

---

# ACT

## Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

(d'après l'acronyme anglais de Acceptance and Commitment Therapy)

**Présentation** -Dr Frédéric Féral & Dr Fulvio Mazzola

---



ACT est une psychothérapie de l'action (comportementale), expérientielle (vivre ses ressentis dans le moment présent) et humaniste (en accord avec les valeurs de la personne). Elle a été conçue aux États-Unis par Steve Hayes, Kelly Wilson et Kirk Strosahl. ACT est développée et appliquée depuis une quinzaine d'années, suivant une démarche intégrative et expérimentale, s'appuyant sur une validation par des études scientifiques et se référant à des concepts de psychologie fondamentale – notamment l'approche du contextualisme fonctionnel et la théorie des cadres relationnels sur le langage.

---

C'est une thérapie trans-diagnostique, c'est-à-dire qu'elle s'adresse à tous, quels que soient les troubles médico-psychologiques et les niveaux cognitif et éducatif. D'ailleurs, la démarche thérapeutique propre à ACT ne s'initie pas à partir d'un diagnostic de maladie suivant un protocole fixe, mais elle est sans cesse remise en mouvement à partir de la souffrance présente du sujet au moment de la thérapie, par une analyse fonctionnelle permanente. Elle engage tout autant le patient que le thérapeute dans une empathie vers l'autre et envers soi-même.

La thérapie ACT propose un nouveau paradigme : plutôt que de vouloir changer le contenu de nos émotions et de nos pensées, contentons-nous de modifier la nature de la relation que nous entretenons avec ces ressentis intérieurs (les accueillir sans jugement), et utilisons les ressources ainsi libérées à orienter nos comportements dans le sens de nos valeurs (s'engager dans une vie pleine de sens). Cette nouvelle perspective énonce un parti pris fort ; celui que la douleur est malheureusement inhérente à la vie humaine et que la lutte contre sa douleur est souvent vaine, source de souffrance supplémentaire et d'éloignement de ses valeurs. En d'autres termes, le sujet a constamment un choix face à lui, soit de réagir à (très) court terme pour se soulager de sa douleur (fonction d'évitement expérientiel), soit d'agir à long terme vers ses directions de vie en acceptant sa douleur sans la contrôler (fonction d'engagement vers les valeurs). ACT invite chacun de nous à reprendre conscience de ce choix et à l'assumer. Ce n'est pas un point de vue pessimiste ou défaitiste, au contraire, c'est l'affirmation qu'il est toujours possible de sortir du piège de la lutte contre la souffrance au profit de l'engagement vers une vie riche de sens.

Au sein d'une psychothérapie ACT, toutes les interactions sujet/thérapeute, tous les exercices pratiqués pendant et entre les séances et toutes les métaphores utilisées ne visent à promouvoir qu'un seul processus, celui de la flexibilité psychologique. Il s'agit de la capacité à être pleinement présent, conscient, ouvert et accueillant à tous les éléments de l'expérience vécue dans un contexte donné, et en même temps à agir vers ce qui est vraiment important pour soi à ce moment là. La flexibilité psychologique est un processus à six dimensions, chacune étant un axe de travail pendant la thérapie. Il s'agit de :

- ✱ l'acceptation : accueillir et faire de la place de façon délibérée et bienveillante à toutes les sensations physiques et toutes les émotions, même désagréables, sans tenter de les contrôler ou de les éviter ;
- ✱ la défusion cognitive : arrêter de considérer les pensées comme des faits, mais simplement comme des constructions mentales et langagières secrétées par le cerveau de manière plus ou moins automatiques, auxquelles il n'est pas obligatoire d'accorder de l'importance et de réagir ;
- ✱ le contact avec le moment présent : porter intentionnellement toute son attention à observer et percevoir tous les éléments de l'expérience du moment présent sans jugement, de façon à être en pleine conscience (« mindfulness ») dans l'instant présent, et non à ruminer le passé ou à anticiper l'avenir ;
- ✱ le soi comme contexte ou le soi observateur : prendre de la distance avec le contenu du dialogue intérieur incessant qui parle de soi-même (souvent négativement), de ses

---

rôles et de son histoire, pour ne pas s'identifier automatiquement qu'à cela, mais pour se considérer selon une perspective plus grande et plus profonde, comme celui qui voit et véhicule depuis toujours tous ces événements psychologiques que sont les pensées – d'où l'expression « le soi comme contexte des événements psychologiques » ;

- ✱ les valeurs : identifier ce qui compte vraiment pour soi dans la vie, ce qui nous ressemble profondément, quelle personne nous voudrions être idéalement, sous forme de directions de vie qui enrichissent et donnent du sens à l'existence ;
- ✱ les actions engagées vers les valeurs : orienter le plus possible ses comportements en direction de ses valeurs, que cela soit par des petites ou des grandes actions, et prendre conscience de cela.

En pratique, il est difficile de décrire et d'expliquer le déroulement d'une thérapie ACT par le simple fait qu'elle n'est pas écrite à l'avance, mais vécue de façon présente et expérientielle au fil des contextes, de moment en moment, dépendante des situations et des états ressentis du sujet et du thérapeute. Plusieurs techniques sont à la disposition du psychothérapeute pour « débloquer » le patient et accroître sa souplesse psychologique.

---

Source : Dr Frédéric Féral, "Les Thérapies brèves, actualités et perspectives des TCC", Mon Petit Editeur, 2013.

---