

Dennis Tirch | Laura R. Silberstein Tirch
R. Trent CODD, III | Martin J. Brock
M. Joann Wright

TRADUCTION DE
Claude Penet

TESTER | PRATIQUER

Expérimentez l'ACT

Véritable *workbook*
pour les thérapeutes

- Modèles de travail thérapeutique
- Thérapie individuelle et de groupe
- Nombreux exemples de pratiques

↓ 15 feuilles de travail
à télécharger

🎧 16 compléments
audios

deboeck **B**
SUPÉRIEUR



**Expérimentez
l'ACT**

TESTER - PRATIQUER

Guides d'auto-expérimentation et d'auto-analyse pour psychothérapeutes

James Bennett-Levy,
rédacteur en chef de la collection

Cette collection invite les thérapeutes à travailler, par eux-mêmes, leur dimension personnelle et professionnelle, par le biais d'un travail d'auto-expérimentation et d'auto-analyse (AE/AA).

Les livres de la collection guident les thérapeutes à travers un processus structuré en trois étapes : se focaliser sur un problème personnel ou professionnel que l'on veut traiter, pratiquer des exercices thérapeutiques sur soi-même (auto-expérimentation), et retirer une leçon de cette expérience (auto-analyse). La recherche soutient les apports uniques de l'AE/AA en ce que celle-ci fournit des connaissances et des compétences qui ne sont pas facilement accessibles par le biais de procédures de formation plus conventionnelles. L'approche convient aux thérapeutes, quel que soit leur niveau d'expérience, des stagiaires aux superviseurs expérimentés. Les volumes de cette collection comportent des feuilles de travail et des formulaires reproductibles que les utilisateurs peuvent télécharger et imprimer.

- *Expérimentez la TCC*, James Bennett-Levy, Richard Thwaites, Beverly Haarhoff et Helen Perry
- *Expérimentez la thérapie des schémas*, Joan M. Farrell et Ida A. Shaw
- *Expérimentez l'ACT*, Dennis Tirch, Laura R. Silberstein-Tirch, R. Trent Codd, III, Martin J. Brock et M. Joann Wright

Dennis Tirsch | Laura R. Silberstein Tirsch
R. Trent CODD, III | Martin J. Brock
M. Joann Wright

TRADUCTION DE
Claude Penet

Expérimentez l'ACT

Ouvrage original:

Experiencing ACT from the Inside Out. A Self-Practice/Self-Reflection Workbook for Therapists

Dennis Tirsch, Laura R. Silberstein-Tirsch, R. Trent Codd, III, Martin J. Brock, M. Joann Wright

Copyright © 2019 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

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

Maquette de couverture: Sophie Martinet

Mise en page: PCA

© De Boeck Supérieur s.a., 2021

Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Pour la traduction et l'adaptation française

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 banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal:

Bibliothèque nationale, Paris: juin 2021

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles: 2021/13647/071

ISBN 978-2-8073-2868-6

*À l'amour de nos vies, notre fille
Cassidy Dharma Rain Tirsch*

– D. T. et L. R. S.-T.

*À Ginger, Isabella et Caroline
pour leur amour et leur soutien*

– R. T. C.

*À Margo, Hanneke et Becky,
qui marchent avec moi et éclairent le chemin*

– M. J. B.

*Pour Larry,
la vie est bien plus douce avec ton soutien affectueux*

– M. J. W.

*Ainsi qu'à James Bennett-Levy,
qui a donné au monde ce modèle
d'auto-expérimentation et d'auto-analyse,
et à Kelly Wilson,
qui nous a tous amenés plus profondément
au cœur de l'acceptation, de l'engagement
et de l'auto-compassion*

À propos des auteurs

Dennis Tirsch, docteur en psychologie clinique, est le fondateur du Center for Compassion Focused Therapy (CFT), à New York, et professeur agrégé de Clinique à l'école de médecine Icahn du Mt. Sinai Medical Center. Il est l'auteur et coauteur de nombreux livres, chapitres et articles évalués par des pairs sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), la thérapie centrée sur la compassion (CFT), la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la psychologie bouddhiste. Ses livres incluent *Buddhist Psychology and Cognitive-Behavioral Therapy* («*La psychologie bouddhiste et la thérapie cognitivo-comportementale*», non traduit) et *Emotion Regulation in Psychotherapy* («*La régulation des émotions en psychothérapie*», non traduit). Dennis Tirsch est président de l'Association for Contextual Behavioral Science (ACBS) et de la Compassionate Mind Foundation USA. Il propose des ateliers et des formations en ligne et en présentiel dans le monde entier sur les interventions fondées sur la pleine conscience, la compassion et l'acceptation. Le Docteur Tirsch est membre de l'ACBS ainsi que membre et formateur/consultant certifié de l'Academy of Cognitive Therapy. Il est transmetteur du Dharma et enseignant dans la lignée Zen Garland.

Laura R. Silberstein-Tirsch, docteure en psychologie, est directrice du Center for Compassion Focused Therapy et professeure adjointe au collège de médecine Albert Einstein de l'université Yeshiva. Elle est superviseuse clinique et formatrice à la CFT donnant des présentations à l'international sur la pleine conscience et la compassion. Elle est co-auteur de livres, notamment *Buddhist Psychology and Cognitive-Behavioral Therapy*. La Docteure Silberstein-Tirsch est présidente de la section new-yorkaise de l'ACBS et directrice exécutive de la Compassionate Mind Foundation USA. Ses recherches portent sur la flexibilité psychologique et les émotions ainsi que sur la CFT pour l'anxiété et la dépression.

R. Trent Codd, III, spécialiste en éducation et analyste du comportement certifié par le BACB, est directeur exécutif du Cognitive-Behavioral Therapy Center of Western North Carolina, à Asheville, où il traite un large éventail de problèmes cliniques. Il s'intéresse particulièrement à la dépression résistante et aux troubles du spectre

obsessionnel compulsif. Monsieur Codd est membre de l'ACBS ainsi que membre et formateur/consultant de l'Academy of Cognitive Therapy. Il est coauteur de *Teaching and Supervising Cognitive Behavioral Therapy* (« Enseignement et supervision de la thérapie cognitivo-comportementale », non traduit) et éditeur de *Practice-Based Research : A Guide for Clinicians* (« La recherche fondée sur la pratique. Un guide du clinicien », non traduit).

Martin J. Brock, titulaire d'une maîtrise en sciences et en lettres, et infirmier psychiatrique agréé, est maître de conférences au département de conseil et de psychothérapie ainsi que directeur de programme pour le certificat de troisième cycle en thérapie centrée sur la compassion à l'université de Derby, au Royaume-Uni. Il a eu une longue carrière au sein du Service national de santé du Royaume-Uni, où il a pratiqué et supervisé des psychothérapies basées sur les preuves. Monsieur Brock a une formation et une expérience poussées en matière de TCC, de TCC basée sur la pleine conscience, de CFT et de l'ACT. Il a été président de la section britannique et irlandaise de l'ACBS, membre fondateur du groupe d'intérêt spécial pour l'ACT de la British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies, et premier formateur à l'ACT évalué par des pairs au Royaume-Uni. En tant que formateur et superviseur ACT, Monsieur Brock a régulièrement animé des ateliers dans le monde entier depuis 2006.

