

Titre :Intégrer la thérapie d'acceptation et d'engagement à sa pratique clinique

Jean-Louis Monestès & Matthieu Villatte

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement fait partie des nouveaux développements des TCC qui accordent une place centrale aux émotions. Elle s'appuie sur l'étude expérimentale du langage et montre comment peut s'installer une rigidité comportementale et une tendance marquée pour l'évitement des événements psychologiques.

L'ACT s'articule autour de six axes thérapeutiques travaillés tout au long de la prise en charge :

- **l'acceptation** des événements psychologiques désagréables plutôt que la lutte
- le développement de la reconnaissance de **soi comme contexte** d'apparition des pensées et des sensations
- la **défusion** de ses pensées
- la mise en **contact avec l'instant présent**
- le repérage des **valeurs**, moteur de l'engagement
- la détermination des **actions** à entreprendre pour s'orienter vers ses valeurs

Le travail thérapeutique consiste en l'apprentissage d'une relation différente aux pensées, émotions et sensations désagréables (acceptation et distanciation), qui permet de lever les barrières à l'engagement dans des conduites valorisées par le patient. L'objectif est de retrouver une flexibilité psychologique en présence de pensées, émotions, souvenirs et perceptions douloureuses.

Au cours de l'atelier, les six axes de l'ACT seront présentés et mis en lien avec les apports théoriques. Nous centrerons notamment cet atelier sur l'entraînement de compétences thérapeutiques au moyen de jeux de rôles et d'exercices expérientiels, afin que les participants puissent commencer à intégrer les outils de l'ACT à leur pratique.