

### Bulletin « La Voix des familles » – Numéro 17 (4 mai 2021), La thérapie par l'acceptation et l'engagement

Résumé de KJ (Krystal-Jyl) Thomas, M.S.S., travailleuse sociale autorisée (RSW)

KJ Thomas et Jillian Crabbe ont animé cette séance avec le conférencier invité, le Dr Hans DeGroot, qui a donné une présentation sur la thérapie par l'acceptation et l'engagement.

La thérapie par l'acceptation et l'engagement (TAE) est une forme de thérapie par la parole qui intègre des processus de pleine conscience, d'engagement et de changement comportemental pour favoriser la flexibilité psychologique. Elle part du principe que les êtres humains sont par nature psychologiquement sains, et que cet état peut parfois être perturbé par la détresse ou la maladie.

Notre culture actuelle nous incite à vivre dans un état de bonheur perpétuel. Le bonheur est souvent considéré comme la condition « normale » de l'être humain, et on estime que le fait de se sentir « bien » est le reflet d'une bonne vie. Cela peut conduire à éviter les aspects de la vie qui sont difficiles, ou à renforcer les comportements perçus comme aidant à refouler les sentiments négatifs (la consommation d'alcool, par exemple). L'anxiété, la tristesse, la peur, le doute de soi sont également des sentiments tout à fait normaux. Comme les gens pensent que les sentiments indésirables sont mauvais, nous sommes enclins à vouloir nous en débarrasser, ou à attendre que le bonheur « revienne » pour aller de l'avant. Certains appellent cela le « programme de bien-être »... ou la « dictature du bonheur ». La TAE remet en question ces concepts et examine les moyens de poursuivre notre vie et d'atteindre nos objectifs *malgré* les différents états émotionnels que nous éprouvons. L'objectif de cette thérapie n'est pas de changer le contenu de la pensée, mais plutôt sa fonction. Elle nous aide à réaliser ce que nous voulons dans la vie tout en évoluant avec les sentiments que nous ressentons.

Les sentiments ne sont pas quelque chose que nous pouvons toujours contrôler. Prenez par exemple le sentiment du coup de foudre, c'est-à-dire le fait de tomber amoureux au premier regard ; nous ne pouvons pas nous forcer à éprouver ce sentiment. De même, si nous rencontrons un lion dans la nature, nous ne pouvons sans doute pas nous empêcher d'éprouver de la peur. Les émotions peuvent renfermer de précieuses leçons, surtout les plus difficiles. Si nous nous ouvrons à nos différents sentiments, nous pouvons examiner les raisons pour lesquelles nous les ressentons. Cela peut nous apprendre des choses sur nous-mêmes et sur notre environnement. La volonté d'éprouver nos sentiments peut remplacer le désir d'évitement. Nous ne pouvons pas choisir ce que nous ressentons, mais nous pouvons choisir de réagir d'une certaine manière et de contrôler nos actions en réponse à ces émotions.

La TAE se penche sur le phénomène de la *fusion cognitive*. Il s'agit de l'idée selon laquelle les gens peuvent se laisser entraîner par ce qu'ils ressentent à propos d'un événement ou d'une situation, plutôt que de se concentrer sur la situation en soi. Nos émotions peuvent parfois déterminer la façon dont nous percevons les événements, et c'est problématique parce que nos pensées ne nous servent pas toujours. Réfléchissez, par exemple, aux pensées autocritiques que vous avez eues dans votre vie. Pourriez-vous vous imaginer dire de pareilles choses à un ami ? Probablement pas. Notre esprit est un outil formidable pour déduire et résoudre les problèmes à l'extérieur de nous-mêmes, mais les émotions intérieures ne sont pas toujours liées avec précision à la réalité de nos situations.

Une astuce utile à retenir est de comparer *la description* à *l'évaluation*, ce qu'on appelle un exercice de diffusion. Cela se passe comme suit : Si vous pensez « Je suis faible », il s'agit d'une évaluation déguisée en description. Les exercices de diffusion nous rappellent que notre cerveau nous envoie la pensée « Je suis faible » ; or, vous n'êtes pas vos pensées. Vos pensées font partie de votre expérience, mais vos pensées ne constituent pas la globalité de votre être. Nos émotions se présentent souvent comme des obstacles et le fait d'en être conscient peut vous aider à identifier, traiter et évaluer ce qu'elles cherchent à nous dire. Un exercice de visualisation utile est d'imaginer un échiquier. Les pièces sont vos pensées, elles peuvent se battre les unes contre les autres, mais vous êtes plus que ces pensées. Vous êtes l'échiquier.

### Ressources

- Vidéos de Steven Hayes sur YouTube.
- *Treating Psychosis* (« Traiter la psychose »), de Nicola Wright *et al.*, psychologue du Programme de traitement de la schizophrénie du Royal, <https://www.newharbinger.com/treating-psychosis>
- Steven C. Hayes, Ph.D., *Get Out of Your Mind and Into Your Life*
- Russ Harris, *Le piège du bonheur*
- Russ Harris, *ACT Made Simple*