

En-tête : **Cadres relationnels**

**LA THEORIE DES CADRES RELATIONNELS : LA PLACE DU LANGAGE DANS LA THERAPIE
D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT**

**RELATIONAL FRAME THEORY: THE PLACE OF LANGUAGE IN ACCEPTANCE AND
COMMITMENT THERAPY**

Revue québécoise de psychologie (2010), 31(3), 85-104

Matthieu VILLATTE

University of Nevada, Reno (Etats-Unis)

Jean-Louis MONESTES

Service Universitaire de Psychiatrie - Neurosciences Fonctionnelles et Pathologies - CNRS UMR
(France)

1 : Matthieu VILLATTE

University of Nevada, Reno. Department of Psychology, University of Nevada, 89557,
Reno, États-Unis. Courriel : matthieu.villatte@gmail.com

2 : Jean-Louis MONESTES

Service Universitaire de Psychiatrie - Neurosciences Fonctionnelles et Pathologies - CNRS UMR
8160 - Centre Hospitalier Ph. Pinel - Route de Paris –DURY - 80044 AMIENS CEDEX 1 - France.
Courriel : jlmonestes@yahoo.fr

**LA THEORIE DES CADRES RELATIONNELS : LA PLACE DU LANGAGE DANS LA THERAPIE
D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT**

**RELATIONAL FRAME THEORY: THE PLACE OF LANGUAGE IN ACCEPTANCE AND
COMMITMENT THERAPY**

Résumé

Cet article présente les principes de la Théorie des Cadres Relationnels (TCR), support théorique et expérimental de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT). Il est notamment montré comment le langage conduit à tenter d'éviter de façon persistante les événements psychologiques douloureux, en dépit d'un résultat inefficace et contreproductif, et comment l'ACT contourne ce piège en diminuant certaines formes de contrôle verbal. Mais l'ACT s'appuie également directement sur le langage car il constitue aussi un outil adaptatif puissant pour entrer en contact avec des conséquences distantes; il devient alors un véritable moteur de la thérapie.

Mots clés: théorie des cadres relationnels, thérapie d'acceptation et d'engagement, réponses relationnelles arbitrairement applicables, comportements gouvernés par les règles.

Abstract

The current paper presents the principles of Relational Frame Theory (RFT), theoretical and experimental background of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Notably, it is showed how language leads to persistent attempts of avoiding painful psychological events, in spite of inefficient and counterproductive outcomes, and how ACT bypasses this trap by diminishing certain forms of verbal control. However, ACT also employs language directly because it constitutes a powerful adaptive tool to contact distant consequences; it becomes then a genuine motor of therapy.

Key words: relational frame theory, acceptance and commitment therapy, arbitrarily applicable relational responding, rule-governed behavior.

INTRODUCTION

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) est un modèle de psychothérapie qui cible les processus du langage interférant avec la flexibilité psychologique définie comme la capacité à ne pas agir uniquement dans le but de modifier les expériences psychologiques désagréables (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999 ; voir aussi Monestès, Villatte, & Loas, 2009 ; Neveu & Dionne, dans ce numéro ; Vuille, 2007, 2009). Cette démarche découle directement des recherches menées sur le langage au sein de l'Analyse de Comportement, en particulier, dans le domaine de la Théorie des Cadres Relationnels (TCR¹, Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001). En s'appuyant sur un programme de recherche expérimentale riche et ambitieux, l'ACT s'est ainsi offert la possibilité de construire une démarche thérapeutique à partir de principes développés en laboratoire. Chaque composante de la thérapie est étroitement liée à la connaissance de ces principes et s'affine à mesure que les données fondamentales à disposition s'accroissent. Nous présenterons ici les principales hypothèses de la TCR et les travaux expérimentaux qui les soutiennent en montrant quel est leur apport direct à la compréhension des troubles psychologiques et à la pratique de l'ACT.

DERIVATION ET APPLICATION ARBITRAIRE DES REPONSES RELATIONNELLES

La TCR s'est construite durant les années 80 avec l'ambition de rendre compte d'un aspect du langage pour lequel l'analyse skinnerienne (Skinner, 1957) avait semblé jusqu'alors inefficace, tant sur le plan de l'expérimentation que de l'application : la fonction symbolique du comportement verbal. Rencontrant des difficultés pour analyser l'influence des règles verbales sur le comportement à partir des seuls mécanismes de l'apprentissage répondant et opérant, Hayes et ses collaborateurs se sont tournés vers les travaux de Sidman sur l'équivalence entre stimuli (voir Sidman, 1994). En particulier, les travaux mettaient à jour de façon expérimentale la manière avec laquelle nous pouvons apprendre à mettre en relation des événements sans avoir directement subi l'action de l'apprentissage classique ou opérant. Concrètement, il était observé que lorsqu'une personne apprend qu'un stimulus A (par exemple, l'image d'un chien) est équivalent à un stimulus B (par exemple, le mot « *chien* » exprimé vocalement), puis que ce stimulus B est équivalent à un stimulus C (par exemple, le mot écrit « *chien* »), alors, sans apprentissage supplémentaire, elle peut « dériver » quatre autres relations : B est équivalent à A (relation symétrique), C est équivalent à B (relation symétrique), mais aussi A est

¹ En anglais : Rational Frame Theory (RFT).

