

Russ HARRIS

150 QUESTIONS RÉPONSES sur I'ACT

Traduction de Claude PENET

- Mieux traiter
- Éviter les pièges
- Désamorcer les blocages

+ EN LIGNE



Outils de prise en charge
et scénario d'exercices

deboeck
SUPÉRIEUR **B**

150 questions sur l'ACT

Russ Harris

Traduit par Claude Penet

150 questions sur l'ACT

Téléchargez les compléments numériques à l'adresse :
<https://www.deboecksuperieur.com/site/324183>

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

© This Translation published by exclusive license from New Harbinger Publications and the agency of Agence Schweiger.

The choice point model 2.0 is copyright © 2017 Russ Harris. Adapted from the choice point model in the book *The Weight Escape*, copyright © 2013 Joseph Ciarrochi, Ann Bailey, and Russ Harris.

© De Boeck supérieur, s.a., 2022
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une bande de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : Mai 2022

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/051

ISSN : 2796-0374

ISBN : 978-2-8073-2418-3

Aux deux personnes que j'aime le plus sur cette planète : mon fils, Max, source de tant d'émerveillement, d'inspiration et d'amour, de toute évidence sans fin ; et ma partenaire, Natasha, qui a complètement ouvert mon cœur, puis l'a rempli à craquer.

« Russ nous a, cette fois encore, écrit un livre extrêmement accessible. Décrivant les problèmes communs que nous rencontrons tous lorsque nous faisons de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), ce livre est rassurant, ouvert, drôle, irrévérencieux et, en même temps, extrêmement sage. Il regorge de stratégies pratiques, de guides et de ressources utiles, qui sont également ancrées dans la théorie. Avec de nouveaux documents sur l'autocompassion, l'exposition et l'analyse fonctionnelle, ainsi que des classiques bien connus de l'ACT, les exemples concrets de Russ sur la façon d'utiliser cette sagesse en thérapie seront utiles à tous, quel que soit le niveau d'expérience de l'ACT. »

– **David Gillanders**, directeur des études du programme de doctorat en psychologie clinique à l'université d'Édimbourg, Royaume-Uni ; formateur ACT avec évaluation par les pairs ; et ancien président du comité de formation de l'ACBS.

« Dans *150 questions autour de l'ACT*, Russ Harris utilise une fois de plus l'humour et un langage clair pour aborder les subtilités complexes de 150 obstacles courants de l'ACT. Ce livre regorge de solutions pratiques aux problèmes qui surviennent lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu. Harris y fait un travail brillant en montrant comment les six processus de base interagissent, et il met l'accent sur les concepts d'analyse comportementale avec simplicité. En outre, plusieurs idées fausses au sujet de l'ACT sont rectifiées. Les annexes et les compléments numériques contiennent des ressources et des liens incroyables vers d'autres sources, y compris des feuilles de travail, des vidéos et des documents à distribuer. Fortement recommandé ! »

– **Amy R. Murrell**, professeure agrégée de psychologie à l'université de Texas du Nord et coauteure de *The Joy of Parenting*.

« Russ Harris a produit un nouveau joyau. Dans ces pages, les débutants et les vétérans chevronnés de l'ACT trouveront beaucoup, beaucoup de clarifications, de concepts, de stratégies et de ressources utiles pour que leurs patients, et eux-mêmes, puissent se libérer des obstacles durant les séances. Et le tout dans un style ludique, compatissant et sans jargon. À lire absolument. »

– **Christopher McCurry**, psychologue clinicien et auteur de *Parenting Your Anxious Child with Mindfulness and Acceptance*.

« Russ Harris a fait un travail spectaculaire en répondant aux questions et aux défis les plus courants auxquels les thérapeutes doivent faire face lorsqu'ils utilisent l'ACT. Son écriture est claire, agréable et honnête, ce qui rend la lecture très plaisante. L'inclusion des chapitres détaillant le modèle de la Question du Choix et une foule d'exemples cliniques et de documents en font un livre essentiel pour les cliniciens, qu'ils soient débutants ou expérimentés. Je suis sûr que vous trouverez quelque chose d'utile dans *150 questions autour de l'ACT*. »

– **Sheri Turrell**, chargée de cours, auxiliaire au département de psychiatrie de l'université de Toronto, clinicienne, thérapeute ACT et coauteure d'*ACT for Adolescents*.

« *150 questions autour de l'ACT* est un livre très bien écrit [...]. Dans le style spirituel et agréable typique de Harris, il aidera tous les praticiens de l'ACT à sortir des situations

déliçates qui surgissent inévitablement. Le format des questions-réponses en fait une lecture facile et accessible. C'est un complément parfait aux ouvrages d'introduction à l'ACT pour les praticiens qui veulent avancer dans leur travail. »

– **Louise McHugh**, professeure agrégée à l'école de psychologie de l'University College de Dublin, formatrice ACT avec évaluation par les pairs et coauteure de *The Self and Perspective Taking*.

« Russ Harris a remis ça ! Amusant et pratique, *150 questions autour de l'ACT* est un ouvrage de référence pour les cliniciens qui veulent pratiquer l'ACT et surmonter les blocages. Alors que la réponse à des questions difficiles est très souvent “ça dépend”, Russ Harris vous donne de nouvelles façons de réfléchir de façon cohérente à des situations délicates dans lesquelles nous nous trouvons avec des techniques concrètes et de bons conseils. Ce livre vous motivera à utiliser l'ACT dans votre pratique. »

– **Timothy Gordon**, travailleur social, formateur ACT avec évaluation par les pairs et coauteur de *The ACT Approach*.

« Ne serait-il pas formidable d'avoir un livre sur tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'ACT mais que vous n'avez jamais osé demander ? Avec des réponses pratiques et compréhensibles ? Écrit par l'un des meilleurs formateurs ACT au monde ? Bonne nouvelle ! Votre recherche est terminée avec *150 questions autour de l'ACT*, de Russ Harris. Russ répond aux questions qu'il a compilées à partir des centaines de formations qu'il a données à travers le monde. Des questions comme : “Comment travailler avec des patients qui ne cessent de dire : *Je ne sais pas*” ou “Les gens peuvent-ils fusionner avec leurs pensées et leurs émotions” et “Comment pouvons-nous parler du soi comme contexte sans se rendre bizarre ou mystique ?” Plongez dans ce livre pour trouver les réponses à ces questions, présentées de manière claire et utile, illustrées par de nombreux exemples cliniques réels. Ce livre est un compagnon super accessible, engageant et indispensable, que vous débutiez votre voyage ACT ou que vous soyez déjà bien engagé sur la voie. »

Joe Oliver, coauteur de *ACTivate Your Life*.

