

LE MAGAZINE ACT

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

ACT, modèle sélectionniste

Sélectionniste?

Sélectionniste comme dans la sélection naturelle? Exactement !

Le principe de la sélection naturelle qui agit au niveau des gènes et des populations est aussi à l'œuvre au niveau des comportements. Au même titre que certains individus d'une espèce se reproduisent davantage que d'autres et transmettent leurs caractéristiques à leurs descendants, les comportements les plus adaptés à un contexte se reproduisent également davantage. En quelques sorte, ils ont plus de « descendants ». Cette idée était déjà présente dans le travail des premiers psychologues comportementalistes (Skinner, mais aussi Baum, Glenn).

Qu'en est-il dans l'ACT ? On peut d'abord rappeler que le contextualisme repose sur un pragmatisme épistémologique: les idées qui sont retenues comme « vraies » sont avant tout celles qui favorisent le succès de l'action, et donc celles qui se reproduisent davantage. Mais surtout, il faut se souvenir que beaucoup des chercheurs et cliniciens impliqués dans la thérapie d'acceptation et d'engagement sont des spécialistes des comportements et des variables qui agissent sur ces comportements. Trouver les moyens d'aider chacun à changer comme il le souhaite est un peu une seconde nature chez eux.

C'est surtout au travers du travail sur les valeurs et sur l'engagement que l'action sélectionniste du thérapeute s'opère. Car en fait, quand nous amenons nos patients à définir leurs valeurs et à choisir leurs engagements, nous les aidons à sélectionner leurs comportements. En permettant au patient d'éclairer les valeurs qui sont les plus importantes pour lui, le thérapeute aide en fait à la reproduction de comportements engagés que le patient a délaissés. Et le thérapeute dispose de tout un ensemble d'outils pour cela. L'un des auteurs du magazine ACT développe justement tous ces outils dans son dernier ouvrage (Monestès, 2010).

Le renforcement d'abord. Se remettre en action dans le sens des valeurs, c'est parvenir à une cohérence avec ce qu'on croit juste, avec la façon dont on souhaite être, ce qui est en soi renforçant.

Lutte et fusion ? Merci Dr. Google

Votre chérubin tousse ? Une plaque rouge est apparue sur votre bras droit ? Vite, vite ! Surtout ne pas rester avec cette inquiétude : une consultation chez Dr. Google s'impose ! Enfin, disons plutôt une consultation des autres internautes qui ont rencontré le même problème et en parlent dans les forums...

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTÈS
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

MEDIUM

Nous connaissons tous les risques d'une recherche d'information médicale sur internet. Pourtant, qui n'a jamais questionné le web pour comprendre d'où vient son petit ou son gros bobo ? Pourquoi alors se ruer tout de même sur le clavier dès que quelque chose nous inquiète ? Précisément parce que nous voulons rapidement nous débarrasser de cette inquiétude. C'est une forme de lutte qui s'incarne dans la recherche d'informations médicales, au gré du moteur de recherches. L'illusion du contrôle sur notre santé. L'évitement expérientiel numérique.

Et bien sûr, aucune raison de mettre en doute ce que nous lisons. C'est écrit, c'est forcément vrai! Quitte à être encore plus inquiet à la fin du surf. Eh ! Il est aussi possible de défusionner de Google !

Visitez notre site: www.lemagazineact.fr Nous écrire: lemagazineact@yahoo.fr



Le choix des engagements ensuite. Généralement, le souhait des patients est d'accomplir totalement des actions qui leur paraissent importantes. Mais comme ces actes sont compliqués pour eux, ils échouent et finalement renoncent, ce qui contribue à leur faire penser qu'ils en sont incapables. Qui plus est, les émotions qui sont associées sont tellement fortes au moment de l'échec que ce dernier leur est totalement attribué (« Si j'en suis incapable, c'est parce que je suis trop déprimé, anxieux, sensible. »). Une des solutions est de les aider à choisir dans un premier temps une action peu difficile pour eux. D'abord parce qu'ils ne la débiteront certainement pas d'eux-mêmes. Ensuite parce qu'elle aura une valeur renforçante indépendamment de son ampleur, pourvu qu'elle soit orientée vers une valeur. Aussi parce que séquencer une action complexe en sous-ensembles ou en approximations est le meilleur moyen de réussir, de persévérer et d'en retirer une confiance en soi. Enfin, et c'est certainement le point le plus déterminant, parce que l'action en présence des émotions permet au patient de se rendre compte que ces dernières ne conditionnent pas l'engagement vers ce qui compte vraiment pour lui.

De nombreuses autres méthodes permettent au thérapeute d'aider les patients à sélectionner les comportements qu'ils souhaitent voir se « reproduire », comme le renforcement aléatoire, l'utilisation de renforçateurs sociaux, la reconnaissance de ses automatismes au moyen d'une attention la plus intense possible à ce qui se passe ici et maintenant, ou encore l'utilisation de règles verbales.

Il existe enfin une « espèce » de comportements qu'il est important de favoriser : il s'agit de toutes les conduites d'acceptation. C'est certainement un ensemble de comportements plus difficiles à mettre en place car contre-intuitifs et apparus plus tardivement dans l'évolution de l'être humain. Face à un problème, généralement, la meilleure solution est de se mettre en action. Notre erreur est de considérer trop souvent que nos émotions, nos pensées et nos sensations désagréables constituent un problème...Mais il est maintenant temps pour nous d'évoluer vers une pacification des rapports avec nos événements psychologiques.

