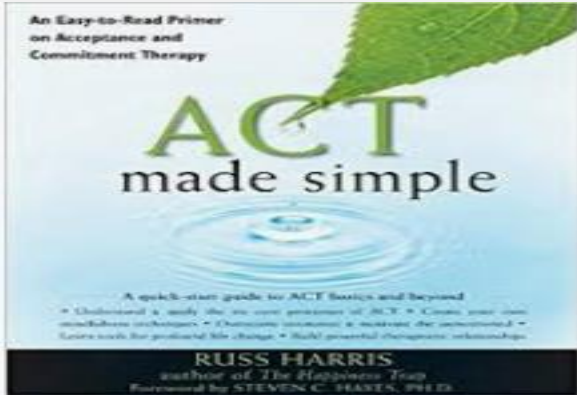


# THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT



La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

basée sur la matrice:  
un mini-guide de pratique

première édition

Russ Harris  
Préface de Pierre Cousineau, Ph. D.  
**LE PIÈGE DU BONHEUR**

Créez la vie que vous voulez



LES EDITIONS DE L'HOMME



QU'EST-CE  
QUE ACT?

- Une TCC contextuelle
- Basée sur la théorie des cadres relationnels
- Focus sur les processus vs techniques
- Transdiagnostique

# MESSAGE CLÉ

- Pensées, émotions, sensations négatives ne sont pas toxiques en soi pour la santé des êtres humains, leur comportement ou leur bien être
- 2 contextes psychologiques qui peuvent créer la toxicité:
  - Évitement expérientiel
  - Fusion cognitive



# ÉVITEMENT EXPÉRIENTIEL

- Plusieurs comportements mésadaptés résultent de tentatives contre-productives d'éviter ou réprimer des pensées, émotions ou sensations corporelles
- Évitement comportemental des situations qui peuvent engendrer des expériences internes non-désirées
- Ceci contribue au développement et au maintien de différentes formes de psychopathologies





# SUPPRESSION DE LA PENSÉE

- Diminue la détresse initialement
- À long terme, augmentation des images ou pensées intrusives et sentiment d'échec parce qu'on n'arrive pas à contrôler le phénomène
- Amène augmentation des efforts de contrôle des images et des pensées
- Associée à pronostic négatif (ex. ESPT)

# FUSION COGNITIVE

- L'assimilation de la personne et ses pensées et ses émotions (pouring together)
- Répondre aux pensées et aux histoires qui nous concernent au niveau de la signification littérale (ne peut pas voir que les pensées sont des pensées, vs la réalité)
- Phénomène naturel caché dans les processus de langage et de pensées
- Fusion: non conscient des processus de pensées et des émotions, le contenu psychologique domine le comportement