équivalent à C et C est équivalent à A (relations transitives). En résumé, cette personne sait à présent que le mot écrit « *chien* » correspond à l'image du chien sans l'avoir jamais appris directement.

Hayes et ses collaborateurs ont alors étendu cette analyse dans deux directions majeures. Premièrement, il a été montré expérimentalement que ce mécanisme de dérivation agissait à partir d'une variété de types de relation et non seulement à partir des relations d'équivalence. Ainsi, la dérivation de réponses relationnelles a pu s'observer sur la base d'un apprentissage direct de relations de distinction (Roche & Barnes, 1996), d'opposition (Dymond & Barnes, 1996), de comparaison (Dymond & Barnes, 1995; O' Hora, Roche, Barnes-Holmes, & Smeets, 2002), de hiérarchie (Griffie & Dougher, 2002), d'analogie (Barnes, Hegarty & Smeets, 1997; Lipkens & Hayes, 2009; Stewart, Barnes-Holmes, & Roche, 2004), de temporalité (O' Hora *et al.*, 2002; O'Hora, Barnes-Holmes, Roche, & Smeets, 2004) ou encore de perspective (McHugh, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2004 ; Villatte, Monestès, McHugh, Freixa i Baqué, & Loas, 2008, 2010 a, 2010 b ; voir Villatte, Monestès, McHugh, & Freixa i Baqué, 2009 pour une revue).

Ensuite, et cela est plus déterminant encore pour rendre compte de la fonction symbolique du langage, Hayes et ses collaborateurs ont systématisé le principe selon lequel le comportement de mise en relation entre stimuli peut s'appliquer de façon arbitraire² (voir Hayes *et al.*, 2001). En effet, après avoir appris la fonction de certains indices relationnels dans un contexte non arbitraire (par exemple, les mots « *c'est comme* » ou « *c'est plus que* » établissent quel type de relation est partagée par deux stimulus), il devient possible d'appliquer ces indices dans un contexte arbitraire. Concrètement, lorsqu'un jeune enfant a appris à mettre en relation de comparaison une pomme et un pamplemousse sur la base de leur taille, qui est une caractéristique non arbitraire (le pamplemousse est plus grand que la pomme), il peut alors également s'appuyer sur des caractéristiques arbitraires, c'est-à-dire définies par pure convention sociale, pour les comparer cette fois en fonction de leur valeur (le pamplemousse est plus cher qu'une pomme). Ce qui est décisif dans un tel exemple, aussi simple puisse-t-il être, c'est que lorsque l'indice relationnel (« *est plus* ») est appliqué en fonction de caractéristiques arbitraires (ici, la valeur monétaire), le comportement de mise en relation n'est plus seulement contrôlé par les caractéristiques intrinsèques des stimuli, mais par le contexte (établi par

² On parle alors de « cadrage relationnel » ou de « cadre relationnel ». La métaphore du « cadre » fait référence au fait que, comme un cadre qui peut accueillir n'importe quelle photographie, l'indice relationnel peut s'appliquer arbitrairement à une infinité de stimuli.

convention sociale). Sous forme métaphorique, on peut dire que le langage permet ainsi de se détacher de la réalité concrète de l'environnement.

Si la mise en relation arbitraire d'événements apparaît aussi cruciale pour rendre compte de l'influence des règles verbales sur nos comportements, c'est parce qu'au travers de ces relations, de nouvelles fonctions peuvent être attribuées aux événements qui nous entourent (voir notamment Dymond & Barnes, 1994, 1995, 1996). Par exemple, si un enfant se blesse avec un couteau et que ses parents lui disent « *Tu vois, c'est dangereux !* », puis plus tard, lui disent « *Ne cours pas, c'est dangereux !* », l'enfant peut dériver que « *courir* » a une fonction similaire à celle du couteau : tous deux peuvent être source de douleur. Pourtant, l'enfant n'a pas subi d'expérience douloureuse en courant. Ce sont les relations d'équivalence établies sur des bases arbitraires entre le couteau et « *dangereux* » puis entre « *dangereux* » et « *courir* », au moyen d'un indice relationnel verbal, qui ont conduit à la transformation de la fonction de « *courir* ». Les parents auraient tout aussi bien pu enseigner à leur enfant que courir n'est pas dangereux, en lui disant par exemple que courir n'est pas comme se servir d'un couteau, que cela n'est pas dangereux (relation de distinction ou d'opposition). Dans les deux cas, la fonction d'un événement particulier de l'environnement de l'enfant se trouve transformée via le langage.

TRANSFORMATION DE FONCTION ET EVITEMENT

On comprend que la transformation de fonction des événements de notre environnement opérée par l'application arbitraire des indices relationnels (par exemple, « *c'est comme* », « *c'est différent* », « *c'est pire que* ») offre aux organismes dotés de cette compétence verbale une capacité d'adaptation extrêmement rapide et efficace. Par exemple, il n'est pas nécessaire de faire l'expérience directe d'un danger pour apprendre à l'éviter (« *N'allez pas dans cette direction, il y a des chutes de pierres !* »), et à l'inverse, l'on peut s'engager dans des actions dont l'intérêt n'est pas évident au premier abord (« *Si tu travailles dur dans cette entreprise pendant quelques années, tu auras une promotion* »).

