

A faint, light blue gear icon is centered in the upper half of the slide, behind the main text.

ACT

La thérapie d'acceptation
et d'engagement

Qu'est-ce que l'ACT ?

- C'est une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) de troisième vague.
- Son efficacité est testée :
 - sur des critères définis à l'avance
 - sur des malades volontaires
 - selon des protocoles expérimentaux validés
 - versus groupe contrôle
- Comme tout traitement, l'ACT n'est pas efficace chez tout le monde, mais elle apporte une amélioration chez la plupart des gens

L'ACT a montré son efficacité

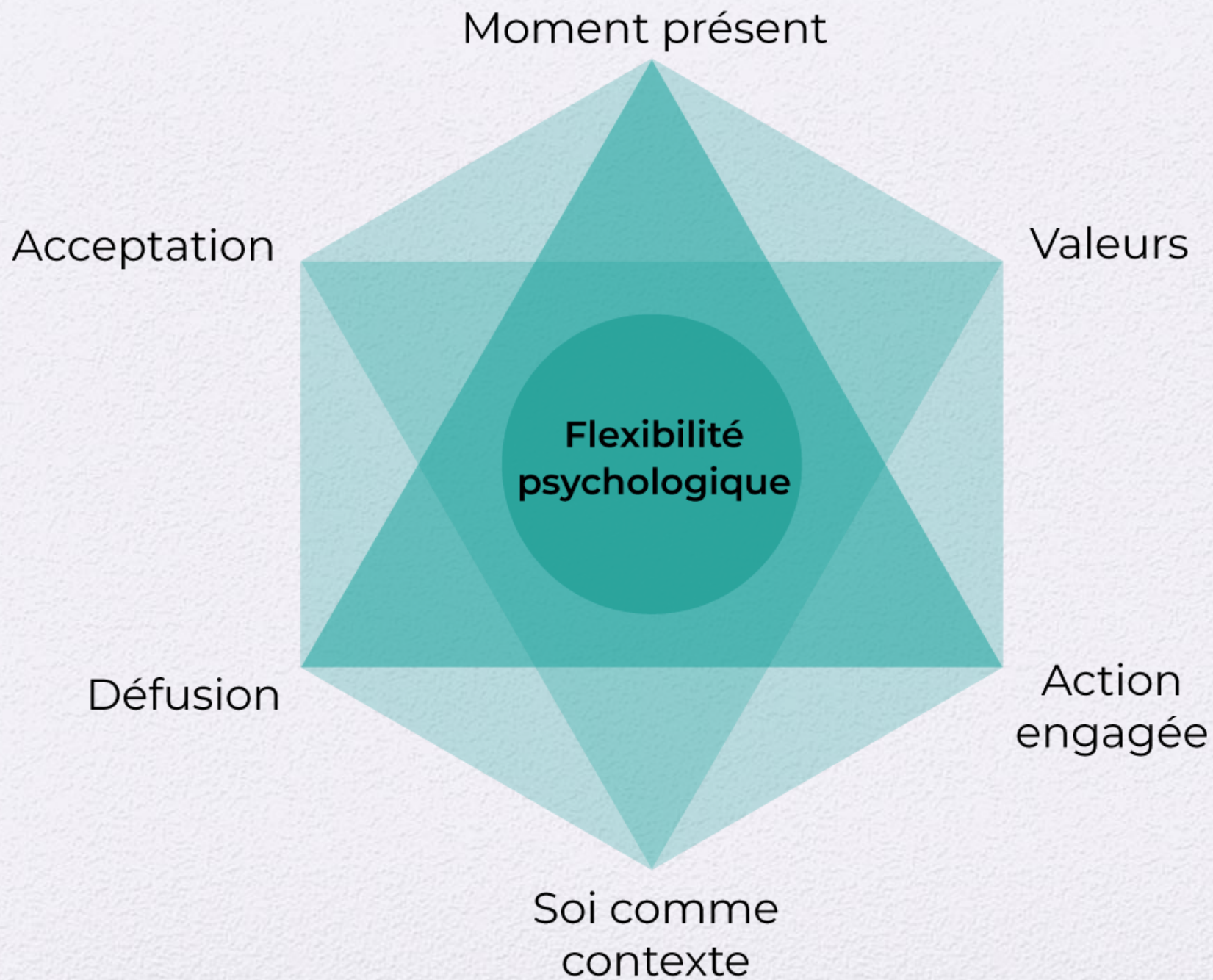
- Dans le traitement curatif (sur les critères diagnostics)
 - De la **dépression**
 - Du **trouble obsessionnel compulsif**
 - De la **phobie sociale**
 - Des **troubles du comportement alimentaires**
 - De certaines **addictions**
- Dans la prévention des ré-hospitalisations chez le patient atteint de **schizophrénie**
- Dans l'amélioration de la qualité de vie des patients souffrants de **douleurs chroniques**, quelle qu'en soit la cause.
- Dans la réduction du poids chez les personnes atteintes d'**obésité**
- Dans l'amélioration des chiffres glycémiques du **diabète**

