

Article pour les thérapeutes parisiens
sur la thérapie ACT
Bruno Oberti

« Que devriez vous renoncer à aimer pour ne plus ressentir cette douleur ? » Cette question de Steven Hayes, le créateur de la Thérapie ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) résonne comme le fondement même de cette thérapie cognitive et comportementale dite de 3eme vague.

3eme vague, car une part entière est promise aux émotions. Quand on se retrouve coincé dans une lutte sans fin contre ce qui nous fait souffrir, contre ce qui nous pose problème, on s'épuise et pendant ce temps, inexorablement notre vie passe. Pour l'ACT cette lutte est la source de la psychopathologie. Ce n'est pas ce qui nous fait souffrir qui est problématique mais les mécanismes mis en place pour tenter de ne rien ressentir. Apprendre à reconnaître, à accepter nos émotions telles qu'elles sont, plaisantes et douloureuses parfois, à les laisser aller et venir c'est accepter de se sentir humain. On ne souffre que de choses qui sont importantes et accepter les émotions difficiles c'est reconnaître que quelque chose d'important, d'essentiel, a été blessé. Et si c'est important, alors autant choisir d'agir en direction de ces choses là en s'en approchant le plus possible.

L'ACT entraîne l'acceptation au profit de se diriger vers ce qui est important pour nous, ce qui a de la valeur, de ce qui fait que notre vie soit plus riche et pleine de sens. On arrête la lutte et on agit en mettant en place des actions en accord avec nos valeurs. La méthode est simple, intégrative et basée sur : la pleine conscience de ses pensées, émotions, sensations; la défusion (distanciation d'avec ce que nous disent les pensées); la connexion avec l'expérience profonde de soi; l'acceptation de nos ressentis et nos pensées; la reconnaissance de ses valeurs; l'action en direction de ce qui est important. La promesse de l'ACT c'est retrouver enfin la liberté de choix qui permet de tendre vers la personne que l'on a envie de devenir.