

Les Journées  
de l'AFTAD

Association Française  
des Troubles Anxieux et de la Dépression

Anxiété < > Dépression  
et régulation de l'humeur

Les **6** et **7** novembre **2009**

Hôtel Hilton Arc de Triomphe, Paris

Les Journées  
de l'AFTAD

Association Française  
des Troubles Anxieux et de la Dépression

**Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**

Jean-Louis MONESTES – Matthieu VILLATTE

## Thérapie d'acceptation et d'engagement (Acceptance and Commitment Therapy- ACT)

- Prononcer « acte » (agir)
- Nouveaux développements des TCC (FAP-DBT-MBCT)
- Issue de recherches fondamentales sur le langage et la cognition
- Ouvrages et recherches appliquées sur anxiété, addiction, dépression, ptsd, symptômes psychotiques, etc.



Les Journées  
de l'AFTAD  
ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE THÉRAPIES APPROCHÉES ET D'ACCEPTATION

## Une redéfinition du symptôme : la perte de flexibilité psychologique

- RESTRICTION du répertoire comportemental
- ✓ Une personne souffrant :
  - de TOC lave et lave, vérifie et vérifie...
  - de dépression rumine et rumine...
  - d'addiction consomme et consomme...
  - d'ESPT essaie d'oublier et essaie d'oublier
  - d'hallucinations évite ses voix et évite ses voix...
- Ne plus faire QUE tenter de supprimer les événements psychologiques difficiles (pensées, émotions, sensations), au détriment de l'action vers ce qui compte.

Les Journées  
de l'AFTAD  
ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE THÉRAPIES APPROCHÉES ET D'ACCEPTATION

■ La perte de flexibilité est présente dans tous les troubles psychologiques

en la ciblant, on s'attend obtenir des résultats dans tous les troubles psys



Référence de l'étude	Problème	TE Post	TE F-up
Block, 2002	Phobie sociale	0.52 (26)	
Bond & Bunce, 2000	Stress professionnel	0.8 (45)	0.72 (45)
Branstetter et al, 2004	Cancer Phase terminale	0.9 (31)	
Dahl et al., 2004	Douleur chronique	1.17 (19)	1 (19)
Gaudio & Herbert, in press	Psychose	1.11 (29) **	
Gifford et al., 2004	Dépendance au tabac	0.06 (62)	0.57 (55)
Gratz & Gunderson, in press	Personnalité Borderline	0.98 (22)	
Gregg, 2004	Diabète type II		3.63* (78)
Hayes, Bissett, et al, 2004	Burnout	0.74 (59)	0.61 (53)
Hayes, Wilson et al., 2004	Polytoxicomanie	0.41 (51)	0.95 (43)
Levitt et al., 2004	Agoraphobie	0.81 (40)	
Lundgren, 2004	Epilepsie	1.43 (27)	1.25 (27)
Woods et al., in press	Trichotilomanie	1.72 (25)	
Zettle & Rains, 1989	Depression	0.53 (21)	0.75 (21)
Twohig et al., in press	TOC	3.08 (4)	4.63 (4)

➤ **Total: tailles d'effet comprises entre .74 et .97**

# Exercice



Perte de flexibilité psychologique = réduction de la variété des comportements, focalisation sur une part restreinte de l'environnement.

Ex: Je suis dans la campagne, un orage éclate. J'observe constamment le ciel et je cours pour m'abriter.

Cette perte de flexibilité devient un problème quand elle nous éloigne des sources de renforcement de façon durable (« *je ne fais plus que...* », « *je ne peux plus faire...* »)

et quand la perte de flexibilité résulte d'une interprétation arbitraire de l'environnement (éviter parce que je suis en danger vs éviter parce que *je pense que* je suis en danger)