« Le livre que vous tenez entre vos mains s'approprie les questions et les nuances qui manquent sur le terrain. Harris offre un cadeau aux professionnels de santé et aux consultants. C'est décidément le guide qui répond à vos questions sur la façon d'améliorer la vie quand il n'y a pas deux personnes identiques. »

– **Todd B. Kashdan**, professeur de psychologie et chercheur principal au Center for the Advancement of Well-Being de l'université George Mason, et coauteur de *The Upside of Your Dark Side*.

« Enfin ! Il est grand temps que quelqu'un réponde aux questions laissant souvent perplexes les thérapeutes après leur formation initiale. Le livre de Harris répond aux questions difficiles avec des idées concrètes et des applications pratiques. Les thérapeutes ACT peuvent les utiliser efficacement et immédiatement avec leurs patients. Même les praticiens expérimentés de l'ACT peuvent bénéficier de cette

nouvelle perspective de Russ sur des questions épineuses qui se posent lors de l'application de l'ACT. »

– **Daniel J. Moran**, coauteur de *ACT in Practice*.

« *150 questions autour de l'ACT* offre une occasion inestimable d'en apprendre davantage sur les processus de base de l'ACT et sur leur application directe, dans un format unique et rafraîchissant, directement utilisable. Dans ce livre facile à lire et très instructif, Russ Harris partage sa vaste expertise pour aborder habilement un éventail d'obstacles et de questions qui se posent souvent dans la pratique. Cette ressource incroyablement utile regorge de conseils pertinents, d'astuces pratiques, et ne manquera pas de soutenir et d'enrichir votre travail auprès de vos patients. Chaque praticien ACT devrait en avoir un exemplaire. Vivement recommandé. »

– **Michael Sinclair**, coauteur de *Mindfulness for Busy People* et *The Little ACT Workbook*.

« J'étudie l'ACT depuis quatorze ans, et pourtant Russ Harris continue à me nourrir. Pour toute personne utilisant le modèle ACT : ce livre vous apprendra beaucoup de nouvelles façons d'améliorer votre travail en pratique. »

– **Nic Hooper**, coauteur de *The Research Journey of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*.

« Dans *150 questions autour de l'ACT*, Russ Harris poursuit sa longue exploration en nous fournissant des informations claires, directes, complètes et facilement applicables sur les aspects fondamentaux et nuancés de l'ACT. Cet ouvrage facile à lire traite non seulement des processus et des approches qui font partie de l'ACT depuis sa création, mais il fournit également des innovations récentes comme la Question du choix, et distingue utilement la "fusion" dysfonctionnelle avec le langage de l'"absorption" adaptative. Non seulement Harris "sait de quoi il parle", mais son don pour les descriptions et les explications claires et concises permet aux lecteurs de s'appropriier ces connaissances avec le sentiment d'avoir passé du temps avec une personne chaleureuse, ouverte et qui veut vraiment être utile. Si vous avez des questions sur l'ACT, ce livre y répondra certainement, et ce, d'une manière qui vous rendra heureux de les avoir posées ! »

– **Hank Robb, PhD**, psychologue diplômé en pratique privée, formateur ACT et membre de l'Association for Contextual Behavioral Science.

« Un livre que nous attendons depuis longtemps et qui innove en répondant aux moments les plus problématiques de tous les thérapeutes ACT... Il recense les défis spécifiques à la mise en pratique de l'Hexaflexe, reconnaît les problèmes liés à la motivation, clarifie la façon de faire des interventions basées sur l'exposition, explique comment mener une analyse fonctionnelle en séance, tout cela avec clarté et style, même dans des situations complexes. Que vous soyez un clinicien débutant, intermédiaire ou avancé, ce livre est un incontournable à dévorer entre les séances, une excellente source d'informations pour l'apprentissage de l'ACT et une ressource vitale... Voici mes derniers mots : lisez-le, essayez-le, suivez-le et relisez-le ! »

– **Patricia E. Zurita Ona**, directrice de l'East Bay Behavior Therapy Center, auteure de *Parenting a Troubled Teen* et coauteure de *Mind and Emotions*.

« Russ Harris, expert de renommée internationale dans le domaine de l'ACT, a accompli avec ce livre ce qui semblait impossible. *150 questions autour de l'ACT* est bien plus qu'un guide brillant qui aborde les aspects les plus délicats rencontrés par des thérapeutes ACT. C'est délicieux. C'est amusant. C'est stimulant. Combien est-il rare qu'un livre puisse aborder des questions aussi difficiles et en même temps vous aider à apprécier le voyage ! »

– **Dennis Tirsch**, directeur du Center for Compassion Focused Therapy et professeur clinicien associé à l'Icahn School of Medicine du Mount Sinai.

« Russ Harris a écrit un ouvrage utile et complémentaire à n'importe quel texte élémentaire sur l'ACT. Les cliniciens qui trébuchent en mettant en œuvre la thérapie ACT pour la première fois trouveront des réponses mûrement réfléchies à presque toutes leurs questions. Les thérapeutes expérimentés peuvent aussi y apprendre beaucoup de choses : lire ce livre sera comme avoir une longue conversation sur ce à quoi ressemble l'ACT avec un collègue en qui vous avez confiance. Et le meilleur de tout, Russ inclut un chapitre très utile sur la façon d'utiliser l'évaluation fonctionnelle dans votre pratique, un élément essentiel pour nourrir sa pratique de l'ACT. »

– **Matthew S. Boone**, formateur ACT à l'ACBS, rédacteur en chef de *Mindfulness and Acceptance in Social Work*, directeur de la création du contenu clinique à Lyra Health, et instructeur auxiliaire à la Little Rock School of Social Work de l'université de l'Arkansas.

« **Q** : Où pouvez-vous trouver un ensemble indispensable de lignes directrices offertes par un formateur et un thérapeute chevronné en matière d'ACT, avec juste un peu d'humour rafraîchissant, pour aider les praticiens ACT, des plus expérimentés aux débutants, à surmonter les obstacles sur la route ? **R** : Ne cherchez pas plus loin que cette dernière contribution de Russ Harris que vous tenez maintenant entre vos mains. »

– **Robert Zettle**, professeur et directeur de la formation clinique au département de psychologie de l'université d'État de Wichita, et auteur d'*ACT for Depression*.