M. Joann Wright, docteure en psychologie, est psychologue clinicienne au sein du groupe médical Linden Oaks à Naperville, Illinois. Elle est formatrice à l'ACT, évaluée par ses pairs, et membre de l'ACBS. Depuis 2008, Madame Wright dispense une formation à l'ACT à des doctorants et des thérapeutes aux États-Unis et à l'étranger. Elle se consacre à l'enseignement et à la mise en œuvre de l'ACT pour aider les gens à réduire la souffrance dans leur vie. Elle est co-auteurice de *Learning ACT for Group Treatment : An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists* (« Apprendre l'ACT pour le traitement de groupe : Un manuel de formation sur les compétences en matière de thérapie d'acceptation et d'engagement pour les thérapeutes »).

Traducteur et réviseur scientifique

Claude Penet, psychiatre, psychothérapeute comportementaliste, il est formateur et superviseur en ACT et MBCT. Traducteur de plusieurs ouvrages d'ACT, il est l'auteur avec François Bourgonon de « La thérapie d'acceptation et d'engagement » Que sais-je? (2021).

Note de l'Éditeur

Les cinq auteurs d'*Expérimentez l'ACT* ont fait un travail formidable en créant un manuel d'auto-expérimentation/auto-analyse (AE/AA) qui plaira aux thérapeutes novices et expérimentés. Pour les thérapeutes novices, il développe et complète la compréhension conceptuelle. Pour les thérapeutes expérimentés, il offre la plus riche des voies pour approfondir la conscience et la compréhension de leur « soi personnel » et de leur « soi-thérapeute ». En tant que thérapeute novice ou expérimenté de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), vous constaterez un approfondissement significatif de vos compétences thérapeutiques en expérimentant et en réfléchissant aux exercices de ce livre.

Choisir les auteurs pour ce livre sur l'AE/AA en ACT n'a pas été difficile. Une personne s'est distinguée : Dennis Tirch. Lorsque j'ai fait l'expérience de l'enseignement de Dennis pour la première fois en 2013, il avait déjà coécrit trois livres, et deux autres étaient en cours de rédaction. Lors de cet atelier à Byron Bay, en Australie, en 2013, coanimé avec Paul Gilbert, j'ai immédiatement reconnu un animateur qui sait guider les participants de manière fluide dans des exercices expérientiels. Dennis a joint le geste à la parole. Je savais déjà qu'il était aussi un écrivain passionnant, le choix était donc simple. À son tour, Dennis a réuni une équipe de collègues qui partageaient sa vision et qui se sont engagés à essayer tous les exercices du livre sur eux-mêmes. Comme vous pourrez le constater, les résultats sont impressionnants. L'honnêteté et le courage de Dennis, Laura, Trent, Martin et Joann brillent par leurs exemples d'auto-expérimentation et d'auto-analyse au cours d'une période d'écriture durant laquelle ils ont été confrontés à des expériences vraiment difficiles.

Quelques mots sur l'AE/AA dans le contexte de l'ACT. Il est essentiel pour la pratique de l'ACT que nous apprenions par l'expérience, notamment en retenant que l'évitement de notre expérience interne se traduit souvent par une plus grande souffrance. Cette compréhension s'applique autant à l'expérience des thérapeutes qu'à celle des patients. Cependant, le fait que les thérapeutes évitent l'expérience interne crée un problème supplémentaire dans le contexte du travail avec le patient. Il peut en résulter que des indices importants relatifs à leur propre bien-être ainsi qu'à celui de leurs patients

leur fassent défaut. Il est donc particulièrement nécessaire que les thérapeutes soient aussi ouverts, acceptants et flexibles que possible avec leur expérience.

Les exemples d'AE/AA fournis par ces cinq auteurs témoignent des valeurs de l'ACT, à savoir l'acceptation, la compassion et l'action engagée, parfois face à une adversité redoutable. Un mot d'avertissement cependant : Ne vous sentez pas obligé de choisir les mêmes problèmes pour votre AE/AA que ceux auxquels ces auteurs ont fait face ! Dans les précédents manuels d'AE/AA, nous avons suggéré que les participants aux programmes d'AE/AA choisissent des questions d'intensité émotionnelle légère à modérée, mais pas majeure – généralement quelque chose avec un taux d'intensité de 40-75 %. Le but est d'éviter de se sentir tellement dépassé dans son parcours d'apprentissage que l'on ne puisse pas se concentrer sur l'approfondissement de ses compétences en ACT. Si votre but premier dans l'AE/AA est le développement des compétences du thérapeute, nous vous suggérons de choisir un problème professionnel ou personnel peu intense pour travailler.

Un deuxième point sur l'AE/AA. Ce que nous avons appris au cours du voyage d'AE/AA, c'est que l'expérience n'est que la moitié de l'histoire. Analyser l'expérience est l'autre moitié. Par l'analyse, nous nous souvenons de notre expérience. Ensuite, nous nous engageons dans ce qui est probablement une capacité humaine unique : la capacité d'apprendre de nouvelles choses sans apport extérieur supplémentaire. En nous remémorant notre expérience, en l'incarnant et en posant des questions réfléchies et soigneusement élaborées sur notre expérience, nous pouvons non seulement revenir sur l'expérience originelle, mais aussi en tirer de nouvelles idées et de nouvelles compréhensions qui n'étaient pas accessibles à l'époque. C'est le pouvoir de la réflexion.

Dans ce livre, vous trouverez des questions d'auto-analyse soigneusement élaborées à la fin de chaque module. Les auteurs vous suggèrent d'écrire vos analyses. C'est une bonne idée. Nous avons constaté au cours des vingt années de travail en AE/AA qu'il y a une énorme différence entre « analyser mentalement » et les analyses écrites. Vous remarquerez deux choses. Premièrement, rédiger des analyses demande du temps, de l'énergie et des efforts. Ensuite, ce temps, cette énergie et ces efforts sont récompensés à maintes reprises par de nouveaux éclairages et le développement d'un ensemble de compétences qui vous permettront d'approfondir votre expérience de vous-même et de vos relations, tant personnelle que professionnelle.

C'est avec grand plaisir que je recommande ce livre fantastique au lecteur, bien que « lecteur » ne soit pas le bon mot dans le contexte de l'AE/AA. Si vous vous contentez de lire le livre, vous passerez à côté de l'essentiel et vous passerez à côté de la plus grande partie de l'apprentissage. Permettez-moi donc de reformuler : c'est avec grand plaisir que je recommande ce livre fantastique à l'expérimentateur et à l'auto-analyste en ACT.

