

# LE MAGAZINE ACT

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



## Etre vraiment flexible

L'évitement d'expériences est un mécanisme sur lequel nous revenons fréquemment dans ces colonnes. Et pour cause : il est impliqué dans la plupart des troubles psychologiques. Rappelons que l'évitement expérientiel correspond à la tendance à agir pour ne pas être en contact avec ses événements psychologiques, à tout mettre en œuvre pour ne pas ressentir d'émotions ou de pensées désagréables, avec pour conséquence une détérioration de la qualité de vie. Qu'en est-il de la position opposée : la flexibilité psychologique ?

La flexibilité psychologique est au cœur du modèle de l'ACT. Tous les axes thérapeutiques visent à l'accroître, et la théorie des cadres relationnels qui sous-tend l'ACT fait l'hypothèse que la perte de flexibilité résulte de la dérivation de fonctions entre les stimuli, notamment verbaux. Que veut dire être psychologiquement flexible ? C'est la capacité à rester ouvert à toute expérience psychologique, qu'on la considère plaisante ou non, et à pouvoir choisir ses réactions face à cette expérience. Il s'agit d'avoir une variété de choix face à ses émotions et ses pensées, et ne pas chercher uniquement à les faire disparaître ou à les éviter.

Mais qui serait assez courageux, ou assez imprudent, pour choisir de vivre des émotions et des pensées désagréables ? Chacun d'entre-nous apparemment, à condition que cela en vaille la peine. La recherche de Tamir & Ford (2009) est sur ce point très éclairante. Ils proposent à des participants de jouer à un jeu vidéo. Dans une situation, le but du jeu est de construire un parc d'attraction qui attirera le plus de visiteurs possibles. Un objectif d'appro-

## La défusion du supporter

Quoi? Un article du magazine ACT qui critique le sport? Pendant que nous laissons nos fidèles lecteurs deviner lequel des deux auteurs du magazine l'a proposé à la rédaction, penchons nous un moment sur le recours au concept de « soi conceptualisé » pour comprendre la psychologie du supporter.

Le postulat: dès lors qu'on soutient une équipe, qu'on choisit un camp, on dérive à nous-même les caractéristiques de notre groupe. Pour un moment, elles nous définissent. Pour certains supporters fanatiques, elles les définissent totalement.

### SPORT

Le plus souvent, le "soi" concerné est un soi collectif : "Nous les Français, on ne se laisse pas marcher sur les pieds". "Nous les gars du Nord (ou du Sud, d'ailleurs...), on est toujours combatifs", etc. Dans les cas de fusion extrêmes, l'aficionado peut ressentir une déstabilisation de son identité, au point, pour certains, de devoir laver leur honneur par des coups. Evidemment, si tout ce que je suis repose sur ce que je peux penser de moi (ou ce que les autres pensent de moi) plutôt que sur ce que je vis et perçois, il m'est insupportable de sentir mon identité attaquée. Et constater que je peux perdre met toute mon existence en péril.

Ami supporter, nous te proposons un exercice. Choisis le pire adversaire de « ton » équipe, et entonne leur chant. Plusieurs fois. Un chant de match en guise d'exercice de défusion ! Tu verras, après 3 minutes, tout cela ne sera plus qu'une suite de sons dont tu parviendras à te détacher. Et même : pourquoi ne pas suivre le prochain match de ton équipe favorite en portant le maillot de l'équipe adverse ? Flexibilité : 2 / Fusion : 0 !

#### Rédacteurs:

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

**Matthieu VILLATTE**  
 Docteur en psychologie, Psychologue, Chercheur à l'Université de Reno, Nevada

### RECHERCHE

che donc. Dans une autre situation, le but prend la forme d'un évitement, les participants devant éviter des monstres volant qui essaient de les tuer. Les participants se voient ensuite proposer le choix d'écouter une musique pendant le jeu. Au programme : soit la musique du film *Les triplettes de Belleville*, une musique sympa donc, soit la bande originale d'un film d'horreur. Enfin, on propose aux participants de se remémorer un souvenir juste avant de jouer. Ils peuvent choisir le souvenir d'un moment d'euphorie, ou celui d'un moment de peur. Les résultats de cette recherche sont assez éloquentes : lorsque les participants avaient pour but l'évitement (éviter les monstres volants), ils choisissaient préférentiellement de se souvenir juste avant d'un épisode au cours duquel ils avaient ressenti de la peur, et ils préféraient écouter la musique du film d'horreur. Dans cette recherche, les participants choisissaient donc de se mettre dans les pires conditions de peur afin d'être les plus efficaces pour éviter un danger.

Dans une autre partie de la même étude, les chercheurs proposent un jeu de rôle à de nouveaux participants. Ils jouent le rôle d'un propriétaire face à un locataire mauvais payeur. On leur demande soit de tout faire pour récupérer leur argent, soit de tout mettre en œuvre pour préserver le dialogue et la relation avec le locataire. Et à nouveau, on leur propose d'écouter un morceau de musique avant le jeu. Quand il s'agit de récupérer le loyer impayé, la majorité des sujets choisit alors d'écouter un morceau de musique agressive, qui contribue à augmenter leur colère.

Les résultats de ces deux recherches sont à généraliser : elles montrent que toutes les émotions a priori négatives ne sont pas nécessairement à fuir. Et c'est précisément ce que nous entendons par flexibilité psychologique : la possibilité de choisir de ressentir une émotion, même si elle est désagréable, lorsque cela permet d'agir dans une direction choisie, et en fonction de l'efficacité à long terme de ces choix pour s'orienter vers ce qui compte pour nous.



#### Bibliographie:

Tamir, M., & Ford, B. Q. (2009). Choosing To Be Afraid: Preferences for Fear as a Function of Goal Pursuit. *Emotion*, 9(4), 488-497.