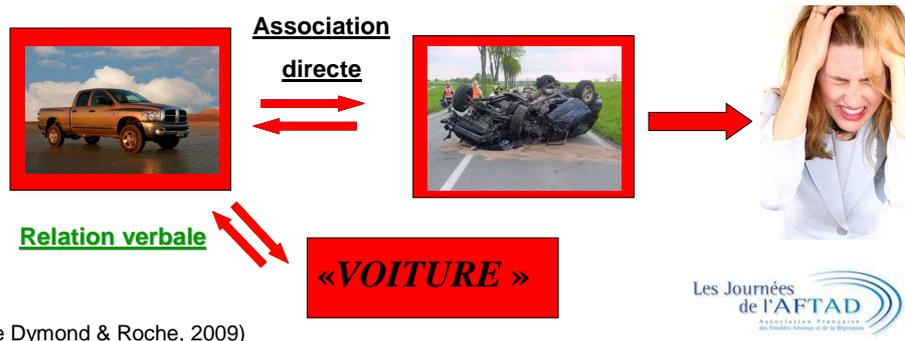
➤ **Le langage restreint la flexibilité en multipliant les sources d'évitement.**

## Les relations verbales donnent aux pensées la capacité de déclencher des émotions

Un événement source d'émotions douloureuses

Association avec un stimulus neutre = La voiture déclenche des émotions douloureuses

Avec les relations verbales, le mot « VOITURE » déclenche aussi des émotions douloureuses.



## La fusion cognitive

Réaction émotionnelle au contact d'un mot, ou de l'interprétation verbale d'un événement (image, son, odeur, etc.)

Nous réagissons alors aux événements verbaux de façon littérale comme s'ils étaient eux-mêmes ce qu'ils évoquent:

- Ressentir de l'anxiété en entendant parler d'un attentat à la radio, en pensant à ce qui arrivera si l'on ne vérifie pas qu'on a bien fermé la porte, ...
- Ressentir de la tristesse en pensant à un proche décédé, en entendant la chanson d'une première rencontre, ...

Puisque l'on évite spontanément ce qui fait souffrir, les pensées qui déclenchent une souffrance **sont elles mêmes sujettes à évitement.**

En fait, le langage peut donner à n'importe quel événement la capacité d'évoquer des émotions

- ❖ Cela peut sembler assez normal que le mot "VOITURE" déclenche maintenant peur et anxiété puisque j'ai eu effectivement une expérience douloureuse avec une voiture.
- ❖ Mais souvent, nous craignons des événements avec lesquels nous n'avons pourtant pas eu d'expérience.

Si je vous dis que ces fleurs sont parmi les plus dangereuses du monde...



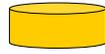
Voudriez-vous les toucher si j'en apportais une ?

La plupart d'entre vous, probablement pas...

- Essayons avec quelque chose de moins dangereux...



?



?



?

- « Essayez d'appuyer sur le bouton jaune ».



**Vous perdez 10 € !!**

- J'ai appris la fonction du bouton jaune au travers d'une exposition directe aux conséquences.
- J'éviterai maintenant d'appuyer sur le bouton jaune



?



**- 10 €**



?

- « Si vous appuyez sur le bouton rouge, vous perdrez 10 € ».

- J'évite d'appuyer sur le bouton rouge.



**- 10 €**

- J'ai appris la fonction du bouton rouge à travers le langage, et non par une expérience directe. Je n'ai jamais perdu 10 € en appuyant dessus, je sais simplement que je ne devrais pas le faire.
- Et regardez... heureusement, je ne le fais pas!

## Ici, nous percevons l'extraordinaire avantage à utiliser le langage:

- ❖ Nous n'avons pas besoin d'être en contact avec des conséquences négatives pour apprendre à les éviter.
- ❖ J'apprends à m'abriter lorsqu'il y a un orage, à conduire lentement quand il pleut, à respecter les dates limites dans mon travail, à ne pas approcher les serpents, etc.  
... sans avoir jamais à faire face aux conséquences négatives de ne pas agir de cette manière.



- 10 €



- 10 €



?

- « Si vous appuyez sur le bouton bleu, vous perdrez 10 € ».



Rien ne se passe

- J'évite d'appuyer sur le bouton bleu.
- J'ai appris la fonction du bouton bleu par le langage, pas par expérience directe. Je n'ai jamais perdu 10 € en appuyant dessus, je sais simplement que je ne devrais pas le faire.
- Mais regardez...