James Bennett-Levy

Remerciements

Dennis Tirch et Laura R. Silberstein-Tirch : Nous sommes à la fois honorés et touchés d'avoir pu travailler avec nos amis bien-aimés Trent, Martin et Joann sur un projet qui a vraiment façonné notre vie commune. James Bennett-Levy est notre frère spirituel, et son brillant travail sur l'auto-expérimentation et l'auto-analyse (AE/AA) n'est qu'une émanation extérieure de la brillance de son cœur-esprit. Notre éditrice, Kitty Moore, est une héroïne pour nous, par sa compassion, son intelligence et son esprit, et nous lui en sommes profondément reconnaissants. Toute l'équipe de Guilford nous a énormément soutenus. Nous souhaitons remercier et rendre hommage à nos nombreux amis, collègues, enseignants et mentors qui ont tous influencé notre identité et notre travail, en particulier Steven C. Hayes, Kelly Wilson, Robert L. Leahy, Paul Gilbert, Erica Silberstein, Robert Fripp, Lata McGinn, Sara Reichenbach Manor, Philp Inwood, Aisling Curtin, Louise McHugh, Roshi Paul Genki Kahn, Roshi Monika Genmitsu Kahn, Sensei Cathleen Kanno Dowd, Kristin Neff, Chris Germer, Racheli Miller, Geoffrey Gold, Noel Taylor, Frank Bond, Emanuele Rossi, Chris Irons, Korina Ioannou, Lisa Coyne, Evelyn Gould, Nanni Presti, Russell Kolts, Robyn Walser, Louise Hayes, Jonathan Bricker, Amy Murrell, D. J. Moran, Nic Hooper, Mark Sisti, James Kirby, Stan Steindl, Haley Quinn, Joseph LeDoux, Stefan Hofman, Arthur Freeman, Nicola Petrocchi, Marcela Matos, Yotam Heineberg, Russ Harris, Sonja Batten, Miranda Morris, Amy House, Emily Sandoz, Kate Kellum, Priscilla Almada, Jessica Dore, Jim Campilongo, Ross White, David Gillanders, Timothy Gordon, Troy DuFrene, Heather Garnos, Rikke Kjølgaard, Mie Tastesen, Francis Gheysen, Kimberly Sogge, Tom Szabo, Nancy Ring, Chris Fraser, Linda Hamilton, ChiaYing Chou, Mary Sawyer, Maria Karekla, Andreas B. Larsson, Barry Sanders, Tina Siragusa, Sandra Georgescu, Owen Rachel, Jennifer Villatte, Matthieu Villatte, Carrie Diamond, Emily Rodrigues, Stephen K. Hayes, Richard Sears, Lauren Whitelaw, Theresa Robertson et Tom Borkovec. Nous remercions également notre famille élargie : Auferio, Barnwell, Ewig, Flax, Fritz, Kondo, Lonigan, Parany, Samuels, Simpson et Young; le beau-père de Dennis, Neal Tanis, qui s'est envolé pendant l'écriture de ce livre; nos familles Silberstein et Tirch, très aimées; et, surtout, notre fille, Cassidy Dharma Rain Tirch, qui est arrivée alors que ce livre était en cours d'élaboration!

R. Trent Codd, III : Dennis et Laura m'ont rendu visite dans ma ville natale d'Asheville, en Caroline du Nord, en septembre 2014. Lors de cette visite, ils m'ont demandé si cela m'intéresserait de coécrire avec eux un livre sur l'AE/AA en ACT. Il a été facile de dire oui à l'idée de travailler avec deux amis proches sur une entreprise significative. Je ne savais pas à quel point ce projet serait important pour moi personnellement. Dennis et Laura, je vous remercie de m'avoir invité à participer à ce voyage avec vous. Martin et Joann, deux merveilleux êtres humains émotionnellement courageux, je vous remercie pour votre amitié profonde. Bien qu'ils soient trop nombreux pour être tous nommés, je voudrais exprimer ma gratitude à tous ceux qui ont contribué à mon développement en tant que thérapeute ACT. Je tiens à remercier tout particulièrement Steve Hayes, Kirk Strosahl et Kelly Wilson. Ils étaient toujours accessibles lorsque j'avais des questions et partageaient librement leurs connaissances. Je tiens également à remercier, sans ordre particulier, Scott Temple, Cliff Notarius, Rob Zettle, Hank Robb, Jason Luoma, Mike Twohig, Doug Woods, Pat Friman, Jodi Polaha, Martin Ivancic, Allen Cooley (qui, malheureusement, n'est plus parmi nous), Amy Murrell, Chad Drake, Christine Terry, Mike Femenella, Rainer Sonntag, Tom Szabo et D. J. Moran. Merci d'avoir contribué à la construction de mon répertoire ACT et, plus important encore, d'être de bons amis.

Martin J. Brock : Je voudrais exprimer ma profonde gratitude à mes merveilleux coauteurs, Dennis, Laura, Trent et Joann. Ce fut tout un voyage avec vous et je suis d'autant plus rempli de la gentillesse, de la sagesse et de l'inspiration que j'ai reçues d'êtres humains aussi brillants et doués. Dennis, tu inspires tous ceux qui t'entourent et tu as touché tant de gens de tant de façons. J'ai tellement appris de toi et je suis touché de te considérer comme un frère. Laura, tu es si forte et passionnée dans tout ce que tu fais, et tu as tant œuvré pour faire progresser notre compréhension de la vie des femmes. Trent, tu es si modeste et sans prétention, mais si bien informé et si généreux de ton temps et de ton énergie. Je me réjouis de passer plus de temps sous ta douce lumière. Joann, tu as tellement enrichi notre voyage avec ton enthousiasme et ta passion, mais plus encore avec le courage de poursuivre notre travail malgré les énormes défis rencontrés. Je remercie les nombreux enseignants qui m'ont guidé tout au long de mon parcours et qui m'ont fait profiter de leurs connaissances, notamment Robert Leahy, Mark Williams, Melanie Fennell, Steven Hayes, Kirk Strosahl, Sonja Batten, Robyn Walser et Paul Gilbert – leur vision et leur dévouement m'ont ouvert de nombreuses voies. Par-dessus tout, je salue les enseignements de Kelly Wilson, et plus encore sa volonté de me tendre la main dans mes moments les plus sombres, un professeur vraiment compatissant et doué. Je tiens également à souligner le soutien de mes amis chers que j'ai eu l'honneur de connaître, en particulier Mary Sawyer et Sandra Georgescu – vous m'avez donné bien plus que vous ne le pensez. Enfin, je suis reconnaissant pour le don de la famille qui a fait de moi l'homme que je suis. Linda, An-Marie et Susan, qui ont partagé mes premiers pas sur cette planète, les liens que nous avons ne s'effaceront jamais. Margo, tu es mon roc et mon âme sœur, et tu m'as offert deux des bijoux les plus rares,

nos chères filles, Hanneke et Becky. Je te suis à jamais redevable et nous marcherons toujours ensemble. Hanneke, tu es devenu l'un de mes plus grands professeurs et je suis impressionné par tout ce que tu as accompli. Pour quelqu'un de si jeune, tu possèdes une sagesse et un courage qui sont vraiment inspirants. Becky, tu continues à m'inspirer pour que je devienne un homme meilleur et que je fasse de mon mieux au service des autres, et ma contribution à ce livre en témoigne.