« Accessible, concret, pratique, attrayant et convivial. Ce livre aidera les praticiens ACT à surmonter de manière simple mais efficace les obstacles qu'ils rencontrent. À lire absolument pour ceux qui veulent améliorer leurs aptitudes et compétences en matière d'ACT. »

– **Aisling Leonard-Curtin**, psychologue agréée, codirectrice d'ACT Now Purposeful Living, coéditrice de *Mindfulness and Acceptance for Gender and Sexual Minorities* et coauteure de *The Power of Small*.

« Ce livre fournit un trésor de réponses aux questions qui se posent dans la pratique de l'ACT : surtout lorsque les entretiens, les exercices et les techniques ne se déroulent pas comme prévu, et lorsque le désordre de la vie exige la créativité du thérapeute et du patient ! Dans ce livre très prenant, Russ Harris décrit les défis que l'on est amené à rencontrer couramment dans sa pratique de l'ACT et fournit des conseils sur le

modèle et ses fondements qui élargiront la pratique de tout thérapeute. Fortement recommandé en tant que complément des manuels d'ACT standard. »

– **Eric Morris**, directeur de la clinique de psychologie de l'université La Trobe, Melbourne, Australie, et coauteur d'*Activate Your Life* et *ACT for Psychosis Recovery*.

« Russ Harris utilise la Question du Choix pour ancrer la compréhension de l'ACT chez le lecteur, puis plonge en profondeur dans les subtilités des applications quotidiennes. Avec humour et d'excellents exemples, il prodigue des conseils à la fois aux étudiants en ACT débutants et expérimentés. Le sixième est mon favori des seize chapitres, il s'agit d'une lecture rapide et efficace. L'annexe 9 est un trésor. Merci encore, Russ, d'avoir fait avancer les choses ! »

– **Patricia J. Robinson**, Mountainview Consulting Group, maître clinicienne et formatrice internationale ACT, ; coauteure de *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression* et *In This Moment*.

« Ce livre est une ressource indispensable pour tout clinicien qui apprend et pratique l'ACT. Russ Harris fournit habilement des conseils pratiques et des réponses aux questions fréquemment posées par les thérapeutes ACT. Le lecteur est guidé au moyen d'une approche accessible pour apprendre des réponses efficaces à des situations cliniques difficiles. L'applicabilité dans le monde réel fournie dans les pages de ce livre sera certainement très appréciée par ceux qui apprennent, enseignent et/ou pratiquent l'ACT. »

– **Laura Silberstein-Tirsch**, psychologue clinicienne et directrice du Center for Compassion Focused Therapy.

Sommaire

Introduction	13
Chapitre 1 Jouer avec la Question du Choix.....	17
Chapitre 2 Misérable pleine conscience	39
Chapitre 3 Objectifs épouvantables	51
Chapitre 4 Maudits obstacles	77
Chapitre 5 Analyse fonctionnelle flippante	95
Chapitre 6 Valeurs vicieuses	113
Chapitre 7 Jeter l'ancre de façon scabreuse	143
Chapitre 8 Désespoir créatif minable.....	159
Chapitre 9 Défusion odieuse	169
Chapitre 10 Autocompassion surprenante	203
Chapitre 11 Structure collante	217
Chapitre 12 Motivation lamentable	231
Chapitre 13 Résultats odieux.....	243

Chapitre 14 Soi comme contexte insaisissable 251

Chapitre 15 Exposition exaspérante 267

Chapitre 16 Acceptation maladroite 275

Remerciements 283

Annexes..... 285

Références..... 315

Ressources gratuites et formation en ligne 317

L’auteur 319

Le traducteur 319

Introduction

Comment utiliser ce livre (s'il vous plaît, ne sautez pas cette partie – c'est important !)

Avez-vous déjà lu un manuel d'ACT et vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il se passerait si un patient ne réagissait pas de la façon attendue ? Et s'il faisait X, Y, Z à la place ? Avez-vous déjà essayé un outil, une technique, un processus ou une stratégie de l'ACT et constaté qu'il donnait des résultats radicalement différents de ce à quoi vous vous attendiez ? Avez-vous déjà constaté que l'ACT semble fonctionner différemment avec vos patients que ce que vous avez vu, entendu ou lu au cours de votre formation d'introduction à l'ACT ?

Si votre réponse aux trois questions est oui, alors bienvenue au club ! Ça veut dire que vous êtes normal ! Presque tous les thérapeutes ACT font ces expériences tôt ou tard. Et c'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce livre : pour vous aider quand les choses tournent mal et que les manuels standard ne vous expliquent pas vraiment comment les adapter.

J'ai composé ce manuel à partir de milliers de questions qui m'ont été posées au fil des ans par des thérapeutes qui suivent une formation à l'ACT. À ce jour, j'ai animé plus de 500 ateliers ACT à travers le monde, en plus de former des milliers de thérapeutes par le biais de mes cours en ligne. Et j'y ai puisé les questions qui reviennent encore et encore (et encore).

Dans certains cas, j'ai modifié et approfondi les questions afin qu'elles parlent au plus grand nombre de praticiens ACT et de patients. Et j'y ai répondu d'une manière qui n'est pas seulement théorique, mais aussi

très pratique, afin que vous puissiez prendre cette information et l'appliquer immédiatement pour vous aider, vous et vos patients. Je suis confiant dans le fait que ce projet vous aidera à améliorer vos compétences et vos connaissances en matière d'ACT, peu importe le type de praticien que vous êtes (thérapeute, coach, infirmier, conseiller, médecin), le type de patient que vous avez et le type de problèmes auxquels vous faites face.

Cela étant dit, l'ACT n'est pas une approche universelle. Il n'existe pas un stock de réponses standard pour des problèmes spécifiques. Il y aura toujours des exceptions aux réponses que je donnerai dans ces questions-réponses, parce que je ne peux pas, de façon réaliste, tenir compte de toutes les variables possibles, de chaque situation possible. Pour bien faire l'ACT, nous devons faire preuve de souplesse et adapter ce que nous faisons pour répondre aux exigences de la situation. Veuillez donc vous assurer d'adapter et de modifier toutes les réponses que je donne tout au long de ce livre afin de les ajuster aux circonstances uniques de votre patient, qui est unique. C'est particulièrement le cas lorsqu'il s'agit de travailler avec des enfants et des adolescents. Les solutions de ce livre se réfèrent toutes à des patients adultes, et certaines d'entre elles peuvent être considérablement modifiées lorsque l'on travaille avec des enfants et des adolescents.