# BUT

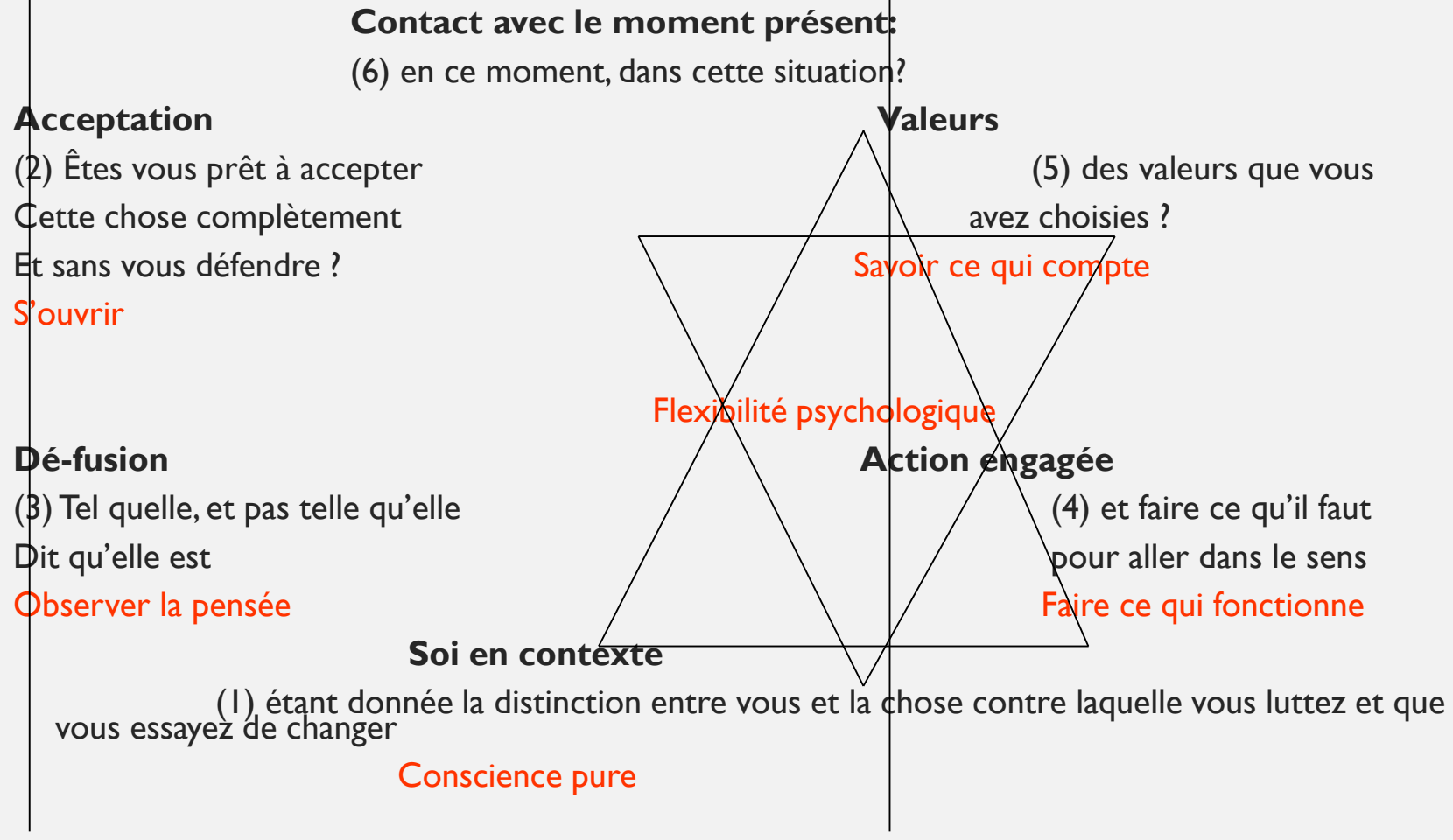
- Augmenter la qualité de vie
- Les problèmes sont créés et perpétués par notre attitude envers les problèmes (évitement, contrôle, non acceptation), le langage utilisé
- Donc permettre aux pensées d'émerger tout