M. Joann Wright : Je suis profondément reconnaissante à mes coauteurs de m'avoir invitée à ce remarquable voyage de découverte de soi qui s'est déroulé dans le contexte d'une profonde fraternité. En plus de vos amitiés indélébiles, vous avez tous créé un espace très sûr pour partager la vulnérabilité et l'amour, et ce fut un voyage qui façonnera à jamais ma vie pour le mieux. Namaste. J'ai posé les bases de ma compréhension de l'ACT avec mon mentor à l'école supérieure, Joseph R. Scardapane. Joe, ce voyage a commencé avec toi. Merci. Mon frère, issu d'une autre mère, D. J. Moran, a été un mentor et un ami très cher pendant des décennies. Sans son influence dans ma vie, je ne serais pas la praticienne de l'ACT ni la personne que je suis. J'ai reçu une formation éminemment approfondie et érudite de la part de plusieurs praticiens qui m'ont permis d'approfondir ma compréhension de l'ACT grâce à des connaissances qui m'ont parfois échappé : Darrah Westrup, Steven Hayes, Kelly Wilson, Robyn Walser, Sonja Batten, Frank Bond, Kirk Strosahl, Louise Hayes et Louise McHugh, je vous remercie pour votre sagesse et vos conseils. Je remercie l'Association for Contextual and Behavioral Science d'avoir créé une communauté scientifique et clinique aussi dynamique qui réunit les meilleurs spécialistes mondiaux de l'ACT pour partager les résultats de nos recherches et les nouvelles formes de traitement. Vous êtes ma maison intellectuelle et ma famille, et je vous en suis très reconnaissante. Mes superviseurs, mes étudiants et mes patients qui m'apprennent chaque jour à mieux faire de l'ACT – vous ne saurez vraiment jamais comment vous avez façonné ma façon de travailler. Mille mercis. Enfin, j'adresse toute ma gratitude à ma famille et mes amis – qui ont mis le vent dans mes voiles et m'ont fait découvrir le monde en me sustentant sans limites. Mon frère, J, et ma sœur, Jan, ainsi que nos chers parents décédés, qui m'ont donné la confiance nécessaire pour rêver en grand – je vous suis très reconnaissante. Mes beaux-fils, Andrew et Marcus, m'apportent de la joie et me rappellent d'être curieuse chaque jour. Je vous remercie. Vous m'étonnez tous les deux. Mon mari, Larry, qui est le roc de ma vie et qui me permet de parcourir le terrain de la vie sans entrave, en sachant que je vais toujours atterrir en toute sécurité dans son amour – la vie ne serait pas aussi riche sans toi. Je t'aime.

Sigles et acronymes

AA	auto-analyse
AAQ-II	<i>Acceptance and Action Questionnaire – II</i> (questionnaire d'acceptation et d'action-II)
ACT	<i>acceptance and commitment therapy</i> (thérapie d'acceptation et d'engagement)
AE	auto-expérimentation
CFT	<i>compassion focused therapy</i> (thérapie centrée sur la compassion)
GAD-7	<i>Generalized Anxiety Disorder seven-item scale</i> (échelle à sept items de dépistage du trouble d'anxiété généralisée)
EE	évitement expérientiel
MCA	<i>mindfulness, compassion, and acceptance</i> (pleine conscience, compassion et acceptation)
MSC	<i>Mindful Self-Compassion</i>
PHQ-9	<i>Patient Health Questionnaire-9</i> (questionnaire sur la santé du patient-9)
SCC	science comportementale contextuelle
TCR	théorie des cadres relationnels
TOC	troubles obsessionnels compulsifs

PARTIE I

L'approche de l'ACT par l'AE/AA

CHAPITRE 1

Introduction à l'ouvrage

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT ; Hayes, Strosahl et Wilson, 1999, 2012) est entièrement conçue pour nous procurer une meilleure compréhension de la science du comportement à l'égard du problème de la souffrance humaine. Grâce à une série de techniques basées sur des preuves, l'ACT met l'accent sur le changement de comportement conscient et le mouvement vers des objectifs valorisés comme principes fondamentaux (Hayes, Luoma, Bond, Masuda et Lillis, 2006). Au cours des vingt dernières années, un nombre important de recherches ont démontré l'efficacité des interventions de l'ACT pour toute une série de problèmes psychologiques et médicaux humains (Hooper et Larsson, 2015).

Dans le même temps, des recherches ont démontré que la formation des psychothérapeutes à l'auto-expérimentation et à l'auto-analyse (AE/AA) peut avoir un impact positif sur le développement des thérapeutes à tous les niveaux d'expérience (Bennett-Levy et Lee, 2014 ; Bennett-Levy, Thwaites, Haarhoff et Perry, 2015). En conséquence, ce livre est conçu *pour appliquer les méthodes de l'AE/AA à la formation des thérapeutes ACT*. Vous pouvez utiliser ce manuel essentiellement comme une immersion expérientielle dans les éléments fondamentaux de l'ACT. Cela signifie que les thérapeutes ACT expérimentés peuvent explorer ces exercices et concepts, seuls ou en groupe, pour affiner et approfondir leur pratique de l'ACT. En outre, le manuel peut servir de texte d'introduction « de l'intérieur » pour les thérapeutes ACT débutants.

Il n'y a pas si longtemps, nous sommes partis tous les cinq pour notre propre voyage d'AE/AA en ACT, à la rencontre des méthodes et des processus avec lesquels vous allez travailler. Ce fut une expérience transformationnelle pour chacun d'entre nous. Même si nous étions tous des thérapeutes ACT expérimentés, faire face à nos propres problèmes par le biais de l'AE/AA impliquait de la vulnérabilité et une honnêteté radicale. Pendant le temps qu'il nous a fallu pour explorer avec l'ACT par l'AE/AA et pour écrire ce livre, nous avons été confrontés à certains des événements les plus difficiles de notre vie. Ensemble, nous avons fait face à une série d'expériences de vie – des pertes

traumatiques et de nouveaux départs, des maladies graves et des guérisons spectaculaires, des facteurs de stress professionnels et des bonds en avant personnels –, le spectre des défis humains auquel Jon Kabat-Zinn (2013) fait référence dans *Full Catastrophe Living (Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, De Boeck Supérieur)*. Pendant cette période, notre travail d'AE/AA en ACT et nos relations mutuelles nous ont apporté force, perspective et soutien.

Avec nos propres expériences révélatrices de la pratique personnelle de l'ACT, nous avons décidé d'utiliser nos propres formulations de problèmes et observations, plutôt que d'utiliser des personnages composites ou des exemples fictifs dans ce livre. Notre objectif ici est de « prêcher par l'exemple », en vous présentant la réalité de nos propres luttes et de nos propres aspirations. Nous espérons que cela créera un contexte d'ouverture, de compassion et de connexion alors que vous vous apprêtez à faire face à des défis et des opportunités similaires à ceux que nous avons abordés.