Objectifs de l'ACT

- L'ACT ne vise pas à faire disparaître, ni même à atténuer un ressenti interne désagréable ou douloureux tels que :
 - Des pensées
 - Des émotions
 - Des sensations
 - Des souvenirs...
- L'ACT a pour objectif de s'orienter vers une vie riche et pleine de sens

Les processus de
l'ACT

l'HEXAFLEX

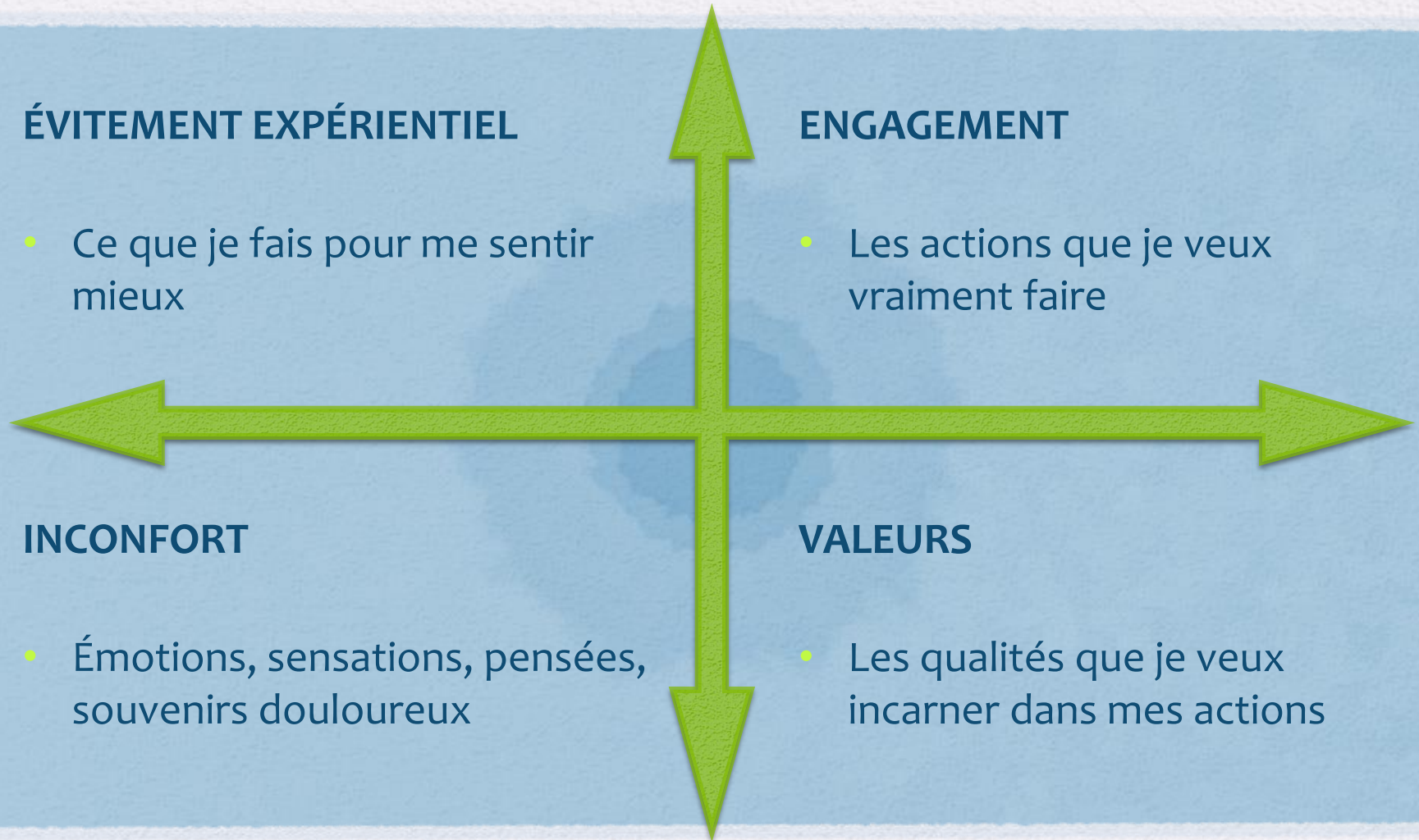


*Le contact avec le
moment présent*

exercice

*Le soi comme
contexte*

La fenêtre



Mon propre exemple

ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL

- Je joue sur mon ordi / téléphone
- J'évite les situations stressantes
- Je repousse à plus tard
- Je m'emporte
- Je lis...

ENGAGEMENT

- J'anime une formation
- J'organise des parties de jeux de rôles avec mes amis
- Je me déplace à vélo
- Je lis...

INCONFORT

- « je vais avoir l'air ridicule », « je pourrais faire ça demain », « il ne m'écoute pas ! »...
- Fatigue, anxiété, gêne, ennui, agacement...

VALEURS

- Bienveillance, curiosité, créativité, partage, honnêteté, humour, pédagogie, connaissance, santé, écologie, imagination...

Le désespoir créatif

Est-ce que ça fonctionne ?

Dépression

ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL

- Je reste au lit
- Je regarde des séries télé
- Je m'isole
- J'essaye de me suicider...

INCONFORT

- « je suis nul », « je suis un poids pour les autres »...