Mais l'on constate également que la dérivation des relations conduit à ce que la transformation de fonction des événements de notre environnement se propage indépendamment de notre volonté. Il n'est pas possible de circonscrire l'altération de l'environnement à certaines de ses régions seulement. La rapidité et l'étendue de l'action du langage peuvent alors s'avérer problématiques car certains éléments qui nous entourent acquièrent, arbitrairement, une fonction qui ne correspond pas toujours à la réalité (non arbitraire), ce qui peut alors nous conduire à nous comporter contre notre

propre intérêt. Et rien de ce qui compose notre univers mental (nos pensées -notamment les mots qui la composent-, nos émotions, nos sensations) ne semble pouvoir échapper à ce processus. Alors qu'un mot ne constitue à l'origine qu'une suite de sons non signifiante, il acquiert des fonctions particulières par sa participation à des cadres relationnels. Si une personne est victime d'un grave accident de voiture, tous les événements (mots, images, sons, etc.) connectés *par le langage* à la conduite automobile présentent potentiellement le risque de voir leur fonction se modifier. Certaines pensées vont alors soudainement être évitées au même titre que les situations concrètes. Entendre une amie raconter son voyage en vacances peut devenir insupportable parce que cela implique une relation partagée avec « *voyager en voiture* », par exemple. On pouvait aisément analyser l'évitement de la route (cette personne ne voudra peut-être plus voyager en voiture, par exemple) au moyen de l'apprentissage répondant et opérant car une association directe a eu lieu entre la route et l'accident et car les mécanismes de généralisation peuvent étendre cet évitement aux événements ressemblant à la source originelle de souffrance (toutes les voitures et toutes les routes, par exemple). En revanche, l'évitement du récit des vacances de cette amie semble reposer sur la dérivation de relations arbitraires.

Les récentes études menées au sein de la TCR sur la dérivation des réponses d'évitement (Dymond, Roche Forsyth, Whelan, & Rhoden, 2007, 2008; Roche, Kanter, Brown, Dymond, & Fogarty, 2008; voir Dymond & Roche, 2009 pour une revue) nous montrent que ce principe peut être reproduit expérimentalement. Le démarche de cette série d'études était d'établir des relations d'équivalence arbitraire de type $A=B$ et $B=C$ (ou d'opposition : A opposé à B et B opposé à C), afin d'obtenir des participants la réponse relationnelle dérivée $A=C$ (voir les exemples précédents). Dans un deuxième temps, le stimulus A se voyait attribuer la fonction de signaler l'apparition à venir d'un stimulus anxiogène sur un écran d'ordinateur (une image de l'*International Affective Picture System*, Lang, Bradley, & Cuthbert, 2005) au moyen d'une procédure d'apprentissage répondant. Au cours de cette phase également, les participants apprenaient par apprentissage opérant à éviter le stimulus anxiogène en appuyant sur une touche de l'ordinateur dès qu'ils voyaient apparaître le stimulus A (dans ce cas, l'image anxiogène n'apparaissait pas). En phase test, les auteurs ont observé que les réponses d'évitement se propageaient aux stimulus partageant une relation d'équivalence apprise directement ($A=B$) mais aussi par dérivation ($A=C$). En d'autres termes, les participants appuyaient sur la touche d'évitement lorsqu'ils voyaient apparaître l'un des

membres du réseau relationnel (A, B ou C), alors que seul le stimulus A avait été directement associé aux images anxiogènes. À partir de ces données, on perçoit comment les mots, mais aussi les images ou les sons, qui composent notre pensée peuvent acquérir une valeur anxiogène et être évités, au même titre que des événements qui ont été directement associés à une source de souffrance. Une personne qui souffre de la perte d'un enfant aura tendance à éviter ce qui lui rappelle cette perte et active sa douleur. Voir un reportage sur la rentrée des classes ou entendre des rires d'enfant lui paraîtra insupportable et elle aura tendance à éviter ces stimuli qui n'ont pourtant ni été associés directement (apprentissage répondant) ni ne ressemblent physiquement (généralisation) au drame vécu. De ce fait, ce sont non seulement les situations, mais aussi les pensées qui sont redoutées, tant leur capacité à évoquer les émotions douloureuses est forte.

Cette tendance à « confondre » les événements reliés arbitrairement avec une source réelle de danger (par exemple, éviter les sujets de conversation portant sur la mort alors qu'en aucun cas ils ne constituent un danger mortel) a été nommée dans l'ACT la *fusion cognitive*. Elle est perçue comme l'une des sources importantes de la perte de flexibilité psychologique, c'est-à-dire la tendance à agir de façon stéréotypée face aux événements psychologiques difficiles³. La variabilité des comportements se restreint, en effet, au contact de stimuli arbitrairement reliés aux sources réelles de danger ou de souffrance. L'ACT vise alors à remettre les patients au contact des caractéristiques non arbitraires des stimuli en modifiant leur contexte d'apparition. Un exercice tel que répéter un mot, par exemple « *citron* », pendant plusieurs dizaines de secondes fait disparaître progressivement la capacité d'évocation d'un vrai citron pour percevoir qu'il ne s'agit finalement que d'une suite de sons. Un tel exercice peut s'appliquer à des pensées évocatrices d'émotions difficiles et perçues comme des barrières à l'action comme, par exemple, « *Je ne vauz rien* » (Hayes *et al.*, 1999; Masuda, Hayes, Sackett, & Twohig, 2004). L'objectif n'est pas que le patient parvienne à une habitude à la pensée difficile, mais de lui permettre de constater que nos pensées ne sont que des chaînes de stimulus sur lesquelles une signification particulière a été ajoutée par l'expérience. Si dans une telle procédure, une extinction des réponses émotionnelles peut intervenir avec la répétition de la pensée (effet de l'exposition), il semble cependant que le mécanisme de défusion soit distinct. En effet, une recherche récente (Masuda, Hayes, Twohig, Drossel, Lillis, & Washio, 2009) montre que si la réaction