en agissant afin d'avoir une vie qui a un sens



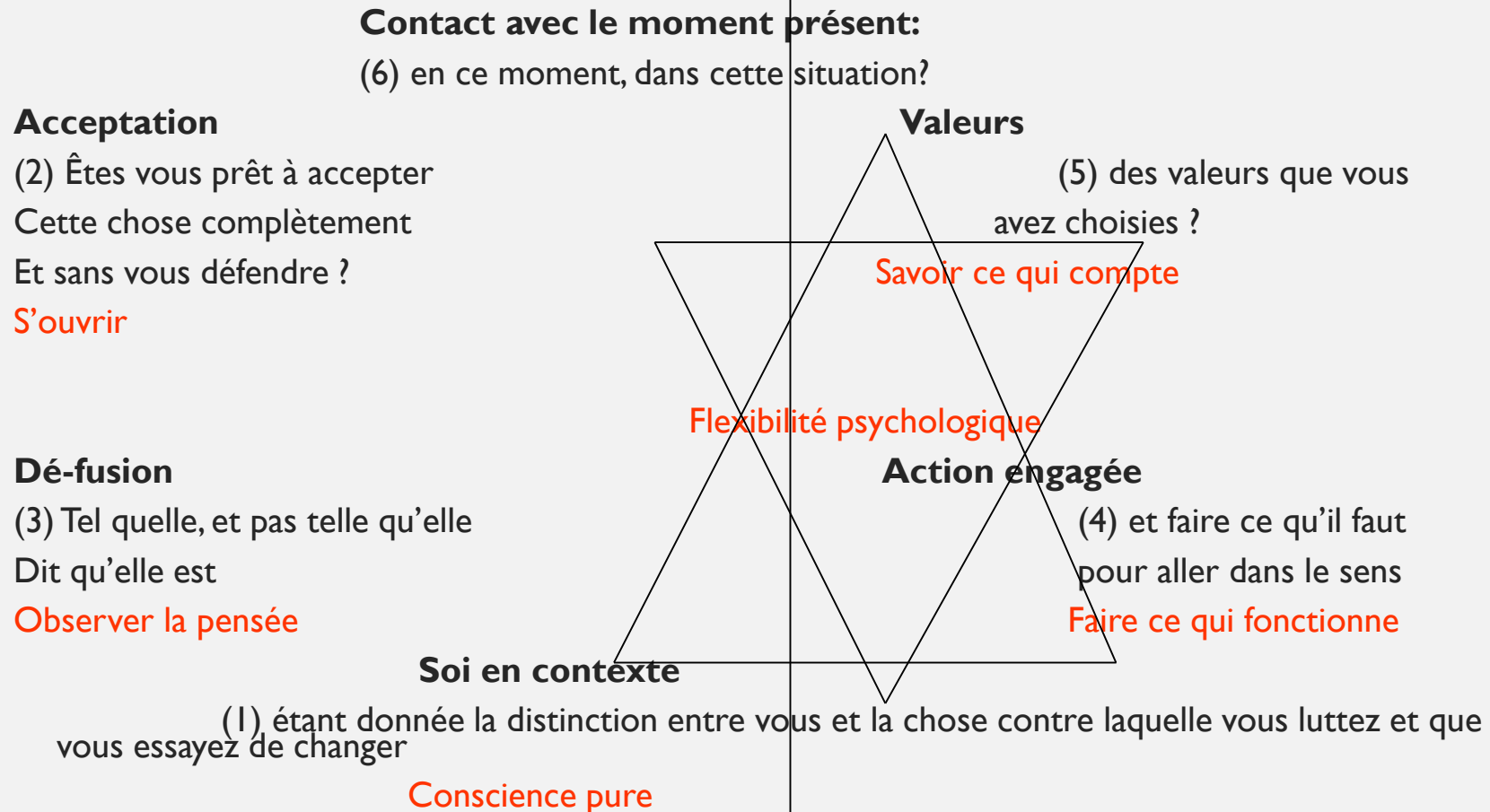
FLEXIBILITÉ PSYCHOLOGIQUE: ÊTRE  
EN CONTACT AVEC LE MOMENT  
PRÉSENT ET SELON LA SITUATION,  
MODIFIER OU MAINTENIR LE  
COMPORTEMENT SELON LES  
VALEURS CHOISIES