J'espère que vous l'utiliserez comme un complément à tout autre manuel élémentaire d'ACT. Je l'ai écrit pour couvrir les principales questions qui ont tendance à passer inaperçues, à être éclipsées ou simplement à laisser les gens un peu perplexes. Vous remarquerez que plusieurs chapitres sont beaucoup plus longs que d'autres, notamment le chapitre 6 : « Valeurs vicieuses », et le chapitre 9 : « Définition odieuse ». Cela reflète le nombre considérable de questions que l'on me pose sur ces sujets. (Et si vous vous interrogez sur les titres inhabituels des chapitres, ils sont un hommage à l'émission de télévision britannique *Horrible Histories*, qui présente de nombreux noms ludiques pour différentes périodes de l'histoire : « Romains Pourris », « Vikings Vicieux », « Moyen Âge Minable », et ainsi de suite.)

Je vous recommande de commencer par lire le chapitre d'ouverture sur la Question du Choix, parce que je me réfère à celle-ci dans presque tous les autres chapitres. Ensuite, je vous propose de lire les quatre chapitres suivants, dans l'ordre, parce qu'ils couvrent bon

nombre des éléments essentiels d'une thérapie efficace, à tel point que les chapitres suivants y font souvent référence. Le reste des chapitres, à partir du chapitre 6, n'apparaissent pas dans un ordre précis (du moins, que je sache consciemment), alors n'hésitez pas à les parcourir à votre gré, comme cela vous convient. Vous pouvez choisir un chapitre qui vous intéresse et le lire de bout en bout. Ou vous pouvez simplement l'ouvrir au hasard et lire ce sur quoi tombe votre regard.

À la fin du livre, vous trouverez, dans plusieurs annexes, une variété de scénarios et de feuilles de travail utiles. L'annexe 9 « Guide du clinicien pour se libérer d'à peu près n'importe quoi » est digne d'être mentionnée. Il s'agit d'une référence rapide à utiliser – après avoir parcouru tout le livre au moins une fois – pour vous aider lorsque vous vous sentez vraiment coincé avec un patient. Vous pouvez télécharger toutes ces annexes via le site de l'éditeur, ainsi que de nombreuses autres ressources mentionnées tout au long du livre, à partir de la page des ressources gratuites sur <http://www.lmLearningACT.com>.

J'espère que vous prendrez autant de plaisir à lire ce livre que j'en ai pris à regarder *La La Land* pendant une pause dans son écriture, mais même si ce n'est pas le cas, je crois que vous trouverez ici beaucoup de choses pour vous aider à faire progresser vos compétences en ACT. Bonne chance !

Russ Harris
Melbourne, Australie, mai 2017

CHAPITRE 1

Jouer avec la Question du Choix

Il est facile d'être submergé par la vaste gamme d'outils, de techniques et de stratégies que nous offre l'ACT, c'est pourquoi je veux commencer ce livre en vous présentant un outil très simple mais complet qui vous permettra, à vous et à vos patients, de vous familiariser rapidement avec le modèle ACT. C'est ce que l'on appelle la Question du Choix, et vous constaterez que j'y fais référence dans de nombreuses questions-réponses tout au long de ce livre, surtout en ce qui concerne deux dimensions : « S'approcher » et « S'éloigner ».

Ce chapitre est présenté différemment de tous les autres chapitres de ce livre. Au lieu d'utiliser des questions-réponses, je vais couvrir le sujet comme dans un ouvrage classique. Au moment d'écrire ces lignes, la Question du Choix est un outil relativement peu connu en dehors de l'Australie d'où il est originaire. Au cours des prochaines années, au fur et à mesure que j'écirai de nouvelles éditions de mes manuels et de mes livres d'autothérapie, je l'inclurai dans chacun d'entre eux, de sorte qu'il attirera de plus en plus l'attention. Mais pour l'instant, il y a de fortes chances pour que vous, cher lecteur, ne le connaissiez pas. Voici donc une brève introduction.

Qu'est-ce que la Question du Choix ?



La Question du Choix est un outil simple pour construire une flexibilité psychologique chez à peu près n'importe qui, n'importe quand et n'importe où. Nous pouvons l'utiliser à de nombreuses fins, notamment pour expliquer le modèle ACT, recueillir l'anamnèse, établir le déroulé d'une séance, résumer une séance et développer activement tous les principaux processus ACT. Dans ce chapitre, je ne fais que vous présenter quelques-unes de ses applications les plus élémentaires. Il existe de nombreuses autres façons de l'utiliser comme outil thérapeutique en plus de celles décrites ici.

Lorsque Ann Bailey, Joe Ciarrochi et moi-même avons créé la Question du Choix originelle pour notre livre sur l'ACT et la perte de poids, *The Weight Escape* (Ciarrochi, Bailey, & Harris, 2013), nous étions « des nains sur des épaules de géants », inspirés et influencés par une gamme d'outils puissants et créatifs qui nous ont précédés. Nos deux principales inspirations ont été :

- le modèle ABC de l'analyse comportementale (Antécédents => Comportement => Conséquences) ; et
- la Cible, créée par Tobias Lundgren (Dahl & Lundgren, 2006), qui a introduit les premiers termes *S'approcher* et *S'éloigner* dans l'ACT.

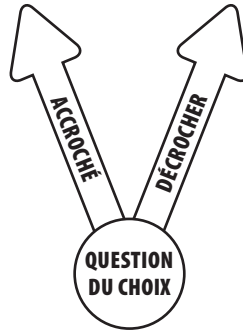
Nous avons également été influencés par la grande simplicité, l'aspect pratique et la convivialité de :

- l'Outil des Quatre carrés (Strosahl, Robinson, & Gustavsson, 2012) ; et
- la Matrice (Polk & Schoendorff, 2014).

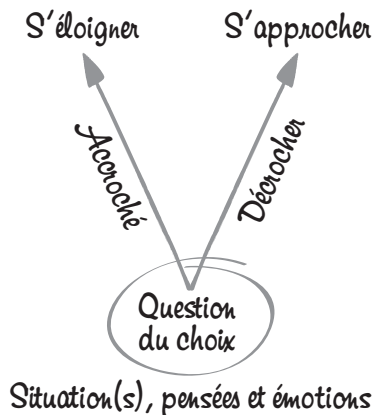
Ces dernières années, j'ai modifié la Question du Choix originelle, et ce que je vous présente maintenant est une nouvelle version, que j'appelle parfois la *Question du Choix 2.0*, ou QC2 (mais plus communément la *Question du Choix*, parce que c'est plus court).

Le diagramme ci-dessous montre à quoi ressemble une QC2 dans sa forme la plus simple. Je pense qu'il vaut mieux la dessiner à la main en

séance plutôt que de l'imprimer. Vous trouverez néanmoins la matrice de la Question du Choix¹ en téléchargement sur le site de l'éditeur.