³ Cette capacité, déficitaire dans la plupart des troubles mentaux (Hayes *et al.*, 1999), tend à devenir une des variables dépendantes utilisées pour évaluer l'efficacité d'une thérapie ACT. Elle peut être mesurée grâce au Questionnaire d'Acceptation et d'Action (AAQ-II, Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Orcutt, Waltz, & Zettle, soumis ; version française : Monestès, Villatte, Mouras, Loas, & Bond, 2009).

émotionnelle disparaît dans un intervalle de répétition compris entre 3 et 10 secondes, la diminution de l'adhésion au contenu de la pensée n'apparaît qu'entre 20 et 30 secondes. Il semblerait donc que la défusion constitue un mécanisme complémentaire de l'extinction, apparaissant plus lentement. Une corrélation entre la diminution de la croyance dans la véracité d'une pensée et l'issue thérapeutique a par ailleurs été observée (Fisher & Wells, 2005). Notons de plus que, même si une diminution de l'émotion apparaît, le thérapeute ACT ne met pas en avant auprès du patient ce phénomène, mais plutôt la perte de signification reliée à cette pensée. Il s'agit en effet de montrer le caractère potentiellement arbitraire du langage et non de faire disparaître l'émotion, aussi douloureuse soit-elle.

Les patients apprennent également à agir indépendamment de leurs pensées, comme par exemple à faire une promenade en ville tout en disant « *Je ne peux pas sortir de chez moi* ». L'apparition de ces pensées intervient alors dans un contexte dans lequel leur sens a été affaibli. Si l'on peut agir indépendamment de ce que disent les pensées, alors on perçoit qu'elles ne sont que des évaluations arbitraires. En comparaison, une discussion de la pensée s'appuyant sur la recherche d'arguments contradictoires peut conduire à la nécessité de chercher ces arguments à chaque apparition d'une nouvelle pensée. Or, dans de nombreux cas, le jeu de la contre-argumentation peut s'avérer sans issue (par exemple, dans un TOC de lavage, il est toujours possible de trouver des informations objectives confirmant un risque, même infime, de contamination)⁴. L'efficacité de cet exercice a notamment été montrée dans une étude expérimentale récente de McMullen, Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Stewart, & Cochrane (2008) : les participants effectuaient une tâche informatisée et recevaient régulièrement la proposition de poursuivre la tâche (mais pour cela ils devaient d'abord accepter de recevoir une stimulation douloureuse) ou d'y mettre fin. Ceux qui n'avaient pu atteindre la fin de la tâche listaient alors les pensées « barrière » qu'ils avaient eues avant de s'arrêter (par exemple, « *C'est trop désagréable* ») puis suivaient un entraînement à la défusion en s'exerçant à marcher dans la pièce et à dire à voix haute « *Je ne peux pas marcher* ». Ils apprenaient ainsi que l'on peut être en présence de pensées « barrière » et agir indépendamment de celles-ci. Lorsqu'ils reprenaient la tâche informatisée, ces participants parvenaient alors à poursuivre la tâche significativement plus longtemps que des participants ayant effectué un exercice de

⁴ Ici, on perçoit une part de la distinction entre la défusion et la restructuration cognitive. La défusion ne tend pas vers une modification des schémas de pensée comme dans la restructuration cognitive. Il est probable qu'un effet de distanciation existait déjà dans la restructuration cognitive lorsqu'elle conduisait à envisager des hypothèses et des interprétations alternatives, entraînant ainsi une diminution de l'adhésion rigide aux pensées. La défusion serait un moyen d'extraire cet « élément actif » favorisant le doute, afin de le systématiser.

distraction (répéter une pensée « barrière » en pensant à quelque chose d'agréable) ou que des participants témoins. Une technique similaire (appelée « *Take your mind for a walk* » ou « *Emmenez votre esprit en balade* ») a même été employée avec succès auprès de patients présentant des troubles psychotiques, pour leur apprendre à ne pas agir en fonction de leurs hallucinations et idées délirantes (Bach & Hayes, 2002). Dans cette étude, c'est le thérapeute qui formulait des commentaires ou des injonctions au patient (reprenant ainsi ses hallucinations auditives), au cours d'une promenade. Celui-ci avait pour tâche de repérer ce que disait le thérapeute sans chercher à le contredire ou à l'éviter, et d'effectuer des actions différentes de ce que les injonctions dictaient. Le taux de réhospitalisations s'est avéré deux fois moins important chez les patients ayant suivi ce traitement par rapport à d'autres patients ayant suivi un traitement habituel. Il est également intéressant de remarquer que ce n'est pas la fréquence des hallucinations et idées délirantes qui a diminué dans le groupe ACT, mais la croyance en leur véracité.