- angoisse, tristesse, honte, culpabilité, solitude...
- Épuisement, désespoir...

(Un exemple parmi d'autres)

Désespoir créatif:

Illustrations du
caractère
désespéré de la
lutte contre la
souffrance

- Surtout, ne pense pas à un éléphant rose !
- Il faut absolument que je dorme ! Sinon...
- Surtout, ne soyez pas stressé !



Les valeurs

Définition des valeurs

- Mes valeurs sont les **qualités** que je veux incarner dans mes **actions**.
- Ce ne sont pas des sensations que je veux ressentir
- Ni des attentes par rapport aux autres
- Elles sont propres à chacun
- Exemples de valeurs (liste non exhaustive):
 - Bienveillance, honnêteté, liberté, loyauté, curiosité, humour, intelligence, dépassement de soi, courage, autonomie, foi, sacrifice, vertu, volonté, ingéniosité, astuce, éloquence, professionnalisme, écologie, santé, altruisme, religion, folie, endurance, persévérance, vigilance, justice, parentalité, joie, vivacité, ordre, amour, diplomatie, stratégie, musique, sport, art, science, vérité, philosophie, sagesse, savoir, éducation, exemplarité, cuisine, famille, fair-play, folie, travail, affirmation de soi...
 - **ou même** sérénité, calme, bien-être, respect, reconnaissance, sécurité, obéissance, gratitude **si c'est ce que je veux incarner dans mes actions** (et pas ce que je souhaite ressentir, ou voir les autres faire).