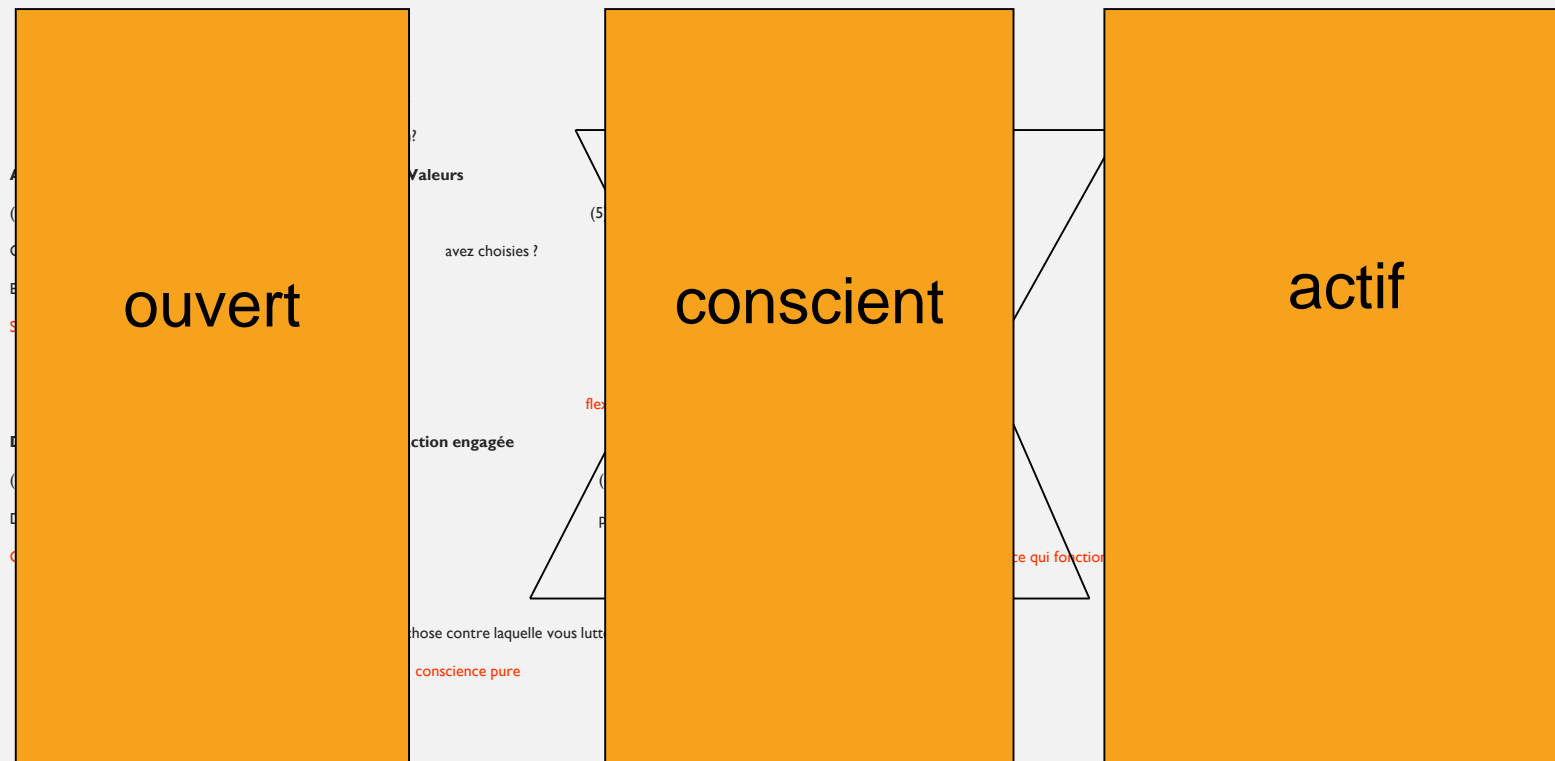
# PLEINE CONSCIENCE



# CLARIFIER LES VALEURS POUR ORIENTER L'ACTION



# HEXAFLEX (HAUES, 2013)



# DIAGRAMME DES 2 HABILITÉS (FLAXMAN, 2013)

## Pleine conscience:

- Entraînement de la conscience du moment présent
- Remarquer et se détacher des barrières qui empêchent d'agir selon nos valeurs
- Renforcer le soi résilient

## •Actions basées sur nos valeurs:

- Définir ses valeurs
- Agir consciemment dans le sens de nos valeurs
- Les valeurs nous guident dans la vie quotidienne

# TAE: ÉLÉMENTS SPÉCIFIQUES

- Utilise les principes de la pleine conscience plutôt que les pratiques formelles
- Engagement par rapport aux valeurs
- Approche flexible, acceptation des obstacles
- Les pensées sont les pensées, l'objet de contemplation
- Les tentatives de contrôle sont le problème, pas la solution

# EFFICACITÉ

- Selon la division 12 de l'*American Psychological Association (APA)*:
  - *Evidence de haute qualité* pour la douleur chronique
  - *Evidence de qualité modérée* pour la dépression, l'abus de substances, l'anxiété mixte (TPA, AS, TOC, TAG) et les troubles psychotiques

# THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT CHEZ LES PSYCHOTIQUES (BACH ET HAYES, 2002)

- N=80 patients psychotiques hospitalisés
- Durée de l'étude: 4 mois
- TAE vs TU
- 4 sessions:
  - 1: noter les symptômes sans y croire ou agir
  - 2: accepter les symptômes sans vouloir les contrôler
  - 3: identifier les valeurs du patient et les comportements compatibles avec
  - 4: révision
- Diminue:
  - La croyance aux symptômes psychotiques
  - Le taux de ré-hospitalisation de moitié: 40% à 20%
- À 1 an (Bach, 2012): moins d'hospitalisations
- Revue de la littérature (Yidiz, 2019): 11 études, efficace pour la dépression, anxiété et hallucinations chez les patients psychotiques

## ÉTAPES DE LA THÉRAPIE

---

Accepter les symptômes

---

Les pensées ne sont que des pensées  
et notre interprétation est superflue

---

Se séparer du délire

---

Engagement face aux valeurs (ex. ne pas  
être hospitalisé malgré les symptômes)