En vous engageant dans ces pratiques d'autoformation, nous espérons que vous cultiverez une plus grande capacité d'analyse, des compétences élargies en psychothérapie et une compréhension plus profonde de l'ACT. Plutôt que de se limiter à un livre sur l'acquisition de connaissances, nous avons travaillé à fournir une série systématique d'exercices et d'analyses qui peuvent faciliter le développement dans tous les domaines de la vie, personnelle et professionnelle. Nous espérons que cela contribuera à votre bien-être ainsi qu'à celui de vos patients.

Nous commencerons par une introduction aux principes fondamentaux de l'ACT et de l'AE/AA. Nous donnerons ensuite quelques indications de base sur la manière d'aborder ce livre. Les chapitres 2 à 4 fournissent d'autres éléments fondamentaux pour vous aider à vivre personnellement l'ACT.

L'objectif de l'AE/AA en ACT : être ouvert, centré et engagé

L'ACT est fondée sur l'appréciation de la façon dont nous, les humains, sommes préparés à la souffrance et à l'insatisfaction par la nature même de l'existence humaine et par les processus dynamiques ancrés dans le langage et les cognitions. Par exemple, même dans les meilleures circonstances, une grande partie de notre comportement quotidien peut sembler guidée par un mode d'action en « pilotage automatique ». Lorsque nous accomplissons nos tâches quotidiennes, comme en cochant des choses sur notre liste de « choses à faire », en répétant nos schémas de comportement habituels, les choses peuvent ne pas sembler très motivées par un but. Si nous souhaitons perdre du poids, nous pouvons toujours céder à nos pulsions et manger la deuxième (troisième?) part de pizza. Bien que nous désirions désespérément établir des liens plus étroits avec nos amis et notre famille, nous évitons toujours d'envoyer ce courriel ou de planifier un week-end ensemble. Parfois, notre rigidité comportementale comporte des dimensions beaucoup plus sombres et douloureuses. Nous ne pouvons pas nous empêcher de som-

brer dans l'addiction aux opiacés ou de trouver d'autres échappatoires pour repousser nos émotions. Nous pouvons rester au lit pendant des jours en raison du poids de notre dépression, en vivant des vies de plus en plus limitées. L'élan de notre comportement semble nous porter, inconsciemment, vers les actions du lendemain, comme une vague qui se dirige inexorablement vers le rivage. L'ACT nous fournit des interventions basées sur la pleine conscience qui peuvent nous aider à « nous réveiller » de ce mode de fonctionnement en pilotage automatique. La pleine conscience peut nous donner l'espace nécessaire pour choisir de nouvelles directions, et éventuellement briser des chaînes de la rigidité comportementale. L'AE/AA en ACT peut nous aider à apprendre à nous sentir « centrés » dans la pleine conscience, ancrés dans ce moment même et prêts à agir.

Au-delà des schémas routiniers et rigides de nos actions, nos pensées elles-mêmes peuvent aussi nous donner beaucoup de fil à retordre. Nous pouvons passer une grande partie de notre temps à nous débattre avec des douleurs émotionnelles et des pensées négatives. Nous écoutons notre critique intérieur réciter la litanie de nos échecs alors que nous nous occupons distraitement de nos affaires. Nous nous inquiétons de toutes les choses qui pourraient mal tourner, en imaginant des catastrophes financières potentielles, des ruptures de relations ou des problèmes au sein de nos familles. Lorsque ces catastrophes imaginaires et ces voix intérieures remontreuses se présentent, nous les ressentons comme si elles étaient bien réelles. Les images d'échec et de tragédie peuvent faire palpiter notre cœur. Ironiquement, plus nous essayons de réprimer ce genre de pensées, plus elles ont tendance à s'aggraver, et nos efforts pour les éviter ne font que nous conduire à des spirales plus intenses de sentiment de menace et d'inadéquation (Hooper, Saunders et McHugh, 2010). Mais cela n'a rien d'inexorable. Nous ne devons pas nécessairement vivre de façon robotisée ni avoir l'impression que notre esprit est un champ de mines. L'ACT implique des méthodes permettant de voir clairement les pensées et les événements mentaux, tels qu'ils sont et *non pas tels qu'ils disent qu'ils sont* (Hayes *et al.*, 1999). En nous entraînant à connaître la différence entre les situations du monde réel et les exigences de notre esprit, nous pouvons devenir plus aptes à faire face aux défis et aux opportunités réels de la vie (Deacon, 2011). L'AE/AA en ACT implique une formation à la façon de rester « ouvert » aux événements mentaux, et de se libérer ainsi de leur influence excessive.

En partant d'une prise de conscience attentive, en remarquant et en acceptant le flux d'événements mentaux qui attire constamment notre attention, l'ACT nous invite à devenir les auteurs de directions valorisées dans nos vies (Dahl, Plumb, Stewart et Lundgren, 2009). Une fois que nous nous serons réveillés, que nous nous serons débarrassés des toiles d'araignée des projections mentales et que nous aurons mis le cap sur une vie valorisée, nous pourrions peut-être nous consacrer à une vie plus utile et avec plus de sens. Qu'en est-il lorsque nous avons l'impression que notre vie se concentre sur ce qui compte le plus ? Comment nous sentons-nous lorsque nous savons que nos luttes font partie d'un mouvement vers une vie pour laquelle cela vaut la peine de travailler, cela vaut la peine de souffrir ?

Sous nos schémas de réponse automatique et nos combats intérieurs, nous pouvons envisager certaines qualités de « faire » ou d'« être » que nous souhaitons apporter plus

pleinement au monde. Nous souhaitons connaître du sens. Nous souhaitons défendre quelque chose. Si nous nous permettons de calmer notre esprit et de ralentir notre corps, en nous tournant vers ce qui compte le plus dans cette vie, nous pouvons envisager de vivre avec un but et de la vitalité. Par exemple, nous pourrions vouloir être des parents plus attentionnés. Parfois, nous pouvons espérer devenir un meilleur partenaire ou un ami plus sensible. Certains d'entre nous peuvent se sentir poussés à créer du grand art. L'établissement d'une sécurité financière peut servir de boussole indiquant le « vrai nord » à beaucoup d'entre nous. Pour ceux qui sont sur un chemin plus contemplatif ou spirituel, les actions quotidiennes peuvent être guidées par la recherche d'un éveil personnel. Certains d'entre nous peuvent envisager leurs relations, comme la Bible le dit de Jésus-Christ, dans le but d'étendre l'amour même à ceux qui cherchent à leur faire du mal. Nous espérons peut-être sincèrement développer une plus grande discipline dans notre approche de l'exercice. L'éventail des valeurs que nous pouvons soutenir et aspirer à réaliser est aussi diversifié que nous le sommes. Quelles que soient les valeurs librement choisies, l'AE/AA en ACT implique des méthodes pour nous entraîner à être « engagés » dans nos vies, avec l'engagement de devenir la version de nous-mêmes que nous souhaitons vivement être.

