s'agira également de réapprendre à appréhender le monde directement au contact des contingences concrètes (exercices de pleine conscience visant le contact avec l'instant présent et emploi de métapho-

res permettant de changer de perspective sur des comportements souvent gouvernés par les règles).



### Bibliographie:

- Baker, T.B., Piper, M.E., McCarthy, D.E., Majeskie, M.R., & Fiore, M.C. (2004). Addiction motivation reformulated: An affective processing model of negative reinforcement. *Psychological Review*, 111, 33-51.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Cochrane, A., McHugh, L., & Stewart, I. (2004). Psychological Acceptance: Experimental Analyses and Theoretical Interpretations. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 517-530.
- Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., & McHugh, L. (2004). Teaching derived relational responding to young children. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 1, 4-13.
- Catania, A.C. (1991). Glossary. In I. H. Iversen & K. A. Lattal (Eds.). *Experimental analysis of behaviour* (Part 2, pp. G1-G44). Amsterdam: Elsevier.
- Chowla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (9), 871-890.
- Dymond, S., & Barnes, D. (1995). A transformation of self-discrimination response functions in accordance with the arbitrarily applicable relations of sameness, more than, and less than. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 64, 163-184.
- Hayes, S.C., Brownstein, A.J., Zettle, R.D., Rosenfarb, I., & Korn, Z. (1986). Rule-governed behavior and sensitivity to changing consequences of responding. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 45, 237-256.
- Hayes, S.C., & Gifford, E.V. (1997). The trouble with language: experiential avoidance, rules, and the nature of verbal events. *American Psychological Society*, 8, 170-173.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S.C., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V.M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hayes, S.C., Fox, E., Gifford, E., Wilson, K., Barnes-Holmes, D., & Healy, O. (2001). Derived relational responding as learned behavior. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Eds.), *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition* (pp. 21-49). New York: Plenum.
- Marx, B.P., & Sloan, D. M. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 569-583.
- McCracken, L.M. (1998). Learning to live with the pain: acceptance of pain predicts adjustment in persons with chronic pain. *Pain*, 74, 21-7.
- Salters-Pedneault, K., Tull, M. T., & Roemer, L. (2004). The role of avoidance of emotional material in the anxiety disorders. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 95-114.
- Sidman, M. (1994). *Stimulus equivalence : a research story*. Boston : Authors Cooperative.
- Skinner, B.F. (1957). *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts
- Tull, M.T., Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38, 378-91.
- Wilson, K.G. & Hayes, S.C. (1996). Resurgence of derived stimulus relations. *Journal of the Experimental Behavior Analysis*, 50, 125-144.
- Zettle, R.D., & Hayes, S.C. (1982). Rule-governed behavior: a potential theoretical framework for cognitive-behavioral therapy. *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy*, 1, 73-118.