Clarification des valeurs

- Le blason
- Les deux faces d'une même pièce
- Imaginez que c'est votre **enterrement**. On fait un discours en votre faveur. Que voudriez-vous qu'on dise ?



R.I.P.

La défusion

TOC

ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL

- Je me lave les mains
- Je fais le ménage
- Je travaille consciencieusement
- Je range...

ENGAGEMENT

- Je me lave les mains
- Je fais le ménage
- Je travaille consciencieusement
- Je range...

INCONFORT

- « je vais être contaminé », « je vais salir », « je risque de faire quelque chose de grave »...
- Peur, angoisse, honte

VALEURS

- Santé, propreté, honnêteté, efficacité, travail, ...

(Un exemple parmi d'autres)

Défusion

- En ACT, on ne cherche pas à définir si les pensées sont « vraies » ou « fausses » mais si elles sont « fonctionnelles » pour s'approcher des valeurs : « si j'obéis à cette pensée, est-ce que cela m'approche de mes valeurs? »
- On cherche à prendre conscience des pensées qui influent sur notre comportement
- On ne cherche pas à supprimer des pensées, ni à les modifier.
- On cherche à prendre de la distance avec les pensées « dysfonctionnelles ». À les voir comme des pensées, auxquelles on n'est pas forcé d'obéir

Exemples d'exercices de défusion

- « et quand votre tête vous dit ça, est-ce qu'elle vous aide à incarner vos valeurs? »
- Répéter très vite la pensée problématique à haute voix pendant 30 secondes.
- « j'observe que j'ai la pensée que... »



- Le dictateur intérieur

L'acceptation

Addiction

ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL

- Je bois de l'alcool
- Je prends de la drogue
- Je prends des anxiolytiques
- Je mange
- Je scrolle sur mon téléphone

ENGAGEMENT

- Chercher des solutions à mes problèmes extérieurs
- Mettre en œuvre ces solutions
- ...

INCONFORT

- « j'ai des tas de problèmes », « je n'arriverai à rien », « de toute façon foutu pour foutu »...
- angoisse, honte, culpabilité...
- Craving, manque...

VALEURS

- Convivialité, partage, bienveillance, courage, sincérité...

(Un exemple parmi d'autres)

Qu'est-ce que l'acceptation ?

- Ce que l'on cherche à accepter, c'est un **ressenti interne désagréable** – jamais une situation extérieure !
- Et **uniquement si** le fait de chercher à supprimer ce ressenti :
 - Nous éloigne de nos valeurs,
 - Et/ou fait apparaître encore plus de souffrance.
- Par exemple : je suis fatigué et angoissé, donc je reste au lit, j'évite de sortir, de voir des gens.

Exemples d'exercices d'acceptation

- Exposition en pleine conscience à une sensation désagréable
- La météo intérieure
- Métaphore de Tati Danièle

L'engagement

L'action engagée

- Est une **action concrète**
- Que je veux vraiment faire
- Réalisée avec l'**intention** d'être en accord avec les **valeurs**.
- Est une **action en plus** (et pas en moins).
- Elle n'a pas pour but de se sentir mieux.
- Elle est librement choisie par le patient (et pas par le thérapeute)
- Elle n'est jamais obligatoire (le patient est libre de la réaliser ou non)

Susciter l'engagement



Qu'est ce que ça vous donne envie de faire quand vous observez ces pensées ?
Ces sensations ? Ces émotions ?

Y-a-t'il quelque chose que vous voudriez vraiment faire, mais que vous ne faites pas en ce moment ?

Quelles pensées apparaissent quand vous vous imaginez que vous faites cette action ?

Pourquoi est-ce vraiment important pour vous de faire cette action ?

Quelles sensations, quelles émotions sont présentes ?