Les qualités d'ouverture, de centrage et d'engagement ne sont pas seulement des idées géniales de l'AE/AA en ACT. Ces trois « piliers » de notre pratique de l'AE/AA en ACT reflètent des processus et des procédures fondés sur des preuves, que nous pouvons utiliser avec nos patients dans le cadre d'une psychothérapie expérientielle (Hayes *et al.*, 2012). Ils représentent également des processus de base que nous pouvons activer dans notre développement professionnel et personnel, ce qui est l'un des objectifs du programme que nous partageons avec vous dans ce livre. Ensemble, l'ouverture, le centrage et l'engagement sont décrits comme une « flexibilité psychologique ». Des recherches ont établi que cultiver la flexibilité psychologique est la clé pour surmonter toute une série de problèmes psychologiques et pour établir un plus grand bien-être (Powers, Zum Vorde Sive Vörding et Emmelkamp, 2009 ; Ruiz, 2010). Le développement d'une plus grande flexibilité psychologique grâce à l'AE/AA en ACT est au cœur de notre voyage ensemble.

Qu'est-ce que l'AE/AA en ACT ?

En accord avec le modèle ACT, ce livre se concentre sur la façon dont les thérapeutes peuvent insuffler de la vie à la poursuite de leurs objectifs valorisés avec plus de flexibilité, de compassion et de courage grâce à une approche systématique et basée sur des preuves de l'AE/AA. L'AE/AA en ACT est une méthode de formation structurée et expérientielle qui consiste à utiliser les techniques ACT sur soi-même par l'auto-expérimentation (AE) et à analyser cette expérience par une auto-analyse écrite (AA). Grâce à l'AE/AA en ACT, nous appliquons notre approche psychothérapeutique à nos propres défis dans notre vie personnelle et professionnelle. Bien entendu, toute formation à l'ACT implique de consacrer du temps à se concentrer sur soi-même. En effet,

une grande partie de la formation de base à l'ACT en atelier consiste à faire l'expérience des processus ACT en nous-mêmes. L'AE/AA en ACT nous invite à consacrer un peu de temps et d'attention à l'approfondissement spécifique et méthodique de notre pratique de l'ACT en utilisant les techniques ACT sur nous-mêmes.

Grâce à l'AE/AA en ACT, nous devenons notre propre thérapeute, parfois en compagnie de collègues de confiance et attentionnés qui partagent ce parcours. Afin de structurer et d'organiser le travail intérieur entrepris avec ce manuel, *nous vous demandons de choisir un problème ou un domaine d'action spécifique sur lequel vous vous concentrerez pendant votre travail dans le cadre de ce programme d'AE/AA en ACT*. Il peut s'agir d'un problème dans votre vie professionnelle ou personnelle, ou peut-être d'un problème qui couvre ces deux aspects de votre monde. Après vous être engagé dans chaque période d'AE en ACT, vous prendrez le temps de vous engager dans l'AA sur votre travail et votre expérience vécue. Ces analyses semblent être plus significatives et plus percutantes si elles sont écrites, plutôt que simplement exprimées à haute voix ou même dites « dans notre tête » (Bennett-Levy et Lee, 2014 ; Bennett-Levy, Lee, Travers, Pohlman et Hamernik, 2003). Ces réflexions impliquent de nombreux niveaux d'application, d'action et d'être. Par exemple, après avoir pratiqué des techniques d'acceptation radicale autour d'une émotion pénible, nous pouvons analyser la signification de notre expérience pour nous-mêmes, pour notre travail avec les patients, ou même les implications que nos idées peuvent avoir pour la théorie et la pratique de l'ACT.

Le travail d'AE/AA en ACT peut être effectué en tant que pratique individuelle. En effet, les lecteurs de ce livre s'exerceront probablement plus souvent seuls, en utilisant ces techniques dans le cadre de leur formation continue et de leur travail intérieur. Il est important de noter que le travail d'AE/AA peut également se faire en groupe. Une grande partie de la recherche sur le travail d'AE/AA s'est déroulée dans un contexte de groupe (Bennett-Levy, McManus, Westling et Fennell, 2009) – nous avons justement formé un groupe de ce type lorsque nous avons développé cette approche. En l'occurrence, nous n'étions pas un groupe de soutien ou de thérapie, ni un groupe de thérapie entre nous, mais nous travaillions sur nous-mêmes dans le contexte d'une communauté d'amis qui nous soutenait et nous faisait confiance. La recherche nous apprend que les participants à l'AE/AA ont souvent fait état d'un « sentiment plus profond de connaissance de la thérapie » (Bennett-Levy *et al.*, 2015 ; Thwaites *et al.*, 2015). Nous avons également partagé cette observation au cours d'une longue période de travail. Il est évident que ce travail nous a permis de nous élever pendant certains moments difficiles et nous a aidés à mieux connaître notre travail et nous-mêmes tout en découvrant l'ACT de l'intérieur.

Pourquoi l'AE/AA en ACT?

Dans un sens, la méthode AE/AA et le développement de l'ACT sont tous deux des extensions d'un changement sismique dans l'esprit de la tradition cognitivo-comportementale, parfois décrite comme une « troisième vague » (Hayes, 2004). Ce

changement d'orientation, qui s'éloigne des modèles mécanicistes pour s'orienter vers des méthodes fondées sur l'expérience et l'analyse, a commencé vers la fin du xx^e siècle et s'est poursuivi dans les premières décennies du xxi^e siècle (Tirch, Silberstein et Kolts, 2015). Alors que les premières formations à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ne mettaient pas explicitement l'accent sur l'exploration du processus propre au thérapeute, le fondateur de la méthode d'AE/AA James Bennett-Levy (communication personnelle, 13 août 2018) a remarqué qu'une tendance significative à l'appréciation du processus interpersonnel et à l'exploration de soi est apparue au sein de la TCC au milieu des années 1990, contribuant au développement de l'approche par l'AE/AA. L'AE/AA a été conçue comme une stratégie de formation visant à améliorer le développement des compétences des thérapeutes en pratiquant des techniques de thérapie sur eux-mêmes et en s'engageant dans l'AA d'un point de vue à la fois personnel et professionnel (Bennett-Levy *et al.*, 2001).

L'approche par l'AE/AA est devenue partie intégrante d'un ensemble croissant de recherches sur la TCC traditionnelle qui mettent en évidence et examinent l'expérience personnelle et l'AA. Pendant cette période, l'ACT et le mouvement contextuel dans les sciences du comportement ont également prospéré et se sont répandus rapidement. En mettant l'accent sur l'attention, l'acceptation et la compassion, l'ACT a naturellement mis en avant l'exploration de soi, tout en utilisant un ensemble de techniques différentes. En conséquence, vous trouverez probablement que l'intégration d'une approche AE/AA dans l'ACT peut être une transition beaucoup plus facile que ce à quoi vous pourriez vous attendre.