## Pour résumer...

- ❖ Je peux apprendre à éviter quelque chose de **dangereux** en contactant les conséquences (non arbitraires) 
- ❖ Je peux apprendre à éviter quelque chose de **dangereux** en suivant une règle (langage appliqué de façon non arbitraire) 
- ❖ Je peux apprendre à éviter quelque chose de **non dangereux** en suivant une règle (langage appliqué de façon arbitraire) 



### Conséquence:

Les évitements peuvent se propager à n'importe quel événement.

Ex: Une fête d'anniversaire peut être un événement joyeux pour la plupart d'entre nous,

mais évoquer de la tristesse à une personne qui a perdu un proche (je n'ai jamais eu d'expérience malheureuse à une fête d'anniversaire le deuil transforme la fonction de cet événement )

Cet événement est alors évité afin de ne plus ressentir de tristesse.

Au-delà de l'événement lui-même, c'est la pensée ou le souvenir d'un événement heureux qui peuvent être évités s'ils évoquent la perte de la personne.

### Hooper et al. (sous presse):

#### Démonstration expérimentale de la propagation des évitements

**Consigne: Ne pas penser à un OURS !**



1) Chaque fois que « **OURS** » apparaît à l'écran, je le supprime.

2) J'apprends que **OURS** = **BOCEEM**

➤ Chaque fois que **BOCEEM** apparaît, je le supprime aussi !

3) J'apprends que **BOCEEM** = **GEDEER**

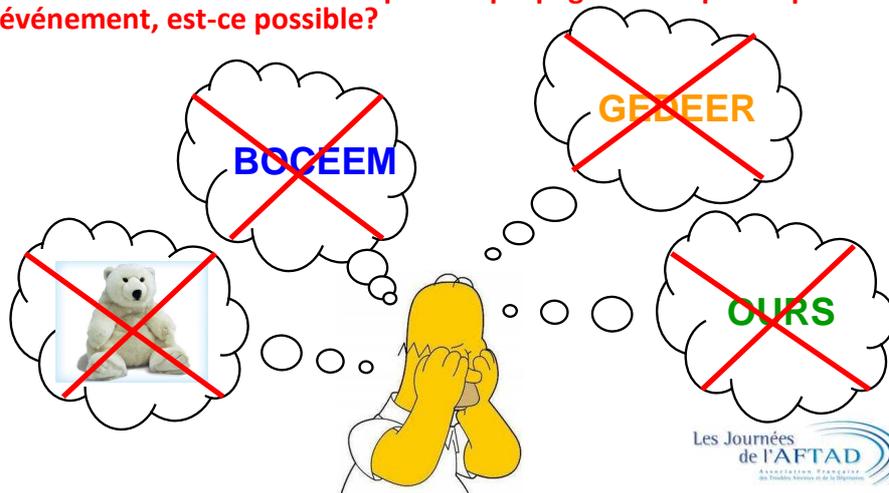
➤ Chaque fois que **GEDEER** apparaît, je le supprime aussi !



La fonction **d'évitement** se propage sans même avoir besoin d'être en contact direct avec la source première de l'évitement.

Si je veux me débarrasser d'une émotion, je dois donc aussi me débarrasser de tout ce qui peut l'évoquer...dans mon environnement externe mais aussi **dans mes pensées.**

**Mais si la fonction d'évitement peut se propager à n'importe quel événement, est-ce possible?**



## Que faire?

### Contrôler ses événements psychologiques?

- Essayer de ne plus penser: certains y parviennent, mais à quel prix! (alcoolisation, conso de toxiques...)
  - Essayer de se distraire, de penser à autre chose (workholisme, achat compulsifs...)
  - L'ours blanc de Wegner (Wegner & Erber, 1992)
- Pour ne pas penser à quelque chose, il faut y porter son attention!
- Essayer d'évacuer ma peur est le signe que j'ai peur et que cela est dangereux.