# ACT EN GROUPE

- Douleur (McCracken, 2013): vs TU: moins de dépression, plus amélioré à 3 mois acceptation, plus fonctionnel, moins de dépression <https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/ACT-for-Chronic-Pain-manual-McCracken.pdf>
- Arrêt tabagique (McLure, 2018): vs TCC: égal
- Crainte excessive d'avoir une maladie (Eilenberg, 2016): vs LA: immédiatement après le groupe, moins d'inquiétudes; arrêt de travail moins long pendant les 2 années suivant la randomisation [http://funktionellelidelser.dk/fileadmin/www.funktionellelidelser.au.dk/Publikationer/ACT\\_Manual.pdf](http://funktionellelidelser.dk/fileadmin/www.funktionellelidelser.au.dk/Publikationer/ACT_Manual.pdf)
- Psychose et trauma (Spidel, 2018): vs TU: diminution BPRS et GAD, acceptation, collaboration au traitement
- Fibromyalgie (Luciano, 2017) vs rx: moins coûteux
- Trouble lié à l'usage de substances (Azkhosh, 2016): vs NA: bien être psychologique et flexibilité psychologique
- Psychose (Johns, 2016): acceptabilité, satisfaction, fonctionnement, humeur <http://drericmorris.com/wp-content/uploads/2014/10/ACT-for-Life-Groups-Manual-2012.pdf>
- Psychose et dépression (Gumley, 2017): moins de dépression et plus de flexibilité psychologique à 5 mois
- Anxiété sociale (Toghiani, 2019): améliorée
- ACV (Large, 2019, Majumdar, 2019): vs TU: acceptation, ajustement, dépression, plus d'espoir

## ACT S'ENSEIGNE BIEN EN GROUPE

Métaphores interactives qui peuvent s'illustrer avec plusieurs participants (passagers sur le bus)

Écouter les réactions des autres peut améliorer l'apprentissage

Plus facile de voir l'impact du contenu psychologique sur les autres

S'engager publiquement peut augmenter la motivation à suivre ses engagements

Diminue les préjugés, augmente la compassion pour soi, facilite la normalisation: je ne suis pas seul

CONTACT AVEC  
LE MOMENT  
PRÉSENT

Être ici et maintenant,  
pleinement conscient de notre  
expérience plutôt qu'être  
perdu dans nos pensées

Cibler l'attention de façon  
flexible sur le monde  
psychologique intérieur et le  
monde matériel extérieur

Pensées/émotions moins  
adaptées

valeurs

Pensées/  
émotions moins  
adaptées

valeurs

## UTILISATION DES MÉTAPHORES

- Expérientielles
- Cibles des classes de comportement plutôt que des actions particulières
- Développement d'une microculture du groupe
- Langage commun
- Répétition et formats multiples améliore la fluence
- Les processus de groupe améliorent la cohérence fonctionnelle:
  - Nombreux exemples
  - Différentes expériences peuvent être similaires sur le plan fonctionnel
- Éviter d'en présenter trop: 1 ou 2 à chaque fois, cibler le processus de changement expérientiel vs comprendre par la logique, approcher plutôt qu'analyser (élargir le répertoire des actions puis comprendre)

# INTRODUCTION DES MÉTAPHORES



HISTOIRE



BLAGUES



AGIR LA  
MÉTAPHORE

# PASSAGERS SUR L'AUTOBUS



# DISCUSSION



Quels sont vos passagers?



Comment y répondez vous?



Qu'est ce qui est important pour vous?



# RÉTROACTION

Découvertes inattendues

Observations clés

Impasses

Questions

## VALEURS EN GROUPE



# VALEURS

Énoncés à propos de ce que nous aimerions faire dans la vie, ce qui est important pour nous, comment nous aimerions agir quotidiennement. Elles sont les principes directeurs qui nous guident et qui nous motivent dans notre vie

QUELLES SONT LES  
CHOSSES QUI SONT  
IMPORTANTES POUR  
VOUS ?



VOTRE VIE DOIT ÊTRE  
À PROPOS DE QUOI ?



QU'EST-CE QUI VOUS  
EMPÊCHE D'AGIR ?



VERS QUELLE  
DIRECTION  
VEUT-ON SE  
DIRIGER ?



SI VOUS POUVIEZ ÊTRE PLUS  
PRÉSENT... QU'EST-CE QUI VOUS REMPLI?

# TROUVER LES VALEURS

Qu'est ce qui compte dans votre vie?

Que feriez vous s'il n'y avait pas d'obstacles ?