Le nombre croissant de recherches sur l'AE/AA démontre que cette forme de formation nous permet de développer une plus grande harmonisation dans la dimension interpersonnelle de la relation psychothérapeutique (Gale et Schröder, 2014; Thwaites *et al.*, 2015). Les thérapeutes qui ont suivi une formation à l'AE/AA ont signalé un développement dans des dimensions importantes de la relation thérapeutique, notamment la compréhension empathique, la présence thérapeutique et la compassion (Gale et Schröder, 2014; Spindel et Butler, 2016; Thwaites *et al.*, 2015). Ces résultats de recherche sur l'AE/AA ont été observés dans différents pays, groupes et niveaux d'expérience (Bennett-Levy, 2019). En outre, les psychothérapeutes ont fait état d'une plus grande confiance en soi et en leur approche thérapeutique après leur formation à l'AE/AA (Gale et Schröder, 2014). Les thérapeutes ont ainsi rendu compte d'une amélioration de leurs compétences conceptuelles et techniques après avoir suivi une formation à l'AE/AA.

Pakenham (2015) a exploré à plusieurs reprises la valeur de l'autogestion de la santé et de l'AE en ACT, en mettant particulièrement l'accent sur la gestion de l'impact du stress pendant la formation des diplômés. Bien que cette recherche ne suive pas un protocole d'AE/AA précis, elle a été la première à utiliser le modèle ACT pour la pratique personnelle. Sur la base d'une revue de la littérature, Pakenham et Stafford-Brown (2012) notent que les niveaux élevés de stress et d'épuisement potentiel chez les cliniciens n'ont pas été traités de manière adéquate par les modèles de formation

actuels. Leur groupe a lancé une mobilisation sur le terrain, en suggérant la mise en œuvre des méthodes basées sur la pleine conscience et l'acceptation, en accord avec notre approche de l'ACT par l'AE/AA (Stafford-Brown et Pakenham, 2012). En utilisant une approche de « soi-comme-laboratoire », Pakenham et ses collègues ont examiné l'impact de la formation à l'ACT et de l'AE dans plusieurs études impliquant des stagiaires en psychologie clinique. Leurs recherches ont montré que les participants ont connu des améliorations significatives en matière de pleine conscience, de compétences spécifiques des thérapeutes, de flexibilité psychologique accrue et de diminution de la détresse personnelle. Jusqu'à présent, les recherches menées dans le cadre de l'ACT ont reflété les résultats des recherches utilisant l'AE/AA parmi les praticiens de la TCC et suggèrent l'intérêt d'apprendre l'ACT de l'intérieur, de la manière dont nous l'élaborons dans ce manuel.

Orientation pour un voyage au cœur de l'ACT

Ce livre est divisé en deux parties. La première partie principale comprend les chapitres fondamentaux qui expliquent notre approche et vous aident à vous préparer à vous engager dans le travail pratique qui suit à travers notre méthode d'AE/AA en ACT. Nous suggérons à tous ceux qui utilisent ce livre de lire les chapitres 1 à 3. Les chapitres 1 et 2 fournissent l'orientation théorique et les bases conceptuelles de l'AE/AA en ACT. Certains d'entre vous qui sont plus familiers avec la philosophie scientifique sous-jacente, la théorie de la cognition et la méthode de thérapie impliquée dans l'ACT pourraient trouver que ces deux premiers chapitres sont une révision. *Néanmoins, nous vous invitons à revenir à ce matériel avec un regard neuf et un « esprit de débutant » autant que possible au moment où vous commencez votre voyage d'AE/AA en ACT.* Si vous le pouvez, mettez-vous à la place de votre patient ou d'un thérapeute en début de carrière et commencez à aborder ce matériel avec un regard neuf.

L'une des principales préoccupations de la communauté ACT est d'aborder l'ACT comme un modèle de science comportementale contextuelle appliquée plutôt que comme une boîte à outils de techniques de psychothérapie. L'ACT n'a jamais été destinée à être adoptée simplement comme un protocole de thérapie, mais a été conçue et développée comme un modèle évolutif pour cultiver le bien-être fondé sur des processus et des principes basés sur des preuves. La compréhension de la philosophie sous-jacente et du modèle conceptuel qui soutient l'ACT est *la clé* d'une utilisation efficace des techniques ACT. Pour cette raison, nous vous suggérons vivement de travailler avec le matériel des chapitres d'introduction et de répondre aux questions d'analyse qui y sont incluses. Les meilleurs thérapeutes ACT que nous connaissons utilisent leur maîtrise des principes comportementaux de base pour improviser et développer de nouvelles interventions qui sont sensibles aux contingences en temps réel qu'ils rencontrent avec leurs patients. Nous espérons que votre examen et votre engagement avec ce matériel vous aideront à affiner ces compétences tout au long de votre parcours d'AE/AA.

Le chapitre 3 fournit des lignes directrices et des suggestions pour toute personne participant à un groupe d'AE/AA en ACT. Ce chapitre vous aidera à tenir compte de considérations pratiques, par exemple s'il est préférable de pratiquer seul ou avec un groupe. Il offre des suggestions quant à la façon dont vous pourriez identifier et comprendre le problème sur lequel vous choisissez de travailler en utilisant ce manuel d'AE/AA en ACT. En outre, ce chapitre fournit des informations supplémentaires sur la meilleure manière d'aborder l'AA et de faire le lien entre notre pratique personnelle, notre réflexion et notre application.

Le chapitre 3 vous prépare également à utiliser les éléments pratiques du livre qui sont organisés en «modules». Les modules reflètent chacun les processus qui interagissent pour faire naître et renforcer la flexibilité psychologique. De plus, ils s'appuient sur le modèle de flexibilité psychologique pour nous aider à apporter une plus grande conscience et une meilleure compassion dans notre travail avec nous-mêmes en tant qu'instruments psychothérapeutiques. Bien qu'il puisse sembler facile, et même tentant, de parcourir les modules en leur accordant une lecture rapide, et peut-être en prenant une ou deux techniques pour un «essai», vous tirerez clairement le meilleur parti de ce programme d'AE/AA en ACT en vous engageant profondément dans le matériel et les pratiques fournis. Nous vous suggérons de prendre au moins deux à trois heures pour chaque module, et peut-être plus de temps si certains des exercices expérientiels s'étendent pour devenir une partie de la pratique personnelle quotidienne. En outre, plusieurs des modules vous demandent directement de consacrer du temps à la pratique quotidienne pendant une semaine ou plus et de réfléchir à la somme de ce travail dans vos questions d'AA ou vos discussions de groupe.

Le chapitre 4 est destiné à aider ceux d'entre vous qui souhaitent animer des groupes d'AE/AA en ACT. En tant que tel, une grande partie de ce chapitre pourrait être moins pertinente pour le praticien solitaire ou un membre de groupe. Considérez ce chapitre comme «facultatif», à moins que vous ne songiez à réunir un groupe en tant qu'animateur. Si vous envisagez d'organiser et d'animer un groupe, ce chapitre vous guide à travers les étapes nécessaires pour réunir un groupe et vous aide à anticiper certains des hauts et des bas que vous pourriez rencontrer au fur et à mesure que le groupe avance.

