



37^{èmes} journées scientifiques
de **Thérapie Comportementale et Cognitive**

vendredi 11 et samedi 12 décembre 2009

Jean-Louis Monestès
SHU Amiens

L'auteur déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt concernant les données de sa communication.

Changement et acceptation en TCC

Jean-Louis Monestès

SHU Amiens

jmonestes-at-yahoo.fr

11.12.2009



Réflexion sur nos outils thérapeutiques

Pas uniquement des méthodes, des
« trucs », mais aussi le reflet de notre
conception de la psychopathologie et de la
psychothérapie

L'acceptation

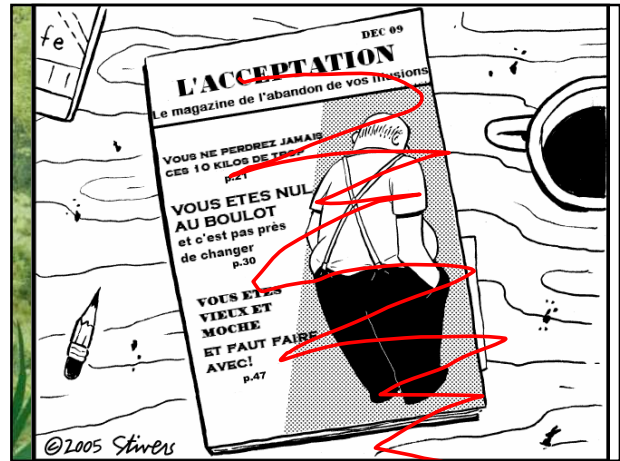
- **Semble**
 - être simplement un nouvel outil;
 - paradoxale dans la tradition de thérapies du changement des TCC.
Peut faire penser à un abandon de la recherche de changement.
- **Je vais essayer de montrer:**
 - Que l'opposition entre changement et acceptation n'est pas aussi franche qu'il y paraît,
 - Qu'il ne faut pas jeter le bébé « distanciation » avec l'eau du bain « restructuration cognitive »,
 - Que nous ne devons pas abandonner nos objectifs de changement.

Définition de l'acceptation

L'acceptation n'est pas une résignation

Se résigner = ne rien faire

La résignation ne peut être érigée en principe, encore moins au sein d'une thérapie du changement



L'acceptation n'est pas une résignation

- On parle ici de
 - l'acceptation des événements psychologiques
 - (i.e. ce qui se passe en moi),
 - non de l'acceptation des événements
 - (i.e. ce qui se passe en dehors de moi)

Accepter, c'est...

- Accueillir volontairement, recevoir. (*accipere, acceptare*)
- Une action, un choix.

« A detached welcoming curiosity
like a kid looking at a bug in a jar » (Hayes)



- Repérage
- Curiosité
- Distanciation

Acceptation vs Evitement expérientiel

Tentative de suppression des événements psychologiques impliquée dans :

- les troubles anxieux et dépressifs (Campbell-Sills et al., 2006)
 - le trouble obsessionnel compulsif (Purdon et Clark, 2000)
 - la douleur chronique (McCracken et al., 2004)
 - ...
- Evitement expérientiel = vulnérabilité psychologique

Exemple acceptation:

air enrichi en Co2

moins de symptômes de panique dans le groupe

« acceptation » (Feldner et al. 2003; Eifert & Heffner, 2003)

Pourquoi l'acceptation est-elle efficace?

Ce qui est prédictible est en soi renforçant

Prédictible = adaptatif = fournit tout son intérêt à l'apprentissage

L'acceptation met en cohérence avec la prédiction

Repérage, curiosité et distanciation déjà présents dans la restructuration cognitive

Avant d'être dysfonctionnelles, les pensées sont automatiques, non conscientes

La restructuration passe d'abord par le repérage et la distanciation. Les pensées deviennent un objet d'intérêt à considérer depuis un point de vue extérieur

(«a detached welcoming curiosity»)

Restructuration cognitive =

repérage
+ distanciation
+ exposition
+ changement du contenu des pensées

- L'acceptation enfonce le clou:
 - prenons les pensées pour ce qu'elles sont : des événements psychologiques, et non les événements eux-mêmes.
 - Laissons leur une place en nous
 - Prenons à la légère ce qu'elles ont à dire

Supprimer une colonne?

Pensées automatiques	Emotions	Comportements	Pensées alternatives
			<i>Handwritten signature</i>

(Dionne, 2009)

ACCEPTATION

RESTRUCTURATION



Acceptation = changement v2.0

C'est nouveau pour beaucoup de patients

Est changement tout ce qui est différent, même si cela consiste à ne rien chercher à modifier de ses expériences psychologiques

Changement qui doit être répété: notre intelligence a été sélectionnée car elle détecte les problèmes et pousse à l'action



Acceptation = changement v2.0

Changer la relation avec les émotions et les pensées douloureuses: ne plus chercher à les contrôler (éviter, analyser, contredire...)

Changer leur contexte psychologique d'apparition depuis une appréhension de leur contenu (ce qu'elle disent)

vers un simple repérage de leur existence (j'ai des émotions, des pensées)

L'acceptation comme support de l'action vers ce qui compte

- A l'acceptation des événements psychologiques s'ajoute un changement comportemental
- Mais dont le but est l'investissement dans des sources de renforcement positifs inépuisables: ce qui compte réellement pour l'individu (valeurs)



OK, mais en pratique?

- Nous savons modifier le contenu et le degré de croyance dans les pensées (même si c'est long parfois)
- Nous savons modifier les comportements (mais pas les émotions qu'ils engendrent)

Devons-nous renoncer à nos compétences?

NON!!

Quand promouvoir l'acceptation, recourir à la restructuration, ou à la modification des comportements?

Difficile d'établir une règle stricte

Mais retour à un abord fonctionnel: quelle est la conséquence de chaque comportement?

Si la conséquence/le but d'un comportement est la lutte/disparition des événements psychologiques douloureux: danger!

Recentrer la restructuration

Modifier les pensées dysfonctionnelles quand:

- elles ont un effet sur l'issue de l'action
- elles entraînent l'inaction, le renoncement

➤ quand leur changement permet une modification des comportements futurs plus qu'une analyse du passé ou une disparition des émotions

✓ La fonction de la restructuration cognitive est de modifier le comportement ou acquérir un nouveau comportement

✗ La fonction de la restructuration cognitive est de diminuer l'émotion

Un exemple

- Difficultés dans les interactions sociales
- Des évitements qui correspondent à une lutte active pour ne pas ressentir la gêne, la honte, le sentiment d'incompétence, etc.
 - Travail d'acceptation des émotions et des pensées
- Mais si notre patient ne SAIT effectivement PAS se comporter dans les interactions sociales, nous n'allons pas renoncer à l'aider à apprendre ces compétences, mais peut-être **dans un second temps**.
- Apprendre les compétences d'interaction pour MIEUX COMMUNIQUER, pas pour faire disparaître les émotions désagréables

Le choix de nos outils reflète nos conceptions

Acceptation = il n'existe pas de pensées erronées ou problématiques

Les difficultés apparaissent uniquement si nous leur accordons du crédit

➤ **Restructuration META-cognitive: changer l'appréhension globale des pensées**

Prière de la Sérénité psy...

Le psy m'a appris...

- à accepter tous mes événements psychologiques
- à changer les comportements que je pouvais changer vers ce qui compte pour moi
- à faire la différence entre les deux

Changement et acceptation en TCC

MERCI DE VOTRE ATTENTION...

Jean-Louis Monestès
SHU Amiens