DERIVATION ET SUPPRESSION DE PENSÉE

Si les études réalisées dans le champ de la TCR nous ont ainsi éclairés sur la manière avec laquelle les événements psychologiques deviennent source de crainte et d'évitement, la question qui peut se poser dans un deuxième temps est celle de l'efficacité de ces tentatives d'évitement. De nombreux travaux ont été menés à partir des années 80 sur cette thématique par Wegner et ses collègues (voir Wegner, 1989). Le fait principal qui ressort de cette série de recherches est que tenter de ne pas penser à quelque chose (le fameux « ours blanc » de la *White Bear Suppression Inventory*, Wegner & Zanakos, 1994) conduit irrémédiablement à y penser davantage que si l'on ne fait rien pour cela. Les hypothèses proposées par Wegner pour rendre compte de ce phénomène dépassent l'objet du présent article et nous nous concentrerons ici plus particulièrement sur les hypothèses de la TCR.

Hayes et ses collègues avait très tôt postulé que l'activité relationnelle dérivée et arbitraire du langage soit responsable de l'impossibilité de contrôler sa pensée durablement, bien que les données expérimentales pour soutenir cette théorie manquaient encore (voir par exemple, Hayes *et al.*, 1999). Or, une étude a récemment fourni des éléments de confirmation à cette prédiction. Dans cette recherche (Hooper, Saunders, & McHugh, 2010), les participants étaient soumis à un apprentissage visant à établir une relation d'équivalence arbitraire entre le mot « *Bear* » (ours) et un non-mot « *Boceem* » (A=B), puis une relation d'équivalence entre « *Boceem* » et le non-mot « *Gedeer* » (B=C). Dans un deuxième temps, il était demandé aux participants d'éviter de penser à « *Bear* »

pendant une période de cinq minutes, au cours de laquelle des stimulus apparaissaient devant eux sur un écran d'ordinateur. Parmi ces stimulus figuraient le mot « *Bear* », les deux non-mots « *Boceem* » et « *Gedeer* » et une série de non-mots n'ayant pas été impliqués dans la phase préliminaire d'apprentissage relationnel. Les participants avaient en outre la possibilité de faire disparaître de l'écran chacun de ces stimulus en appuyant sur une touche de l'ordinateur. Les résultats observés par Hooper et ses collègues montrent que le nombre d'appuis sur la touche de suppression était significativement supérieur pour le stimulus « *Bear* », le stimulus « *Boceem* » directement relié durant l'apprentissage (c'est-à-dire, $A=B$), mais aussi le stimulus « *Gedeer* » relié par dérivation à « *Bear* » (c'est-à-dire que $A=B$ et $B=C$ ont entraîné $A=C$), par rapport aux non-mots qui n'entretenaient aucune relation avec « *Bear* ». Le délai avant l'appui sur la touche de suppression était également plus court pour ces trois stimulus que pour les non-mots n'ayant pas été inclus dans l'apprentissage relationnel. Ces résultats montrent ainsi que les événements qui partagent une relation avec la cible de nos tentatives de suppression de pensée interfèrent avec cette stratégie. Les participants supprimaient les stimulus qui les empêchaient d'effacer la pensée « *Bear* », non seulement les événements directement reliés, mais aussi les événements reliés par dérivation.

Si l'on considère l'infinité de directions dans lesquelles l'activité relationnelle dérivée et arbitraire peut se propager, on perçoit l'impossibilité de confiner nos pensées à un domaine restreint de façon durable. Certains patients tentent souvent de se distraire des pensées qui leur font peur, les rendent tristes ou les obsèdent. Ils regardent la télévision, changent de sujet au cours d'une conversation ou, tout simplement, essaient de penser à autre chose. Mais même en pensant à un événement heureux, comme une fête à venir, pour diminuer sa tristesse (par exemple, une séparation), il est toujours possible de relier arbitrairement ces deux événements : cette fête ne sera pas comme les précédentes car le conjoint n'est plus là (relation d'opposition). Ce mécanisme qui enferme dans une lutte permanente contre sa propre pensée est particulièrement présent dans les problématiques de traumatisme (voir Monestès, 2009). Les patients luttent activement pour ne plus penser à un souvenir douloureux, essaient de s'en distraire, passent d'autant plus de temps à y penser, et relient encore plus de stimulus au souvenir qu'ils cherchent à effacer. De plus en plus de stimulus deviennent alors capables d'évoquer le souvenir. On retrouve également des tentatives de distraction, tout aussi inefficaces, dans les problématiques de douleur chronique. Chaque activité entreprise pour ne plus penser à la douleur s'inscrit dans un cadre d'opposition et pourra évoquer la douleur, simplement en

remarquant qu'elle n'est pas présente au cours de l'action réalisée (Monestès, Vuille & Serra, 2007). Le phénomène de généralisation auquel peuvent faire penser ces situations ne peut être invoqué pour comprendre la transformation de fonction de stimulus qui n'ont topographiquement aucun point commun avec la situation de départ. Lorsque l'on s'efforce de penser aux vacances à venir afin de chasser le souvenir d'une agression par exemple, aucun des stimuli présents dans le contexte des vacances ne l'est également dans le contexte de l'agression. Pourtant, cette nouvelle pensée peut, par la suite, devenir capable d'évoquer le traumatisme et les émotions qui l'accompagnent.

