

ACT ET THÉRAPIE DE PLEINE CONSCIENCE : EVOLUTION OU REVOLUTION DES TCC DES TROUBLES ANXIO-DEPRESSIFS

Monestès, JL, & Villatte, M.

Deux modèles thérapeutiques issus des thérapies comportementales et cognitives ont fait leur apparition au cours de ces dernières années. Ils constituent ce qui est appelée la « troisième vague » des TCC qui intègre d'avantage une prise en charge des émotions. L'un d'entre eux, la thérapie de pleine conscience a pour origine des travaux cliniques sur le stress et la prévention des rechutes dépressives et vise à développer une prise de distance par rapport aux contenu des pensées. L'autre modèle, la thérapie de l'acceptation et de l'engagement est issue de la recherche fondamentale sur les propriétés relationnelles inhérentes au langage. Le langage constitue une alternative économe à l'action (il permet de tester des comportements sans les réaliser effectivement) mais son utilisation dans la gestion des émotions se révèle inefficace voire contre-productive. Les émotions peuvent être évaluées par le langage mais échappent au contrôle malgré le traitement par la pensée. L'idée principale qui en résulte est qu'il est plus profitable d'amener le patient à se focaliser sur l'apparition de ses pensées que sur leur contenu.

Ces deux modèles thérapeutiques intègrent la focalisation de l'attention sur les émotions et les pensées au moyen de la méditation. Des exercices de centrage de l'attention sur la respiration, le corps, les émotions et les pensées sont proposés aux patients. Les objectifs sont de mieux percevoir le moment présent, sans jugement, et de développer une conscience du caractère automatique des évaluations opérées par la pensée sur les émotions et les situations.

Nous présenterons l'application de ces modèles thérapeutiques aux troubles anxieux et dépressifs, ainsi que quelques résultats de recherches cliniques. Nous envisagerons également dans quelle mesure cette nouvelle approche constitue un apport qui s'intègre à la méthodologie des TCC, ou si au contraire elle la modifie en profondeur.