

Monestès, JL., & Villatte. (2009). Thérapie d'Acceptation et d'Engagement. Atelier de formation. 36èmes Journées Scientifiques de Thérapie Comportementale et Cognitive. Paris, décembre 2009.

Résumé :

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 qui montre comment peut s'installer une rigidité comportementale et une tendance marquée pour l'évitement des événements psychologiques.

Pour l'ACT, cette absence de flexibilité psychologique est à l'origine des troubles psychopathologiques. Augmenter cette flexibilité constitue l'objectif de la thérapie.

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

- **accepter** les événements psychologiques désagréables plutôt que de lutter en permanence contre eux
- développer la reconnaissance de **soi comme contexte** d'apparition de ses pensées et de ses sensations
- apprendre à considérer ses pensées comme de **simples événements psychologiques**
- se mettre en **contact avec l'instant présent**
- choisir ses **valeurs**
- déterminer les **actions** à entreprendre pour s'orienter vers ses valeurs

Au cours de l'atelier, les six axes de l'ACT seront présentés et mis en pratique au travers d'exercices expérientiels, de jeux de rôles et d'exemples vidéo.