Voici à quoi ressemble une QC2 dessinée à la main :



Notez que le terme « pensées et émotions » dans le diagramme est un raccourci pour évoquer toutes les expériences privées : pensées, sentiments, émotions, souvenirs, images, impulsions, sensations, croyances, envies irrépressibles, schémas, etc.

¹ Ndt : À gauche il s'agit d'une **réaction** le plus souvent inconsciente, par renforcement négatif (suppression de l'émotion inconfortable) : on est **accroché** sans l'avoir délibérément choisi. À droite, c'est au contraire une **action**, un choix conscient qui consent à ressentir une émotion inconfortable au service des valeurs. **Décrocher** implique de faire appel aux processus de défusion, d'acceptation, de Soi comme contexte et du contact avec le présent.

Qu'entendons-nous par « Accroché » ?

« Accroché » est un terme profane utile pour désigner la *fusion cognitive*. Toutes les émotions et tous les sentiments impliquent la cognition. J'aime donc parler aux thérapeutes de « fusion avec les pensées et les émotions » et aux patients d'être « accrochés aux pensées et aux émotions ».

La fusion est le problème global que nous abordons dans l'ACT. Le terme « fusion » sous-entend que les pensées et les émotions ont une influence négative sur le comportement, de sorte que le comportement devient si inflexible ou rigide qu'il s'en trouve contre-productif, problématique et préjudiciable au bien-être. En d'autres termes, ce comportement *vous éloigne* du genre de personne que vous voulez être, du genre de vie que vous voulez construire.

Et l'une des façons les plus courantes de devenir « accroché » consiste dans la fusion avec un programme de contrôle émotionnel : *Je dois éviter (me débarrasser de) mes pensées et émotions désagréables*. C'est ce que l'on appelle dans l'ACT l'*évitement expérientiel*. L'évitement expérientiel est normal et n'atteint des niveaux problématiques que lorsqu'il y a fusion avec le programme de contrôle émotionnel. Lorsque cela se produit, l'évitement expérientiel tend à dominer notre comportement. Mais notez que l'évitement expérientiel est rarement, voire jamais, le seul problème que nous abordons dans l'ACT. Il s'agit plutôt d'un sous-ensemble des nombreux problèmes créés par la fusion.

En plus d'être accrochés par un programme de contrôle émotionnel, nous pouvons aussi l'être par :

- la justification invoquée, les règles, les jugements, le passé, le futur, notre soi comme concept ;
- l'envie de bien paraître ou d'avoir raison ;
- le perfectionnisme ;
- la recherche du plaisir, du pouvoir, de la richesse, de la célébrité, du statut et d'autres objectifs convoités ;
- le sentiment de droit ou de justice ;
- l'émotion, comme l'anxiété, la peur, la tristesse, la colère, la honte, la culpabilité, la cupidité, l'envie, la jalousie, la luxure ;
- les envies irrépressibles, de l'appétence, des désirs ;
- Et bien plus encore !

S'approcher et S'éloigner → rapprochement ou éloignement ?

Dans la Question du Choix comme dans la Cible (annexe 3), par « S'éloigner » il faut comprendre le fait de mener des actions inefficaces guidé par des valeurs incohérentes, autrement dit : s'éloigner de la personne que vous voulez être ou de la vie que vous voulez construire. L'éloignement qui en découle est souvent, mais pas toujours, dû à l'évitement expérientiel. Il peut être dû à la fusion avec des contraintes, des règles, le fait d'« avoir raison », de « faire bonne figure », la recherche du plaisir, ou toute combinaison de pensées, de sentiments, d'émotions et de souvenirs positifs ou négatifs. En revanche, le fait de *S'approcher* implique des actions efficaces en harmonie avec vos valeurs et la personne que vous voulez être.

Si vous connaissez bien la matrice ACT, il est important de noter qu'il y a une différence énorme par rapport à la façon dont le terme *S'éloigner* est généralement utilisé dans cet outil. Dans toutes les descriptions actuelles de la matrice, le terme *s'éloigner* ne signifie pas s'éloigner de ses valeurs ou s'éloigner de la vie que la personne veut construire. Il signifie plutôt s'éloigner des pensées et des émotions difficiles, ou s'éloigner des obstacles intérieurs. Il est essentiel de reconnaître cette différence : s'éloigner des pensées et des émotions douloureuses ou difficiles n'est pas la même chose que s'éloigner des valeurs. Cela ne signifie pas que la Question du Choix est juste ou que la matrice est mauvaise ; il s'agit simplement d'une différence entre les outils.

Avant d'aller plus loin, il est fondamental de souligner que les notions de distance et de rapprochement se matérialisent toujours à partir du point de vue du patient, et non de celui du thérapeute. Par exemple, si le patient considère le fait de sortir et de se saouler avec ses copains comme une façon efficace d'améliorer sa vie et en accord avec la personne qu'il veut être, alors il s'agirait de *S'approcher* (même si le thérapeute le considère comme destructeur ou contre-productif).

Au début de la thérapie, des patients classeront certains comportements dans la catégorie *S'approcher*, même si, aux yeux du thérapeute, ils sont manifestement contre-productifs. Cela est fréquent

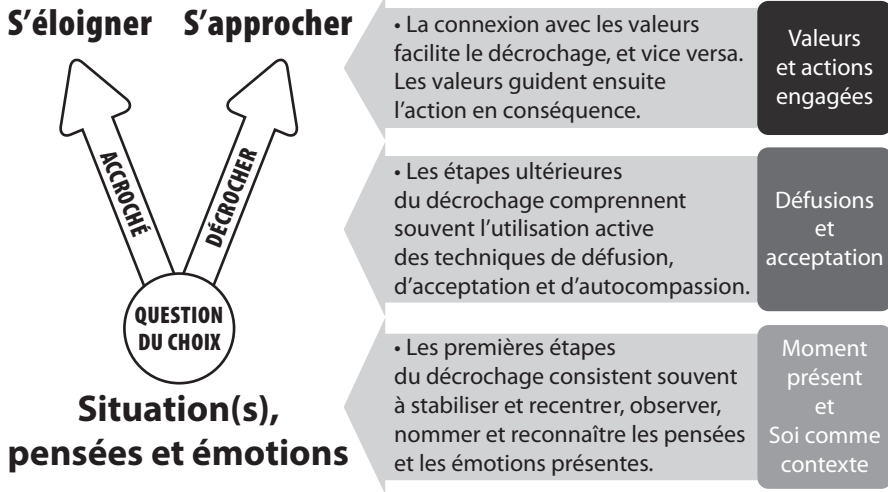
dans les cas des dépendances et des troubles de l'alimentation. Le thérapeute ne doit pas remettre en question le point de vue du patient si cela se produit. À ce stade de la thérapie, nous allons simplement initier le patient à l'observation de la fonction de son comportement ; même s'il ne voit pas encore les conséquences néfastes d'un comportement ; c'est une nouvelle compétence qu'il est en train d'apprendre.

