

Monestès, J.L., & Villatte, M. (2011). La thérapie d'acceptation et d'engagement. Paris : Elsevier Masson.

Préface

Steven C. Hayes
Reno, NV
October 2010

Réunir la science comportementale, l'humanisme et la psychologie clinique traditionnelle

On me demande souvent ce que nous essayons vraiment de faire dans l'ACT, ce qui est fondamental dans cette démarche. Ma réponse surprend fréquemment ceux qui me posent cette question. L'important n'est pas l'acceptation, la pleine conscience ou les valeurs, comme s'il était seulement question de méthodes ou de techniques. L'intérêt ne repose pas sur l'appellation de "troisième vague" dans un sens stratégique. L'important n'est pas non plus les preuves scientifiques ou les progrès de la recherche fondamentale qui soutiennent l'ACT, même si ceux-ci ont évidemment une valeur très importante à mes yeux. Ce que je réponds généralement, c'est que nous essayons d'amener la démarche inductive et *bottom-up* des sciences comportementales, c'est-à-dire de nous appuyer sur la recherche sur les processus psychologiques fondamentaux, pour développer des applications en réponse aux questions profondes adressées au sein des traditions cliniques et humanistes. Et cela, sans les simplifier ou les rejeter. L'association internationale qui promeut le développement de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement et de la Théorie des Cadres Relationnels – l'Association for Contextual Behavioral Science – formalise cet objectif en tant qu'organisation: créer une psychologie qui puisse relever le défi de la condition humaine.

La démarche scientifique est la plus formidable méthode de développement de la connaissance que les Hommes aient créée, mais il faut reconnaître que les sciences jeunes sont souvent imprécises et peu sophistiquées. La psychologie scientifique est parmi les plus jeunes, et la psychologie clinique scientifique l'est plus encore. Parfois, elle a la grâce d'un tout jeune enfant qui vient juste d'apprendre à marcher. On pense par exemple à la manière selon laquelle la psychologie clinique scientifique a tenté de ranger, sur une base topographique, les êtres humains dans des « boîtes » syndromiques, de faire entrer en force les aspirations humaines dans la liste aride de ce qu'on appelle des "symptômes", d'enchaîner les cliniciens à des "techniques" sans parfaitement percevoir pourquoi elles sont employées et comment elles fonctionnent, et d'évaluer les avancées au moyen d'essais contrôlés randomisés se concentrant sur les « résultats », mais négligeant les processus de changement. Ce type de travail est bien entendu très utile et mon intention n'est pas de dénigrer les efforts sincères et la passion consacrés à aider les personnes souffrant de difficultés psychologiques. Mais il est sûrement possible de faire mieux. Nous devons faire mieux.

Dans cet ouvrage, vous découvrirez le résultat d'une vision différente développée pendant plus de 30 ans par des chercheurs et cliniciens en psychologie fonctionnelle contextuelle en différents points du globe. Des dizaines d'essais contrôlés randomisés soutiennent l'ACT et cette approche trouve sa place désormais régulièrement parmi les traitements validés empiriquement. Mais l'ACT représente plus qu'une collection de manuels validés par de telles études. Il s'agit surtout d'un ensemble dynamique et évolutif de processus validés empiriquement et se basant sur une compréhension de plus en plus fine des principes agissant au coeur du changement comportemental. C'est aussi une stratégie d'intervention basée sur un modèle de la flexibilité psychologique qui s'applique au thérapeute, aux patients, et à leurs interactions. Les objectifs de l'ACT sont déterminés par les aspirations humaines les plus profondes de chaque patient. Les barrières que l'ACT cible émergent de l'expérience directe du patient. Vous ne pouvez pas appliquer l'ACT à une personne, vous appliquez l'ACT *avec* une personne. Les mêmes processus qui opèrent chez le patient sont à l'oeuvre chez le clinicien, tout comme dans la relation qui s'installe entre eux.

Vous retrouverez ces caractéristiques dans l'organisation même de ce livre: celui-ci accorde en effet une place particulière aux processus et aux principes fondamentaux impliqués dans la clinique. Plutôt qu'un manuel descriptif et topographique, cet ouvrage constitue une sorte de guide fonctionnel permettant au clinicien de percevoir l'origine des difficultés que rencontre chaque patient, et la manière de conduire à l'affranchissement vis-à-vis de la souffrance psychologique. Une place significative est accordée dans cet ouvrage à la mesure du changement et à l'appui sur la relation thérapeutique pour faire émerger ces changements, les encourager et les soutenir. Plusieurs chapitres expliquent comment créer de nouvelles techniques et comment rendre la thérapie elle-même plus flexible. Les questions abordées sont parmi les plus essentielles de la tradition clinique: les valeurs, la notion de "soi", la conscience, la pleine conscience, les émotions, ou encore l'expérience vécue. Dans les mains des auteurs de cet ouvrage, les principes comportementaux ne sont pas utilisés pour ériger des barrières entre les différentes traditions. Ils ne sont pas employés pour affirmer que ce qui est complexe se réduit "uniquement" à ceci ou à cela, comme si l'objet de la science était de se débarrasser des questions existentielles profondes. Ces principes sont employés ici comme les fondations à partir desquelles les défis les plus complexes peuvent être relevés, et les ponts avec d'autres traditions construits de manière créative et innovante.

Ce livre est le premier manuel ACT en français destiné aux professionnels. Je suis particulièrement heureux qu'il soit conçu de cette manière et qu'il soit présenté par des auteurs aussi talentueux et expérimentés que Jean-Louis Monestès et Matthieu Villatte. L'ACT est une approche pratique, intégrative et expérientielle qui marie une perspective moderne sur les principes du langage et du changement comportemental au développement et aux applications cliniques de la flexibilité psychologique. L'opportunité exaltante qui se présente à nous est de pouvoir se faire rencontrer la rigueur scientifique et les plus profondes préoccupations cliniques et humanistes, sans dénaturer aucune d'entre elles. Une telle vision ne peut se développer au seul moyen de manuels et d'essais randomisés, car l'étendue des préoccupations humaines ne saurait être ainsi restreinte. Mais peut-être est-il tout de même possible de relever ce défi si nous évaluons nos pratiques avec toute la flexibilité et l'humanité que nous essayons de développer chez

nos patients, en nous-mêmes, et au sens large dans notre culture. C'est tout cela qui semble fondamentalement le plus important dans l'ACT, et très certainement l'un des messages les plus profonds de l'ouvrage que vous tenez entre les mains.