L'approche proposée par l'ACT est dès lors de ne plus investir les stratégies inefficaces et contreproductives de contrôle et d'évitement des événements psychologiques. Au-delà du fait que ces stratégies sont vaines, elles tendent à monopoliser nos efforts au détriment des domaines de notre vie pour lesquels nos comportements ont, cette fois, une réelle utilité (Wilson, Sandoz, Kitchens, & Roberts, 2010). Loin de se résumer à une simple résignation face à l'impossibilité de contrôler ce qui nous fait souffrir dans l'univers psychologique, l'acceptation, véritable changement d'approche dans la vie des patients, constitue un support pour se recentrer vers l'action. De nombreux exercices expérientiels ou métaphoriques sont employés pour faire percevoir au patient qu'il est vain de persister dans les évitements, qu'il n'est pas anormal d'être au contact d'événements psychologiques douloureux, et qu'en les recevant pleinement on libère une énergie pour des comportements qui seront source de satisfaction (c'est également la raison pour laquelle les ouvrages de bibliothérapie ACT proposent de nombreux exercices de mise en pratique expérientielle, voir Harris, 2008 ; Hayes & Smith, 2005 ; Schoendorff, 2009).

REGLES VERBALES ET INSENSIBILITE A L'ENVIRONNEMENT

Persistence des comportements en dépit des conséquences

Comme nous l'avons évoqué en introduction du présent article, les recherches sur les réponses relationnelles dérivées arbitrairement applicables se sont développées pour rendre compte de manière fonctionnelle de l'influence des règles verbales sur nos comportements. Le fait que les programmes d'apprentissage basés sur un contact direct avec les conséquences des comportements donnaient lieu à des patterns de réponse sensiblement différents chez les humains, en comparaison avec ce qui était observé chez l'animal, avait déjà été souligné pour invoquer la probable influence du

langage⁵ (voir Hayes, 1993). Hayes et ses collaborateurs ont alors entrepris une série de recherches permettant d'étudier les différents types de règle verbale et leur effet sur le comportement (voir Hayes, Zettle, & Rosenfarb, 1989).

Parmi les éléments les plus déterminants qui ont été découverts, l'insensibilité vis-à-vis des conséquences directes de l'environnement qu'engendre le suivi d'une règle verbale est particulièrement intéressante pour comprendre comment les tentatives d'évitement de pensées et d'émotions sont souvent persistantes, en dépit de leur inefficacité (Törneke, Luciano, & Valvidia Salas, 2008). Le principe général des recherches expérimentales menées sur la question consistait à demander à des participants d'appuyer sur un bouton pour obtenir des points et à manipuler le degré et le type d'instruction fournie. Par exemple, dans une condition, on disait aux participants qu'il fallait appuyer sur le bouton lorsqu'une lumière s'allumait (le comportement des participants étaient ainsi gouverné par une règle verbale). Dans une autre condition, on laissait les participants découvrir par eux-mêmes à quel moment il fallait appuyer (le comportement des participants était cette fois contrôlé par les conséquences directes). Sans surprise, on constate dans ce type d'étude que les participants de la condition « règle verbale » se comportent plus rapidement de façon efficace : ils appuient sur le bouton lorsque la lumière s'allume, tandis que les participants de la condition « conséquences directes » ont besoin de davantage de temps pour s'adapter. Cependant, dans un deuxième temps, les conditions étaient modifiées : une fois que les deux groupes présentaient un taux de réponse similaire, les conséquences étaient changées de telle manière que pour gagner des points, il ne fallait plus appuyer lorsque la lumière s'allume mais émettre un autre type de réponse. Il était alors observé que les participants dont le comportement était gouverné par la règle mettaient davantage de temps à s'adapter aux nouvelles conséquences de l'environnement : ils continuaient d'appuyer sur le bouton lorsque la lumière s'allumait alors que cela ne leur apportait plus de point.

Il apparaît ainsi que lorsque nous suivons une règle, nous sommes moins sensibles aux changements de l'environnement (ou à l'absence de changement) que lorsque nos comportements sont gouvernés par les conséquences directes de l'environnement. Et les conséquences de nos comportements contrôlés par des règles sont même parfois bien différentes de ce que la règle décrit. Ce qui peut être le cas, lorsque nous suivons un type de règle spécifique, le « *ply* », pour lequel notre

⁵ C'est notamment dans les programmes à intervalle fixe que les différences entre animaux et humains sont les plus patentées. Chez l'animal et chez l'enfant d'âge pré-verbal, une pause post-renforcement est observée, ce qui donne naissance à un pattern de réponses connu sous l'appellation de "*scallop*". Ce pattern disparaît dès l'acquisition du langage, pour une raison jusque-là inexplicée (Bentall, Lowe, & Beasty, 1985).