Au fur et à mesure que la thérapie progresse et que la clarification des valeurs s'approfondit, ces comportements peuvent être revus et explorés avec compassion et respect pour voir s'ils sont vraiment conformes aux valeurs du patient et efficaces pour qu'il parvienne à être la personne qu'il veut être et se construire la vie qu'il veut à long terme. À un stade ultérieur, les patients changeront souvent d'avis et classeront ces comportements dans la catégorie *S'éloigner* plutôt que *S'approcher*.

Notez également qu'un comportement peut être décrit comme faisant partie de la catégorie *S'approcher* ou *S'éloigner* selon la situation. Voici un exemple tiré de ma propre vie : Quand je mange du gâteau en pleine conscience, en le savourant vraiment, dans le cadre d'une occasion spéciale comme une célébration d'anniversaire, je le classe dans la catégorie *S'approcher*. Mais quand je mange du gâteau sans réfléchir, en avalant une deuxième et une troisième tranche ; quand je suis accro à l'appétence et aux envies de sucre, je le classe dans *S'éloigner*. (S'il vous plaît, ne dites à personne que je fais ça. Je préférerais que tout le monde pense que je suis un vrai gourou de la pleine conscience.)

La Question du Choix 2.0 et les six processus de base de l'ACT

La Question du Choix 2.0 s'applique facilement à l'Hexaflexe de l'ACT : les six processus essentiels de l'acceptation, la défusion, le contact avec le moment présent, le soi comme contexte, les valeurs et l'action engagée. Le diagramme suivant l'illustre bien :



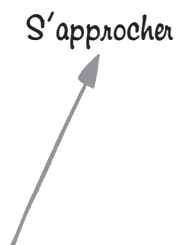
Présentation de la Question du Choix 2.0 aux patients



Lorsque je présente la QC2 aux patients, j'aime l'expliquer en le dessinant, comme dans l'échange suivant :

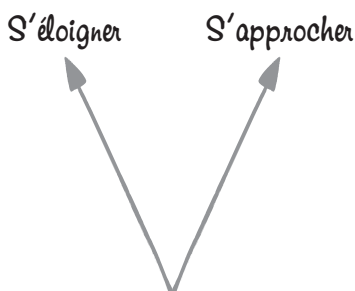
THÉRAPEUTE : Puis-je vous dessiner quelque chose ? C'est une sorte de carte, cela nous aide à suivre ce que nous faisons ici. Toute la journée, les humains font des choses : cuisiner, boire du café, jouer avec les enfants, regarder des films... Nous faisons toujours quelque chose, même si ce n'est que dormir dans le lit. Cela étant, certaines choses que nous faisons nous rapprochent de la vie que nous voulons vivre – agir efficacement, nous comporter comme la personne que nous voulons être – ; nous allons rassembler les éléments qui y participent dans la catégorie *S'approcher*.

[Le thérapeute dessine et écrit :]



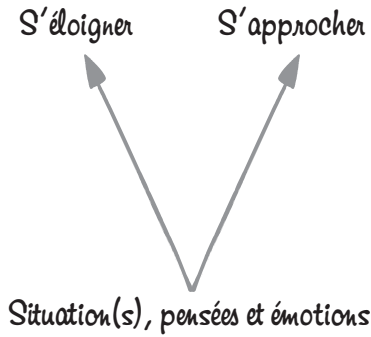
THERAPEUTE : Et certaines choses que nous faisons nous éloignent de la vie que nous voulons vivre – agir inefficacement, nous comporter différemment du genre de personne que nous voulons être – ; nous allons rassembler ces éléments dans la catégorie *S'éloigner*.

[Le thérapeute dessine et écrit :]



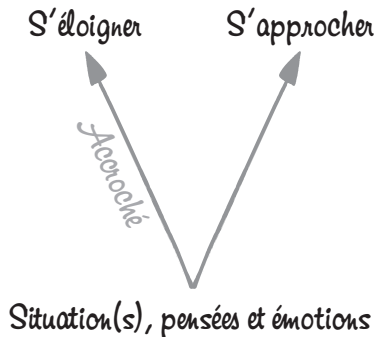
THERAPEUTE : [Continuant] Maintenant, quand la vie est facile, quand elle nous donne ce que nous voulons, c'est généralement assez facile pour nous de choisir *S'approcher* : agir efficacement, nous traiter nous-mêmes et les autres comme nous le voulons, faire les choses qui rendent la vie meilleure à long terme. Mais, malheureusement, la vie n'est pas si facile la plupart du temps, et elle ne nous donne pas ce que nous voulons pendant très longtemps. Alors, au cours de notre journée, toutes sortes de situations, de pensées et d'émotions difficiles surgissent.

[Le thérapeute dessine et écrit : « Situation(s), pensées et émotions ».]



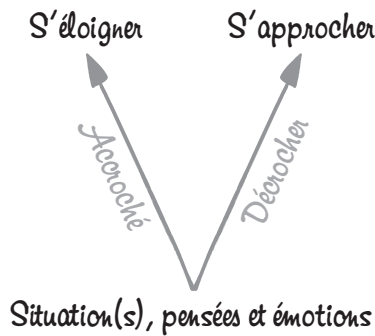
THERAPEUTE : Et malheureusement, nous avons tendance à être facilement « accrochés » par ces pensées et émotions difficiles ; elles nous accrochent, elles nous entraînent, nous font tourner en bourrique et nous font dévier de notre chemin – et une fois que nous sommes accrochés, nous commençons à faire plein de choses que l'on classerait dans la catégorie *S'écloigner*. Presque tous les troubles psychologiques, du stress et de l'anxiété à la dépression et à l'addiction, se résument à ce processus élémentaire : nous devenons accros aux pensées et émotions difficiles et nous faisons des choses qui nous *écloignent*.