Valeurs vs buts

Équilibre entre garder ses valeurs pour soi et vérifier que le patient comprend

Échaffaudage

Focus sur les domaines clés: les autres, santé, développement personnel, activité significative, spiritualité

Exercices écrits, discussion en petit groupe

# TROUVER LES VALEURS



Mots clés (dont on peut se rappeler)



Connexion émotionnelle aux valeurs (révéler ses propres valeurs)



Si ne connaît pas ses valeurs:

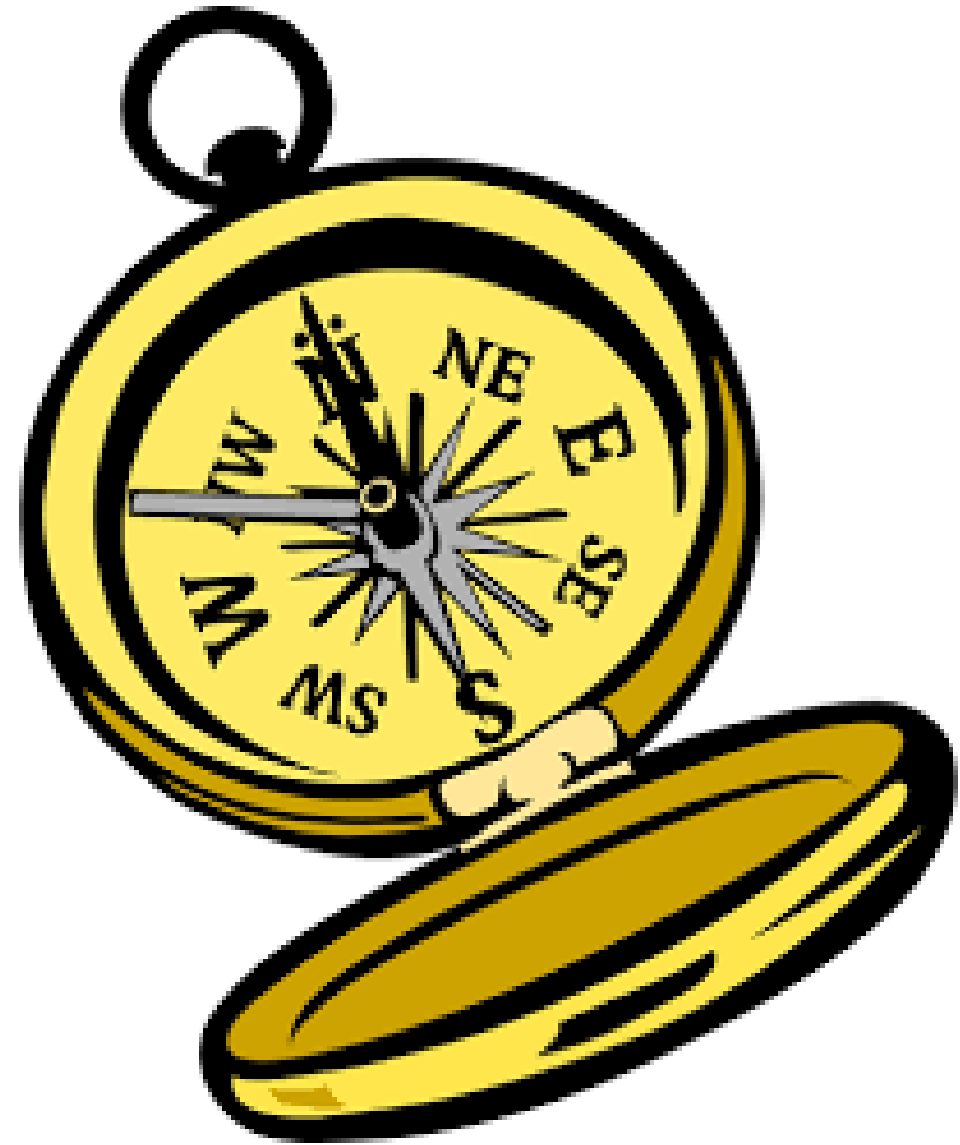
Trouver quelque chose d'important pour vous

Penser à des moments où vous vous sentiez ouvert, engagé, en vie

Essayez différentes choses pour voir ce qui correspond



# MÉTAPHORE DU COMPAS



Flaxman, Morris, Oliver, Chrisodoulou (2013). ACT in groups. BABCP, London

PERMETTRE À LA  
VIE SIGNIFIANTE  
D'ÉMERGER



# QU'EST CE QUI EST IMPORTANT DANS VOTRE VIE ?

## Relations

ex être aimant  
avec ma  
conjointe

Croissance  
personnelle  
ex. soigner ma  
santé

## Travail/éducation

Ex. un travail qui  
me satisfait

## Loisirs

Ex. activités en  
famille

TIRÉ PAR LE  
VENT



ESSAYER LES  
VALEURS POUR  
TROUVER CE QUI  
CORRESPOND



# EXERCICE DE SÉLECTION DE CARTES

- En paires:
  - Qu'est ce qui est important pour vous ?
  - Vous aimeriez que votre vie soit à propos de quoi ?
  - Si vous pouviez changer une chose dans votre vie ça serait quoi ?