comportement est renforcé simplement si nous suivons la règle⁶ (Hayes *et al.*, 1989). Dans ce cas, même si la conséquence décrite dans la règle n'apparaît pas dans l'environnement, nous maintenons notre façon d'agir car le renforcement du suivi de la règle émane de la personne ou de la communauté qui a émis cette règle (autrement dit, quelle que soit la conséquence provenant de l'environnement). Par exemple, un enfant peut apprendre à ne jamais contredire les autres parce que ses parents lui ont dit « *Ne contredis pas les autres et tu te feras beaucoup d'amis* » (la conséquence peut même ne pas être décrite : « *Ne contredis pas les autres !* »). Ils vont le féliciter s'il se conduit comme tel, et maintenir ainsi son comportement. L'enfant suit la règle, non en raison des conséquences décrites par la règle, mais parce que le comportement de suivre la règle est renforcé. Avec le temps, le suivi de la règle n'aura même plus besoin d'être renforcé par les parents. Et même si la règle ne décrit pas correctement l'environnement de l'enfant (ne pas contredire les autres ne l'aidera peut-être pas à se faire des amis), le comportement de l'enfant changera difficilement.

Lorsque des règles verbales concernant la manière de gérer nos émotions sont transmises dans notre culture, on peut penser qu'une insensibilité aux conséquences de nos comportements est également générée. En apprenant à « *toujours contrôler ses émotions* », à « *ne pas pleurer* » ou qu'« *il faut essayer d'oublier ses mauvais souvenirs* », nous sommes placés sous le contrôle de règles qui nous maintiennent à distance des conséquences réelles. Les émotions négatives sont alors considérées comme dévastatrices. Et nous cherchons à nous débarrasser des événements psychologiques douloureux bien que cela soit impossible. L'inefficacité de nos stratégies d'évitement est voilée par la transformation de fonction qu'opère le langage sur nos pensées et nos émotions. Il est courant de penser, par exemple, qu'il faut lutter contre sa peur lorsqu'on prend la parole en public, pour qu'elle ne soit pas perçue par les autres. Centrer son attention sur les manifestations de la peur afin de les faire disparaître est alors contre-productif, mais on perçoit mal l'absence d'efficacité de cette stratégie, car il paraît plus important d'agir en conformité avec la règle verbale « *il ne faut ni ressentir de peur, ni la montrer* ». Dès lors, on peut comprendre que de nombreux patients consacrent toute leur énergie à l'évitement d'événements psychologiques, parfois pendant de nombreuses années, sans percevoir l'inutilité et la contre-productivité de cette stratégie (voir Boulanger, Hayes, & Pistorello, 2010).

⁶ A l'inverse, le « *track* » décrit le lien entre un comportement et une conséquence qui apparaîtra effectivement dans l'environnement (exemple : « *Tournez à droite et vous trouverez le restaurant que vous cherchez* »). Et dans ce cas, c'est la conséquence émanant de l'environnement qui renforce le suivi de la règle. Ce type de règle génère, de ce fait, moins d'insensibilité à l'environnement.

C'est dans cette optique que l'utilisation des techniques de pleine conscience (ou de « contact avec l'instant présent ») que propose l'ACT s'avère utile. L'objectif est de développer la capacité d'observation des patients sur tous les événements qui les entourent (y compris les événements psychologiques) afin, notamment, qu'ils puissent se remettre au contact des conséquences de leurs comportements dans l'environnement. Développer une observation de ses pensées et de ses émotions permet en outre de favoriser une distanciation à leur égard, de percevoir qu'ils ne constituent pas la personne elle-même : il est alors possible d'agir indépendamment des événements psychologiques (défusion) (Blackledge, 2007).

D'autres techniques de l'ACT visent à diminuer l'influence des *plis* sur le comportement, parfois par une utilisation particulière du langage. Ces techniques favorisent l'observation des relations non arbitraires incluses dans la situation que vit le patient : il est alors conduit à formuler pour lui-même des règles verbales qui décrivent plus efficacement l'environnement et dont le suivi sera renforcé par l'apparition effective de conséquences dans l'environnement direct et concret (des « *tracks* »). Pour cela, le thérapeute ACT dispose notamment d'exercices expérientiels (par exemple, les « *menottes chinoises* », Hayes *et al.*, 1999) et de métaphores (par exemple, « *la lutte dans les sables mouvants* », « *le polygraphe* », Hayes *et al.*, 1999). Dans le cas d'une métaphore, par exemple, lorsque le patient observe les effets non arbitraires de la lutte dans les sables mouvants (effets contre productifs puisque chercher à s'extirper ne fait qu'accroître la noyade), une relation d'équivalence peut s'installer entre cette situation et les tentatives répétées, vaines et contreproductives de contrôle des événements psychologiques douloureux (effets également non arbitraires). Le patient observe ainsi les conséquences concrètes de son comportement apparaissant dans l'environnement, plutôt que celles énoncées théoriquement dans des règles formulées par le thérapeute⁷. De cette manière, les règles extraites ne placent pas le patient sous la dépendance du thérapeute ou de toute autre personne délivrant une instruction. Il est, au contraire, remis au contact des sources directes de renforcement : son comportement se modifie parce qu'il est efficace, et non pour être en accord avec le thérapeute. La volonté d'augmenter la part du contrôle par les conséquences concrètes plutôt que par les *plis* se retrouve d'ailleurs dans le discours du thérapeute qui privilégie les incitations à « essayer », à « expérimenter » par soi-même plutôt qu'à croire sur parole. De même, la fonction des comportements est soulignée à travers des questionnements sur la fonction et l'efficacité d'une