[Le thérapeute écrit : « Accroché »]



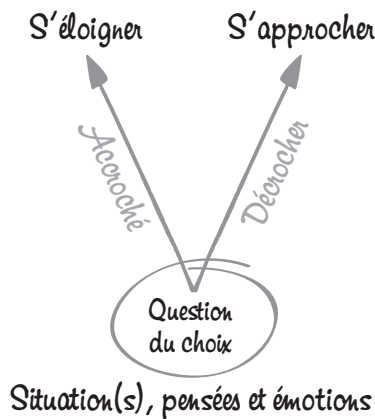
THERAPEUTE : Cependant, il y a des moments où la plupart d'entre nous sont capables de nous décrocher de ces pensées et émotions difficiles, et de faire des choses qui nous rapprochent de la vie que nous voulons mener – agir efficacement, nous comporter comme la personne que nous voulons être. Et plus nous faisons cela, meilleure est la vie.

[Le thérapeute écrit : « Décrocher »]



[Le thérapeute dessine un petit cercle autour de la partie où les flèches convergent et écrit les mots « Question du Choix » ou les initiales « QC ».]

THERAPEUTE : Ainsi, lorsque nous nous trouvons dans ces situations délicates et que nous éprouvons des pensées et émotions difficiles, nous avons un choix à faire : comment allons-nous répliquer ? Est-ce que nous allons nous décrocher pour faire des choses qui nous *rapprocheraient* ? Ou est-ce que nous restons accrochés pour faire des choses qui nous *éloigneraient* ?



THERAPEUTE : Pour la plupart d'entre nous, notre réglage par défaut fait que lorsque nous sommes accrochés, nous agissons vers *S'éloigner*. Mais au fur et à mesure que nous développons nos compétences de décrochage et que nous comprenons clairement ce qui compte pour nous, nous découvrons que nous avons beaucoup plus de choix quant à la façon dont nous répliquons. Il nous est de plus en plus facile de choisir ce chemin [indique la flèche vers

S'approcher] plutôt que ce chemin [indique la flèche vers S'éloigner]. C'est donc en tout cela que consiste notre démarche. Fondamentalement, il s'agit de vous aider à faire beaucoup mieux dans ce domaine [indiquant la zone « S'approcher »] – si c'est ce que vous voulez faire et quand vous le voulez.

L'un de nos objectifs est donc de vous aider à identifier vos valeurs – en d'autres termes, à comprendre ce qui compte pour vous, à qui vous tenez et quel type de personne vous voulez être – puis à utiliser ces valeurs pour vous guider, vous inspirer et vous motiver à faire plus d'action vers *S'approcher*.

Un autre objectif consiste à développer des *compétences de décrochage*, de sorte que vous puissiez arriver beaucoup plus facilement à vous décrocher de toutes ces pensées et émotions difficiles [indiquant la zone « décrochage »].

S'approcher implique également que l'on prenne des mesures pour résoudre vos problèmes, pour surmonter les défis et changer ces situations difficiles pour un mieux, si et quand elles peuvent être changées [indiquant les « situations »].

Ainsi, plus notre capacité à nous décrocher des pensées et émotions difficiles et à choisir de répondre sur le mode du rapprochement est grande, plus notre qualité de vie, notre santé, notre bonheur et notre bien-être s'en trouvent améliorés.

Applications de la Question du Choix



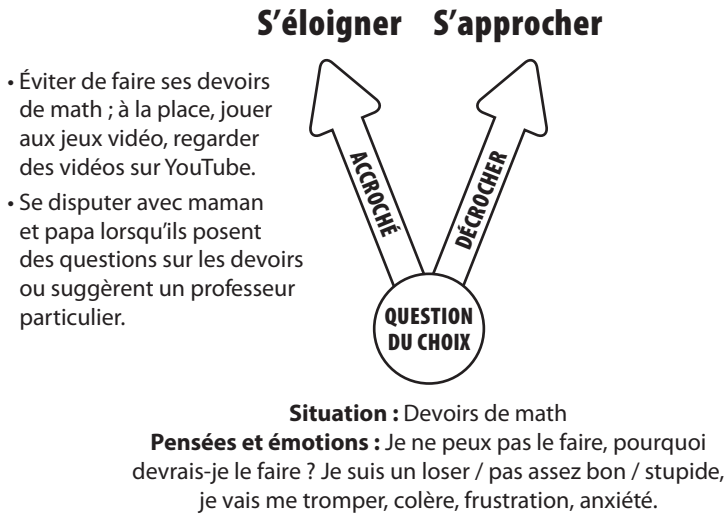
Aperçu du modèle QC2 et consentement éclairé

La présentation précédente de la Question du Choix donne un bref aperçu du modèle et peut devenir une partie informelle du consentement éclairé à l'ACT, en ce qu'elle montre l'approche thérapeutique que vous allez adopter. Vous pouvez également présenter à votre patient la vidéo « The Choice Point by Dr Russ Harris » (en anglais) que j'ai créée et qui montre le QC2 sous la forme d'une animation. Elle est consultable sur YouTube.

Anamnèse et formulation de cas

Nous pouvons utiliser la Question du Choix 2.0 pour réaliser une anamnèse, une formulation de cas ou les deux, comme l'illustre le diagramme suivant. En utilisant la QC2, nous pouvons dresser un large aperçu de la vie telle qu'elle est aujourd'hui – en inscrivant un large éventail de situations, pensées, émotions, *S'éloigner*, et *S'approcher* relevant de nombreux domaines de la vie –, ou nous pouvons l'utiliser pour nous concentrer sur une situation spécifique.

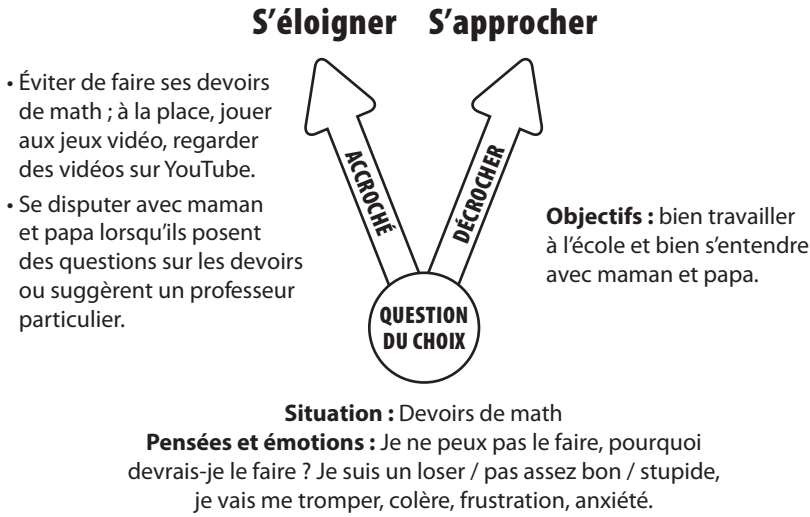
L'exemple dans le diagramme ci-dessous montre une QC2 avec une perspective étroite, zoomant sur une situation spécifique : un adolescent qui évite les devoirs de math.