Quelles valeurs voulez-vous incarner en faisant cela ?

Êtes vous d'accord de ressentir cela si c'est pour agir comme vous le voulez vraiment ?



T'y arriveras pas !

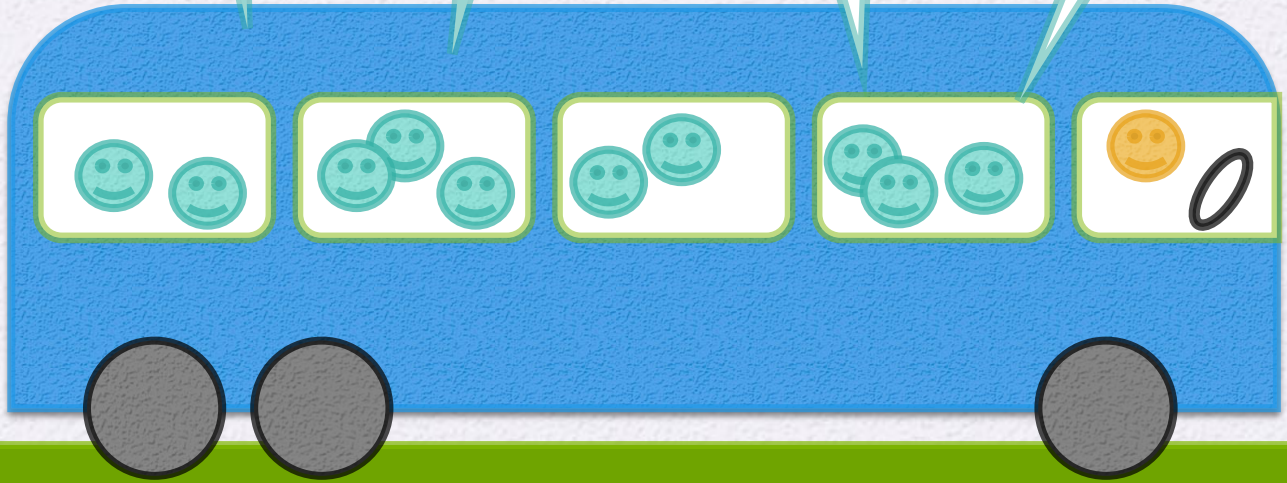
Ça va être stressant !

Enfin, c'est pas si important !

Tu feras ça demain !

Va-z-y, tu peux le faire!

Tu auras l'air ridicule!



Ma vie dans 5 ans

Pourquoi l'ACT ?

- Bonne acceptabilité par les patients (peu d'abandon en cours de thérapie vs autres TCC)
- Rapidement efficace (par rapport aux autres TCC)
- Facilement accessible pour les thérapeutes (pas besoin d'une longue formation pour débiter)
- Souple et adaptable en fonction des besoins du patient (et non pas en fonction du diagnostic)
- Trans-nosographique :
 - Les techniques sont les mêmes quelle que soit la pathologie
 - Pas besoin d'un diagnostic précis
 - Possibilité de faire des groupes inhomogènes

Pourquoi aujourd'hui ?

La culture de l'évitement expérientiel:

- Culture diabolisant la douleur et les émotions douloureuses
- Injonction à être heureux
- Incitations à orienter sa vie vers la recherche d'un bien être personnel, plutôt que vers des valeurs
- Recherche de satisfactions immédiates plutôt que différées
- Nouvelles technologies facilitant l'évitement expérientiel (automobile, téléphone, internet...)

Pourquoi chez les ados ?