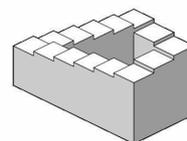


### ➤ Effet rebond

(Wegner et al., 1987; Dalgleish et al, 2009)

## Contrôler ses événements psychologiques?

- A l'émotion douloureuse s'ajoute la culpabilité de ne pas réussir, la peur d'avoir peur, la tristesse d'être triste...
- Plus vous montez, plus vous descendez
- Par exemple: respirer un air enrichi en CO2. Acceptation vs Control: moins de peur, de pensées catastrophiques, et plus d'inhalation dans le groupe acceptation (Eifert & Heffner, 2003)
- Le contrôle est le problème, pas la solution



## Que faire? Développer l'acceptation

- Pas une résignation, un accueil de toutes ses émotions, pour ne pas vivre la « double peine »
- Ramener le patient à son expérience: « la lutte que vous avez menée jusqu'à présent contre vos symptômes a-t-elle fonctionné? »
- Métaphore: nourrir le tigre
- Exercice d'écriture
- Pourtant nous constatons que nos patients continuent à lutter. Pourquoi?



➤ Quand la transformation de fonction génère l'insensibilité à l'environnement (voir Hayes, 1989).

Consignes à respecter pour gagner un maximum de points



- Modification des contingences (non indiquée au sujet)
- Adaptation difficile aux changements de conséquences
- Le suivi d'une règle verbale met à distance des conséquences réelles des comportements
- On apprend plus vite, mais on ne se fie plus qu'aux indications verbales, on devient insensible

## ➤ Deux propriétés paradoxales du langage

Le langage accélère nos apprentissages, parce que grâce à lui, il n'est pas nécessaire d'être au contact de l'environnement pour apprendre.

Mais pour les mêmes raisons, le langage conduit à apprendre des comportements qui peuvent être inefficaces, voire contreproductifs, et persister en dépit de leurs conséquences

Ainsi, avec le langage:

J'apprends qu'il faut éviter les orages, les prédateurs,  
de traverser la route sans regarder, de rouler à 200  
km/h sous la pluie...

J'apprends aussi

qu'il faut se changer les idées quand on est triste,  
qu'il faut tirer un trait sur son passé quand on a de  
mauvais souvenirs,  
qu'il ne faut pas pleurer,  
ne pas trembler dans les moments importants....

Mais s'il est utile et efficace de chercher à éviter la  
foudre et de se protéger jusqu'à ce que l'orage  
soit passé...

est-ce utile de chercher à éviter une émotion ou  
une pensée?

Pourtant, avec le langage, **nous persistons à agir en  
dépit des conséquences de nos actions.**

## Fusion et insensibilité dans les troubles psychologiques

- Un problème majeur des troubles psychologiques est la persistance de comportements inefficaces et contreproductifs. En dépit de leurs conséquences, ces comportements persistent.
- Lorsque j'agis en fonction de mes pensées comme si elles avaient toujours raison (**fusion cognitive**), je ne suis plus en contact avec les conséquences de mes actions (**insensibilité**).

## En résumé, effets problématiques du langage:

Nous avons tendance à éviter toujours davantage d'événements qui ont acquis la fonction de déclencher des émotions douloureuses.

L'insensibilité aux conséquences créée par le langage nous conduit à persister dans ces évitements, en dépit de leur inefficacité.

## Quelques exemples

Gérard : je dois me laver les mains encore et encore, sinon, je serai malade.

David : je ne pourrai jamais retourner travailler car je suis trop triste.

Stéphanie : je ne peux pas sortir de chez moi car la peur serait insupportable.

Benjamin : je dois boire pour ne plus être triste.

Sylvie : je pourrai pas être heureuse tant je penserai à mon accident.

S'ils se comportent en fonction du langage, leur **flexibilité est réduite** à chaque fois.

## Que faire ?

- Le problème n'est pas le langage, mais le **langage sans discernement**, l'insensibilité totale et inappropriée à l'environnement.
- Le principe de la **défusion** dans l'ACT consiste à **redonner au langage sa place de convention arbitraire...**
- ✓ Afin de percevoir qu'il ne reflète pas nécessairement la réalité (les pensées ne sont pas les événements eux-mêmes et ce qu'elles disent n'est pas toujours vrai)
- ✓ Afin de ne plus agir uniquement en fonction du langage.

