

# LE MAGAZINE ACT

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

## Évitements de pensée dans la dépression

Une étude récente (Moulds et al., 2008) s'est penchée sur l'apparition de souvenirs involontaires dans la dépression et sur les évitements réalisés par les patients pour se débarrasser de ces souvenirs désagréables. Elle met notamment en évidence que la présence de souvenirs involontaires chez les patients déprimés semble courante, tout comme les stratégies d'évitement ou d'échappement face à ces souvenirs. Ces évitements peuvent être regroupés en 4 catégories : 1) suppression du souvenir ou de l'émotion associée (« j'essaie de totalement supprimer le souvenir de mon esprit »), 2) distraction cognitive (« j'essaie de penser à autre chose, j'écoute de la musique »), 3) distraction comportementale (« je m'occupe ou je fais de l'exercice ») et 4) consommation d'alcool ou de drogues.

L'étude montre également, chez la plupart des sujets déprimés (+ **FOCUS** de 80%), la présence de croyances quant à la nécessité d'un contrôle de l'apparition de ces souvenirs. Les patients pensent qu'ils devraient être capables de s'en débarrasser lorsqu'ils le souhaitent ou d'empêcher qu'ils n'apparaissent.

En plus d'être inefficaces, les stratégies d'évitement posent 2 problèmes majeurs : elles entraînent une augmentation de la fréquence d'apparition des souvenirs intrusifs, et elles empêchent par ailleurs que les pensées dysfonctionnelles à propos de ces souvenirs soient mises à l'épreuve. Les croyances quant à la nécessité d'un contrôle de l'apparition des souvenirs terminent d'enfermer le patient dans un cercle vicieux que le travail sur l'acceptation semble être le seul moyen de rompre.



Crédits:LT

## Plaine conscience en musique

La pleine conscience "résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment" (Kabat-Zinn, 2003). Un exercice pour développer cette compétence peut consister à écouter de la musique en essayant de repérer indépendamment chacun des instruments. La musique classique s'y prête particulièrement bien en raison de la richesse et de la complexité des mélodies et de l'instrumentation. On peut toutefois commencer avec un morceau facile, comme *Le Boléro* de Ravel. Les instruments s'ajoutant l'un après l'autre, il est plus aisé de les distinguer lorsqu'à la fin, bois, cuivres, cordes et percussions jouent tous ensemble. Si vous préférez les saturations d'une guitare électrique, vous pouvez aussi essayer avec *Closer* de Nine Inch Nails...

### 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

## Trouver ses valeurs

Le travail sur les valeurs est un axe majeur de la thérapie ACT, partie intégrante de l'hexaflex (voir n°4). Les valeurs sont à l'origine de l'engagement et de l'action sans lesquels la thérapie ACT ne pourrait porter ses fruits. Mais elles sont à distinguer des buts : contrairement à ces derniers, il est impossible de les atteindre. Elles représentent davantage des directions vers lesquelles s'orienter. A ce titre, les valeurs constituent une source de renforçateurs inépuisable.

Mettre en lumière ses valeurs, c'est un peu comme trouver un sens à sa vie. Les difficultés psychologiques peuvent apparaître lorsqu'il existe un décalage entre les valeurs et les actions dans lesquelles chacun s'engage au quotidien. Définir ses valeurs est une tâche parfois complexe pour certains patients.

Nous avons demandé à Frédéric Fanget, qui aborde cette thématique dans son ouvrage « Où vas-tu ? », de nous décrire comment il aide ses patients à découvrir ce qui compte vraiment pour eux.

### Frédéric Fanget :

Voici trois exercices utiles au patient pour découvrir son sens de vie.

1- **Le planning d'activités** : sur 1 feuille écrivez vos principaux objectifs de vie. Sur une autre, notez pendant une semaine tout ce que vous faites heure par heure. Comparez les deux feuilles. Cet exercice permet au patient de prendre conscience qu'il ne vit pas au quotidien ce qui est important pour lui.

2. **L'exercice du bilan de vie** permet de découvrir votre fil d'Ariane, les racines de vos valeurs dans votre passé, leur prolongement dans votre présent et leurs projections dans votre avenir.

3. **L'exercice de la dernière minute de vie** permet une prise de conscience de l'urgence à vivre en respectant ses valeurs, et de la nécessité d'agir. « Devenez ici et maintenant l'acteur de votre vie ». Je dis au patient : « Vous allez mourir dans une minute, vous le savez, quelle est la première chose que vous regrettez de ne pas avoir fait ? » Ensuite je demande : « Quelle serait une action simple que vous pourriez faire aujourd'hui ou au plus tard demain qui pourrait aller dans le sens de cette valeur négligée jusqu'à maintenant ? » Je termine cet exercice en disant « Quelle est la chose dont vous êtes la plus fier(e) ? » Cette question permet au patient de prendre conscience qu'il a souvent déjà un vécu allant dans le sens de ses valeurs et de terminer l'entretien sur une note positive lui donnant confiance en lui et l'encourageant à agir.

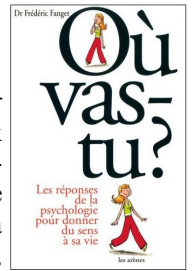
### MUSIQUE

### Bibliographie:

Fanget, F. (2007). *Où vas-tu ? : Les réponses de la psychologie pour donner du sens à sa vie*. Paris: Les Arènes.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context : Past, present and future, *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10, 2, 144-156.

Moulds, M., Kandris, E., Williams, A., & Lang T. (2008). The use of safety behaviours to manage intrusive memories in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 573-580.



### CLINIQUE