- Public très réceptif à l'ACT (très rapidement efficace)
- Public particulièrement perméable à la culture de l'évitement expérientiel (il n'a connu que ça)
- Très grande plasticité neuronale
- Apparition des questionnements existentiels
- Plus on intervient tôt, plus les chances de rémission durables sont importantes
- La fin de la thérapie ne signifie pas la fin de l'apprentissage

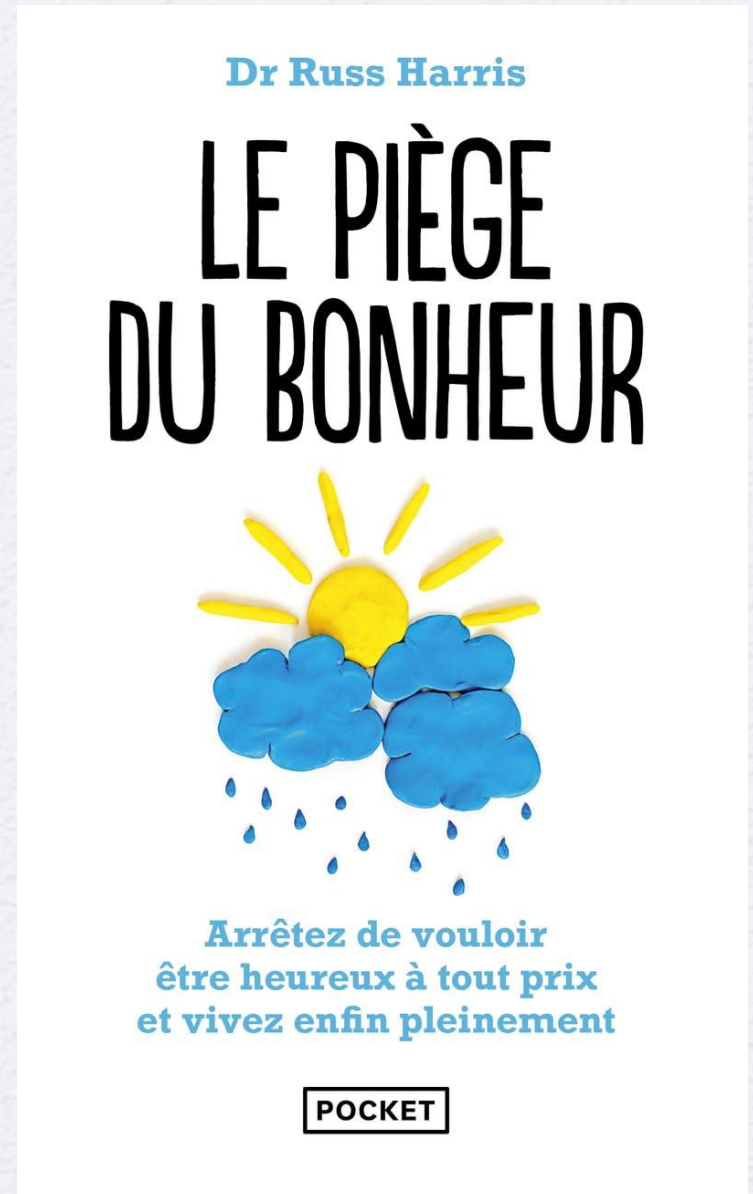


Pourquoi en groupe ?

- Possibilité de soigner plus de patients en moins de temps (entre 5 et 10 patients par groupe)
- Gain de temps pour les patients (séances de 2 heures, donc moins de temps de trajet)
- Possibilité d'inclusion rapide des patients
- Échanges très bénéfiques entre les patients
- Durée limitée (six séances)
- Possibilité de poursuivre la thérapie en individuel si nécessaire sur un rythme moins soutenu.

bibliographie

- Russ Harrys : le piège du bonheur
- Benjamin Shoendorff : Faire face à la souffrance
- Benjamin Shoendorff : la thérapie d'acceptation et d'engagement – Guide clinique
- Kevin Polk, Benjamin Shoendorff : guide de la matrice ACT
- Russ Harrys : passer à l'ACT
- J. L. Monestès / M. Villatte : la thérapie d'acceptation et d'engagement
- J. L. Monestès : ACT - la thérapie d'acceptation et d'engagement en pratique





*Merci de votre
attention*