# RÉTROACTION

Qu'avez-vous remarqué ?

Quelque chose de nouveau ou surprenant?

Qu'est ce qui est important pour vous?

Que feriez vous moins ou plus ?

Être à l'affut des obstacles-passager et normaliser

# BUTS

Spécifiques

Mesurables

Atteignables

Réalistes

Dans une limite de temps



PARTAGER  
ACTIONS EN LIEN  
AVEC LES VALEURS

---

Appeler ma mère

---

Jouer de la guitare

---

Aller au gym à chaque semaine

---

Finir une chanson

---

Courir une fois par semaine

---

Passer du temps avec ma famille

---

Moins de temps devant la tv

---

Prendre la bicyclette vs l'auto

## VALEURS ET BUTS

Mes buts sont:

Mes actions pour  
atteindre mes buts sont:

Mes valeurs qui guident  
ces actions sont:

# ACTION ENGAGÉE



ACTION  
ENGAGÉE

Actions de plus en plus  
diversifiées guidées et  
motivées par les valeurs.



Action flexible:

s'adapter aux défis  
présentés par la  
situation en persistant  
dans notre  
comportement

ou en le modifiant

faire ce qu'il faut pour  
vivre selon nos valeurs

## EXERCICES DES ACTIONS MOTIVÉES PAR LES VALEURS



Choisir une valeur pour cette semaine et trouver des actions qui correspondent à cette valeur



Noter des obstacles internes qui vous empêcheront d'agir (des pensées, émotions)



Choisir 4 actions qui vont incarner cette valeur cette semaine (2 simples et 3 qui représentent un petit défi). Êtes vous en mesure de permettre à ces obstacles d'être présents alors que vous agissez dans le sens de vos valeurs ?

# DÉFUSION

Fusion: être pris dans nos pensées et les laisser dominer notre comportement

Défusion: se séparer de nos pensées, lâcher prise plutôt qu'être prisonnier de nos pensées



# DÉFUSION



Exposer les pensées comme des pensées plutôt que le reflet exact de la réalité



Modifier notre conscience et relations à la pensée



Être avec les pensées dans un nouveau contexte: perturber les fonctions verbales débilite même si la forme de la pensée est inchangée

# DÉFUSION





## SOI EN CONTEXTE

Un point de vue duquel observer les pensées et les émotions, un espace où ils peuvent évoluer.

On accède à cet espace psychologique en remarquant qu'on remarque ou en étant conscient d'être conscient

On peut observer l'expérience sans être pris pas elle

Conscience pure: conscience de notre conscience

# UTILISER LA DÉFUSION

- Habiletés pratiquées pendant tout le groupe
- Être un modèle de défusion:
  - Patient: *je me suis senti mal pendant cet exercice*
  - Thérapeute: *mon cerveau me dit de faire quelque chose pour vous enlever ces anxiétés...vite se débarrasser de ces passagers !*
- En groupe, on peut remarquer lorsque les autres se font happer par leur pensées (ex. *moi aussi j'ai eu ce genre de passager qui me disait que je serais incapable de rester assis une demi heure*)

- La défusion est toujours temporaire
- On utilise cette habileté lorsqu'elle empêche d'agir de façon habile lorsque la pensée est un obstacle (prendre du recul, se désengager de la pensée)
- Ne pas trop expliquer
- Utiliser le corps dans les interventions pour ne pas être happé par le langage

- Équilibre entre le respect et la légèreté lorsqu'on parle des pensées:
  - Commencer par ses propres pensées
  - Sans jugement, compassion
  - Ubiquité des pensées et émotions négatives
  - Laisser le choix au participant
  - Petit groupe



DÉFUSION

## ETAPES

Focus sur le processus  
vs le contenu (c'est  
l'inquiétude...)

Violer les paramètres  
du discours et le style

Cibler la  
rationalisation: *je ne l'ai  
pas fait parce que...*

Distinguer langage  
formel et arbitraire:  
noter les évaluations  
(post-it: *je ne vau rien*)

UTILISER LES  
PHRASES  
SUIVANTES

---

Le cerveau

---

Le cerveau invente des histoires

---

La machine à mot

---

Remercier votre cerveau

---

Le cerveau aime les histoires d'horreur

---

C'est une pensée intéressante, est-ce que c'est un passager habituel?

---

Et que répond votre cerveau?

# EXERCICE

---

Écrire une valeur et un but associé

---

Écouter ce que le cerveau dit: quel est l'obstacle présenté à l'atteinte de ce but?