## Pour cela:

- Emploi d'exercices expérientiels
- Apprendre à agir indépendamment du langage (Take your mind for a walk)
- Délittéraliser le langage (lui faire perdre sa valeur symbolique).
- Emploi de métaphores (ex : GPS)

## La métaphore du GPS

### ✓ Comment avons-nous appris à nous orienter avec langage ?

- Au début : contact direct avec l'environnement
- Puis indices plus subtils:

### ✓ Avec le langage, apparition :

- Règles décrivant l'environnement
- Outils au contact de l'environnement



**Dernier en date : le GPS.  
Il n'est plus nécessaire  
d'observer son environnement.**



MAIS : Imaginez que vous suiviez un itinéraire en ne vous fiant qu'au GPS...

Si vous n'êtes plus au contact de l'environnement,



quand le GPS se trompe...



**Vous pourriez vous engager dans une mauvaise direction sans même vous en apercevoir.**

Les Journées  
de l'AFTAD  
ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE THÉRAPEUTES EN FORMATION

## Que faire? Développer la pleine conscience, le contact avec l'instant présent

▪ Pleine conscience consiste à porter son attention sans jugement dans l'instant présent.

Pourquoi faire ?

➤ Se remettre au contact direct avec l'environnement.

➤ (Ré)apprendre à ne plus se servir uniquement du langage pour appréhender le monde.

Les Journées  
de l'AFTAD  
ASSOCIATION FRANÇAISE  
DE THÉRAPEUTES EN FORMATION

## Contact avec l'instant présent

### Comment faire ?

- Exercices de pleine conscience très nombreux et documentés à proposer aux patients (cf par ex: <http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness/>)
  - Porter son attention sur ses émotions, puis ses pensées, puis ses sensations corporelles, ses souvenirs
- Pas d'objectif à atteindre, si ce n'est d'essayer d'être le plus attentif possible à TOUT ce qu'on perçoit (en incluant pensées, émotions et sensations corporelles)



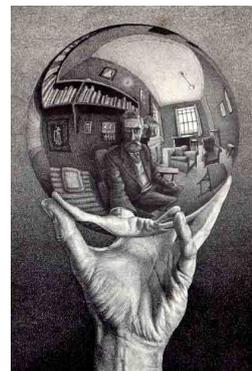
## Que faire?

### Une autre manière de se percevoir: Le « soi-comme-contexte »

Les règles verbales qui attribuent des fonctions aux événements de façon plus ou moins arbitraire peuvent porter sur nous-mêmes.

La définition de soi formulée par soi-même ou par les autres et à laquelle on adhère constitue le « soi conceptualisé ».

Ex: « *Je suis sociable* », « *Je suis quelqu'un de peu courageux* », « *Quand on m'énerve, je me mets facilement en colère* », « *je suis comme ça parce que mon histoire...* », etc.



- **Problème:**

Les effets d'insensibilité liés à la fusion avec le langage peuvent apparaître également avec cette définition de soi (qu'elle soit vraie ou fausse!):

Tendance à se conformer à cette définition, à éviter ce qui peut menacer le « soi conceptualisé ».

De ce fait, difficulté à s'engager dans des comportements nouveaux, à s'exposer à des situations nouvelles qui pourraient être source de satisfaction.

Comment se détacher de la rigidité du langage se rapportant à soi?

- Apprendre à distinguer le Soi des événements psychologiques.

## Soi comme contexte

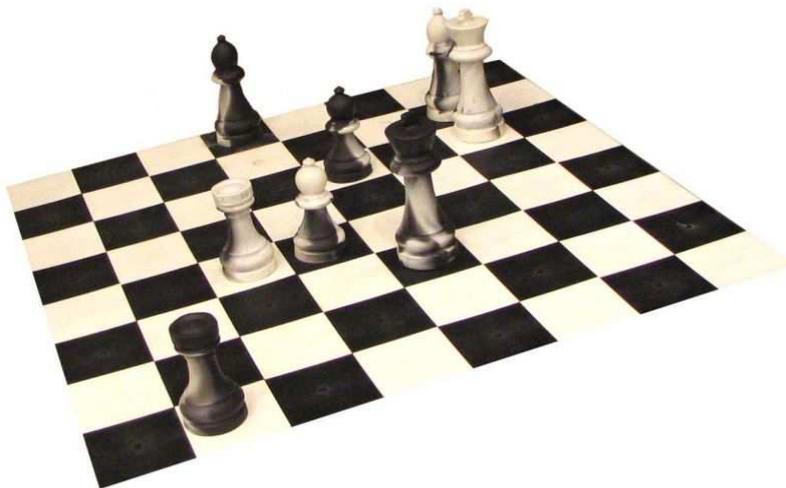
- Un changement de perspective
- J'observe que je suis en train d'observer
- « Je » se définit par cette expérience, et non par tout ce que je pourrais dire de moi