La deuxième partie du livre vous guide à travers une série de modules qui fournissent des exercices expérientiels et un ensemble de questions d'AA. Ces pratiques sont organisées autour du modèle de flexibilité psychologique et vous donnent l'occasion de cultiver des capacités spécifiques. L'entraînement de l'esprit à la flexibilité psychologique bénéficie d'un large soutien empirique à travers plusieurs niveaux d'intervention modulables (Hooper et Larsson, 2015; Powers *et al.*, 2009; Ruiz, 2010). Notre objectif est de vous donner l'opportunité d'utiliser l'AE/AA en ACT pour développer des processus soutenus par des preuves et menant à la transformation personnelle. Par conséquent, la majeure partie de ce manuel ne suit pas le format d'un manuel technique ou d'un parcours narratif. La deuxième partie de ce livre est un guide «pratique» pour votre propre voyage d'AE/AA en ACT.

Nous vous souhaitons bonne chance sur ce chemin du développement à la fois personnel et professionnel. Au fur et à mesure que nous devenons disponibles à notre propre pleine conscience, notre compassion et notre sagesse, nous sommes mieux à même de partager ces ressources avec ceux qui souffrent. Un tel chemin exige de l'autonomie, de la discipline et du dévouement. Nous vous souhaitons tout cela, ainsi qu'une ouverture à l'aide disponible par l'intermédiaire de nos communautés de cliniciens et de compagnons de route. Nous sommes tous dans le même bateau, la préoccupation et l'allègement de la souffrance humaine sont une cause qui mérite que nous nous y consacrons avec un cœur ouvert et un engagement déterminé.

Note : La communauté des sciences comportementales contextuelles (SCC) reconnaît que le genre implique des comportements qui peuvent être considérés comme un spectre performatif, et que l'application arbitraire de constructions binaires du genre peut être limitante et même stigmatisante pour beaucoup. C'est pourquoi nous avons choisi d'utiliser le pronom singulier « on » dans la mesure du possible tout au long de ce texte. Cette flexibilité dans notre travail avec les règles fluides de la grammaire et du style, en réponse au contexte, est cohérente avec le modèle de flexibilité psychologique et nos objectifs de SCC. Nous espérons que cela fonctionnera pour tous nos lecteurs, et nous vous remercions de vous joindre à nous.

CHAPITRE 2

Le cadre conceptuel

Les éléments essentiels de l'AE/AA en ACT

Le modèle ACT est un modèle intrinsèquement expérientiel et, en tant que thérapeutes ACT, nous ne souhaitons pas simplement « donner » des informations aux patients ni les aider à « restructurer » leurs pensées par le biais des tâches thérapeutiques. Comme nous allons le voir ensemble, le thérapeute ACT cherche à créer un contexte pour l'apprentissage expérientiel et l'entraînement de processus spécifiques au moment présent, durant la séance. Nous apprendrons à connaître tous ces processus, en travaillant avec nous-mêmes. Grâce à l'AE/AA en ACT, nous cultivons notre propre flexibilité psychologique, une compréhension et une incarnation plus profondes et holistiques du modèle de changement psychologique que nous pratiquons et partageons.

Il y a de nombreuses raisons possibles pour lesquelles nous pouvons choisir de devenir cliniciens, et chacun d'entre nous a une histoire personnelle unique d'engagement avec des problèmes psychologiques contribuant à notre motivation pour aider les autres à faire face aux défis de la vie. Bien que les variations sur ce thème soient infinies, dans un certain sens, nous entrons tous dans la profession attirés par la conscience personnelle de la souffrance humaine et avec l'intention d'être au service de nos semblables. L'AE/AA en ACT implique de s'engager délibérément avec sa propre souffrance, en utilisant les mêmes processus et techniques que ceux que vous appliqueriez habituellement avec vos patients. De cette façon, nous pouvons apprécier notre capacité de pleine conscience, d'acceptation et de compassion et apprendre à diriger le flux de ces éléments essentiels de l'intérieur. Ce potentiel nous permet de porter notre expérience de la thérapie à un niveau plus profond que le cours habituel de notre apprentissage. Néanmoins, l'engagement qu'implique la poursuite d'un apprentissage de l'AE/AA peut sembler exigeant, et nous pouvons ne pas voir toute la valeur de cette approche pour notre développement au début. Nous pourrions simplement lire certains des textes clés et assister à quelques ateliers donnés par des formateurs reconnus pour en saisir les principes, n'est-ce pas ?

Un *workbook*, un outil de formation professionnelle totalement novateur

Parce qu'on ne maîtrise jamais mieux une thérapie qu'en l'expérimentant soi-même, la collection « Tester, pratiquer » aide chaque thérapeute à faire l'expérience de la thérapie de l'intérieur.

Premier véritable *workbook* à destination des professionnels, ce livre unique aide les thérapeutes à renforcer leurs compétences en matière de thérapie d'engagement et d'acceptation en testant et en pratiquant sur eux-mêmes les différentes techniques et stratégies puis en évaluant et en analysant l'expérience qu'ils ont vécue. L'autoexpérimentation et l'autoanalyse permettront à chaque thérapeute :

- d'identifier ses situations-problèmes,
- de modifier ses relations avec certaines croyances,
- de permettre de contribuer à une meilleure cohérence fonctionnelle, tant sur le plan professionnel que personnel.

Ce véritable manuel permet d'acquérir un savoir-faire technique en matière de thérapie d'engagement et d'acceptation tout en approfondissant conscience de soi et compétences relationnelles thérapeutiques. Il comporte :

- 15 modules soigneusement ordonnés qui guideront chaque thérapeute dans l'utilisation de l'ACT.
- 15 feuilles de travail et formulaires reproductibles également disponibles en complément numérique.
- 16 compléments audios.

AUTEURS

Dennis Tirch, docteur en psychologie clinique, est le fondateur du Center for Compassion Focused Therapy (CFT), à New York et professeur agrégé de Clinique à l'école de médecine Icahn du Mt. Sinai Medical Center.

Laura R. Silberstein-Tirch, docteure en psychologie, est directrice du Center for Compassion Focused Therapy et professeure adjointe au collège de médecine Albert Einstein de l'Université Yeshiv.

R. Trent Codd, III est directeur exécutif du Cognitive-Behavioral Therapy Center of Western North Carolina, à Asheville.

Martin J. Brock est maître de conférences à l'Université de Derby, au Royaume-Uni.

Joann Wright, docteur en psychologie, est psychologue clinicienne au sein du groupe médical Linden Oaks à Naperville, Illinois.

TRADUCTION ET RÉVISION SCIENTIFIQUE

Claude Penet est psychiatre, psychothérapeute comportementaliste, formateur et superviseur en ACT et MBCT.

ISBN 978-2-8073-2868-6