Après avoir mis en évidence la fusion, l'évitement et l'action qui ne fonctionne pas, nous pouvons poursuivre en remplissant le côté droit du diagramme. Il s'agit d'un processus dynamique qui implique une danse continue entre les objectifs, les actions et les valeurs. Souvent, il est plus facile d'identifier les objectifs et les actions au départ, et de dégager les valeurs plus tard.

Par exemple, supposons que nous demandions au patient ce qu'il veut faire au lieu de ses actions *S'éloigner* : comment il aimerait que ses cours de mathématiques se passent et ce qu'il aimerait dans sa relation avec sa mère et son père. Il répond qu'il ne veut pas se disputer avec maman et papa et qu'il ne veut pas continuer à être mauvais

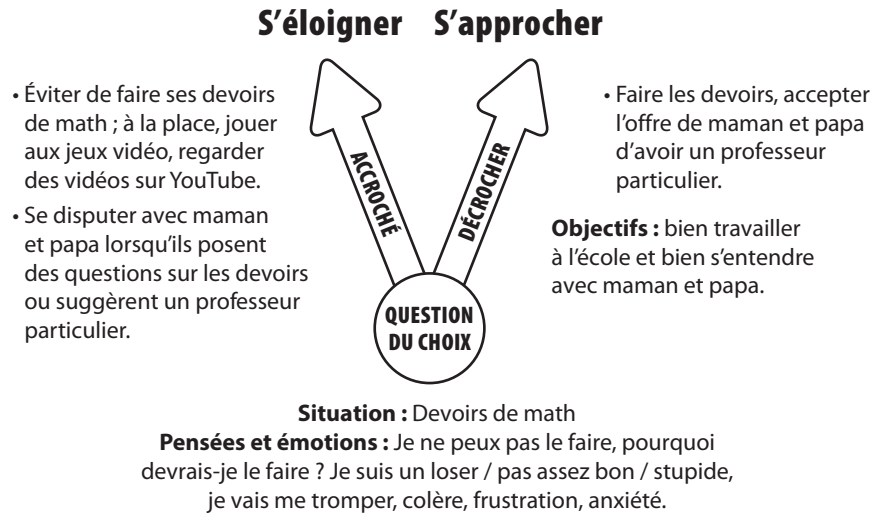
en math. Notez que ces objectifs sont formulés par la négative. Ce sont les *objectifs d'une personne morte* – des objectifs qu'un cadavre pourrait atteindre mieux que le patient, comme nous le verrons au chapitre 3 –, donc nous les reformulons en des *objectifs d'une personne vivante* (bien s'entendre avec maman et papa, bien réussir les math) et nous les inscrivons comme aides, environ à mi-chemin sur le côté droit, comme indiqué sur le diagramme suivant.



Nous étoffons le côté droit en « dansant » entre les valeurs, les objectifs et les actions. Les mouvements de danse peuvent comprendre la clarification des valeurs, l'établissement des objectifs, la création d'un plan d'action, l'exploration des valeurs implicites dans tout objectif ou toute action, l'utilisation des valeurs pour établir des objectifs et guider les actions, l'intégration des actions dans des objectifs plus vastes et la décomposition des objectifs en actions. Nous pouvons le faire à notre gré dans n'importe quel ordre ; il n'y a pas de séquence fixe.

Pendant que vous faites cela, gardez à l'esprit ceci : le fait de *S'approcher* ou *S'éloigner* dépend toujours du point de vue du patient. Donc, si les parents ou le thérapeute voient « faire ses devoirs de math » ou « avoir un prof de math particulier » comme étant à classer dans la catégorie *S'approcher*, au contraire de l'adolescent, alors il ne faut pas l'inscrire dans cette catégorie !

Dans ce cas précis, nous passons des objectifs aux actions et aux valeurs : le patient identifie *S'approcher* qui le conduit vers les objectifs spécifiés, comme le montre le schéma suivant.



Rappelez-vous que vous pouvez faire un diagramme de Question du Choix aussi précis, limité et ciblé que vous le souhaitez. Par exemple, pour ce patient, vous pouvez faire un diagramme très large sur ses relations en général, un diagramme plus centré sur sa relation avec l'un de ses parents ou les deux, ou un diagramme très spécifique centré sur la situation de ses parents qui lui posent des questions sur les devoirs à la maison.

Développer des compétences de décrochage

Le *décrochage* fait souvent référence spécifiquement à la défusion, mais les compétences de décrochage peuvent inclure une ou l'ensemble des quatre compétences principales de la pleine conscience de l'ACT :

- la défusion ;
- l'acceptation ;
- le contact avec le moment présent ;
- le soi comme contexte.

Elles sont toutes des compétences de décrochage dans le sens où elles peuvent nous aider à remarquer nos pensées et nos émotions et à réduire leur influence sur notre comportement ; elles nous aident à répondre de

150 QUESTIONS RÉPONSES sur l'ACT

Trouvez rapidement la réponse à toutes vos questions !

Très efficace, notamment dans le traitement de la dépression, du stress et de la dépendance, la thérapie de l'acceptation et de l'engagement met l'accent sur la conscience des valeurs des patients et de leur engagement vis-à-vis du changement. Cela peut susciter nombre de questions du thérapeute et du patient. Russ Harris, expert reconnu en ACT, s'est inspiré de sa pratique et des questions les plus fréquemment posées lors de formations ou en intervention auprès de patients pour rédiger ce livre. Vous y trouverez des conseils et des stratégies efficaces :

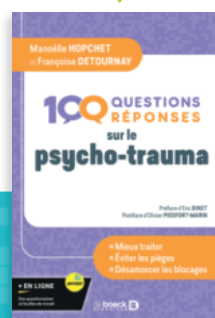
- pour surmonter les idées fausses sur la pleine conscience et l'acceptation ;
- pour vous aider à mieux accompagner les patients réticents ou non motivés ;
- pour éliminer les obstacles à la communication qui empêchent d'avancer.

Que vous soyez un professionnel aguerri ou un novice en ACT, ce livre est incontournable pour vous aider à améliorer votre pratique.

Russ HARRIS est docteur en médecine. Il est internationalement reconnu en tant qu'instructeur et auteur d'ouvrages sur l'ACT.

Claude PENET, le traducteur, est psychiatre et spécialiste de l'ACT, formateur à l'AFTCC (Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive).

Dans la même
collection



deboeck
SUPÉRIEUR B