## Soi comme contexte

- Un « lieu » de sécurité depuis lequel observer tout ce qui arrive
- Un « lieu » immuable, toujours présent, depuis toujours: une conscience pure
- Favorise l'exposition aux émotions, aux pensées, aux sensations et aux souvenirs désagréables
- Favorise l'acceptation de tous les événements psychologiques qui apparaissent (mais pas de tous les événements!): peu importe ce qui arrive, « je » pourra toujours l'observer, « je » sera toujours là

### Métaphore de l'échiquier



## Action valorisées

- Nos patients cherchent à aller mieux en supprimant ce qui ne va pas en eux (et c'est impossible)
- Cette lutte éloigne de ce qui compte vraiment pour eux
- Une autre stratégie pour aller mieux: développer *des actions vers* ce qui compte réellement, indépendamment des symptômes:
  - quel parent/ami/compagnon/professionnel souhaitez-vous être ?
  - quelle place souhaitez-vous prendre dans la vie sociale, politique, caritative, spirituelle ?
  - que souhaitez-vous pour votre santé ?



## Les valeurs

- Pas un but à atteindre, une direction
- Agir en cohérence avec ce en quoi on croit est une source de mieux être
- Réfléchir à ses valeurs modifie le stress aux niveaux psychologique et physiologique (diminution du taux de cortisol en situation de stress) Creswell et al. (2005). Psychological Science, 16(11), 846-851.

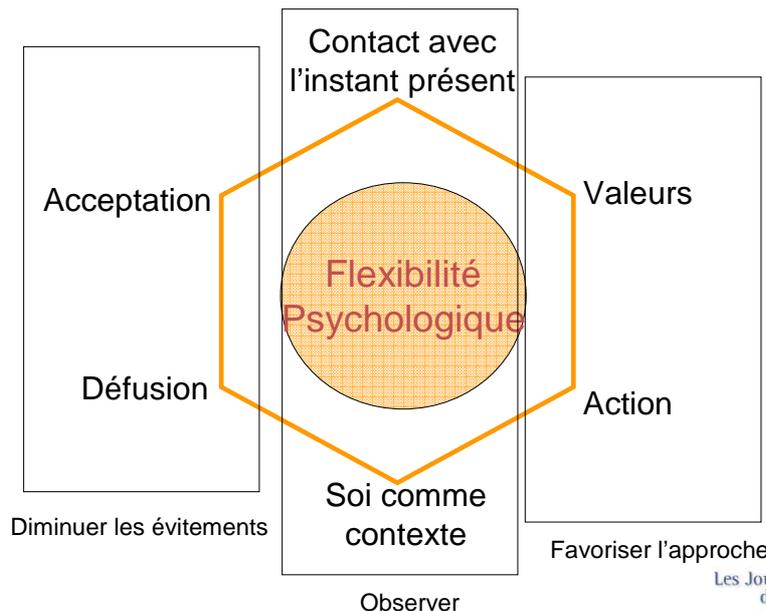


# Engagement

- retrouver de la flexibilité en présence d'événements psychologiques difficiles, c'est-à-dire, pouvoir faire autre chose que lutter
- Pouvoir choisir des actions qui vont dans le sens de ce qui compte pour vous, pas pour chercher à contrôler les événements psychologiques douloureux



## L'Hexaflex: un guide pour la démarche clinique



**Merci de votre attention...**

**Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**

Jean-Louis MONESTES – Matthieu VILLATTE