---

Ajuster sa posture pour refléter la façon de porter cette pensée dans votre vie (réfléter l'intensité, son influence, son poids)

---

Chanter la pensée (sur l'air de Bonne Fête, Frère Jacques) ou la dire dans une voix de personnage de dessin animé

---

En parler en groupe

# RÉTROACTION

Comment c'était ?

Quel a été l'impact sur votre pensée lorsque vous l'avez traité ainsi ?

Est-ce que quelque chose a changé?

Y a-t-il une différence entre cette façon de faire et la façon dont vous la traitez à d'autres moments?

Qu'est ce qui se passerait si vous étiez capable d'être avec vos pensées de cette façon?

Attention:

- Ne pas expliquer trop longtemps
- Être ludique
- Accepter toutes les réponses

Message clé:

- On s'attache fréquemment aux pensées
- Ce n'est pas un problème en soi (ex. lire un livre)
- C'est utile de pouvoir choisir de prendre du recul parce que peut interférer avec les actions



# ACCEPTATION

- Acceptations: permettre à nos pensées et émotions d'être ce qu'ils sont, peu importe s'ils sont plaisant ou déplaisant, s'ouvrir et leur permettre d'être présents, ne pas lutter contre eux, les laisser venir et partir tels qu'ils le feront naturellement
- Acceptation et défusion intimement liés
- On ne peut pas se débarrasser de la pensée, l'émotion, mais on peut y réagir différemment

EXERCICE DE  
L'EXPRESSION  
PHYSIQUE

- Penser au problème
- Noter les sensations physiques
- Couleurs associées
- Imaginer en forme d'objet
- Le sortir
- Le remettre à l'intérieur

EXERCICE DE  
L'EXPRESSION  
PHYSIQUE

---

Tradition Gestalt

---

Cultiver l'acceptation émotionnelle

---

Créer une distance entre la personne et les émotions

---

Observer le contenu émotionnel tel qu'il est

---

Y réagir différemment

---

Conséquences varient

# ACT FOR LIFE

4x2h, hebdomadaires

6-8 participants par groupe

2-3 enseignants

Métaphore du bus

Acteurs vidéo pour permettre aux participants d'évoluer à leur rythme

Éléments clés:

- Clarification des valeurs
- Exercices de pleine conscience
- Volonté
- Défusion
- Action engagée-à l'extérieur des sessions

<http://actforpsychosis.com/resources>

<http://drericmorris.com/wp-content/uploads/2014/10/ACT-for-Life-Groups-Manual-2012.pdf>

## STRENGTHEN YOUR WELLBEING: AU TRAVAIL

Bond, F.W., Flaxman, P.E. and Livheim, F. (2013). *The Mindful and Effective Employee An Acceptance and Commitment Therapy Training Manual for Improving Well-Being and Performance*. New Harbinger Publications.

- 4x2h (hebdomadaire et après 7 semaines)
- 6-10 participants par groupe
- 1 entraîneur
- Passager sur le bus
- Pleine conscience et clarification des valeurs
- Structure d'une session:
  - Pleine conscience
  - Révision des tâches à domicile
  - Nouvelle technique de pc
  - Travailler sur les valeurs
  - Tâche à domicile

# ENTRAÎNEMENT À LA RÉSILIENCE PERSONNELLE

- 3x1/2 journée
- S1: pleine conscience, introduire les valeurs, les cartes, 3 actions dans la prochaine semaine, remarquer l'impact
- S2: pleine conscience, révision de la tâche à domicile, observer l'impact des pensées, émotions, sensations, prendre du recul, appliquer la valeur à 1 ou 2 domaines de la vie, 4 buts dans le prochain mois, 3 dans la prochaine semaine, devant tous
- S3: un mois plus tard, pleine conscience, évaluer la congruence avec les valeurs dans les dernières 2 semaines, être en contact avec les valeurs, exercices d'acceptation et défusion, contact avec soi résilient, planifier les buts et actions, réfléchir sur l'impact du travail et s'engager publiquement

# GROUPE ADOLESCENTS: 7 SESSIONS

Où suis-je ? J'agis selon la douleur ou mes valeurs

Pensées: prisonnier ou flexible-remarquer le lien entre les pensées et le comportement

Bonne volonté (ne pas contrôler, accepter)

À l'intérieur de mon cerveau (observer le caractère automatique de mes pensées et émotions, défusion)

Pleine conscience

Ce que je valorise (clarifier les valeurs)

Agir (actions engagées)