⁷ Un exposé détaillé de l'emploi des métaphores dans l'ACT en lien avec la TCR peut être consulté dans le hors-série n°2 du Magazine ACT (www.lemagazineact.fr) écrit par les auteurs du présent article.

stratégie mise en place (par exemple : « *Lorsque vous regardez la télévision pour oublier ce qui vous rend triste, est-ce que cela fonctionne ?* », « *Lorsque vous avez laissé cette peur présente en vous, est-ce que cela vous a permis d'être plus conscient de ce qui se passait autour de vous ?* »).

La conceptualisation de soi

Certaines règles verbales concernent directement notre identité. Elles définissent ce que nous sommes à partir des événements et des expériences que nous avons vécues ou à partir de ce que notre environnement social sélectionne. Par exemple, une personne qui a une histoire composée d'événements douloureux et de difficultés à y faire face (comme la perte de ses parents, un parcours scolaire chaotique, la séparation avec son conjoint) se définira peut-être comme une « *personne fragile* ». Une autre personne, parce qu'on lui a toujours dit qu'elle était « *timide et renfermée* », aura tendance à se percevoir elle-même comme timide et renfermée. Cette description verbale de soi n'est pas sans effet sur le comportement de ces personnes. Elle aussi tend à nous rendre insensibles à l'environnement (Barnes-Holmes, Hayes, & Dymond, 2001). La personne qui se définit comme fragile évitera les situations qui lui procurent des émotions importantes et qu'elle pense ne pouvoir supporter en raison de ce qu'elle est. Celle qui se définit comme timide et renfermée évitera le contact des autres, en conformité avec cette description d'elle-même qui l'a toujours accompagnée. De ce fait, elles ne se comportent que rarement en contradiction avec les règles qui les définissent; et lorsqu'elles s'y aventurent, elles ne perçoivent que les éléments qui confirment cette conceptualisation d'elles-mêmes. Si en engageant une conversation, une personne qui se définit comme timide se met à rougir, cela lui indique qu'elle est effectivement timide et qu'elle n'est pas faite pour être au contact des autres. Les autres événements de l'environnement qui sont peut-être apparus en engageant la conversation, comme l'attention délivrée par l'interlocuteur, sont eux ignorés ou minimisés. Cette tendance à préserver une représentation de soi au moyen d'un filtrage des informations a été mise en évidence depuis fort longtemps (par J. Piaget ou A.T. Beck, notamment). Une conceptualisation en termes d'insensibilité aux contingences due au suivi des règles verbales permet de faire l'économie de l'hypothèse d'un processus organisé vers un but, particulièrement pour cet ensemble de comportements le plus souvent non conscients. Une compréhension de ce phénomène au travers de l'insensibilité aux règles verbales conduit à envisager le filtrage de l'information comme la conséquence de l'usage du langage plutôt que comme une action orientée.

Les trois « soi » : l'utilisation du changement de perspective dans l'ACT

Dans les termes de la TCR, le « soi-conceptualisé » correspond à une évaluation opérée ici et maintenant sur les événements de notre vie qui sont apparus et les comportements que nous avons émis « là et à ce moment-là ». Comme toute activité verbale, cette prise de perspective et la cohérence que nous donnons à l'ensemble de notre histoire peuvent être arbitraires. La question n'est pas de savoir si cette conceptualisation de soi est juste ou fausse (peut-être que cette personne a effectivement eu des difficultés à faire face aux événements douloureux de sa vie), mais plutôt de percevoir que l'organisation de notre histoire en règles verbales tend à nous détacher de notre environnement, c'est-à-dire, des événements qui apparaissent ici et maintenant. La démarche de l'ACT est alors de promouvoir le changement de perspective.

Ainsi, le « soi comme processus » correspond à observer ses pensées (les jugements, les évaluations, les explications), ses émotions, ses sensations et, plus généralement, ses comportements comme s'ils étaient perçus de l'extérieur. Cette manière d'observer participe du développement de la pleine conscience, du « contact avec l'instant présent » et conduit ainsi à repérer que nous formulons des évaluations quasi-continuellement sur les événements qui nous entourent, et en particulier sur nous-mêmes. Développer l'observation de notre propre activité psychologique permet alors de mieux distinguer la part de l'arbitraire (l'activité langagière ou les « réponses relationnelles arbitrairement applicables ») du non arbitraire (ce qui se produit indépendamment de ce que l'on en pense) (Blackledge, 2007).

Enfin, le « soi comme contexte » correspond à un changement de perspective sur son propre comportement d'observation. Il ne s'agit plus seulement d'observer ses événements psychologiques, mais de percevoir que cette observation peut être elle-même observée. Cette ultime mise à distance s'avère particulièrement utile pour comprendre qu'au-delà de nos expériences vécues et de la verbalisation que l'on met en œuvre en les reliant en un ensemble cohérent (le soi conceptualisé), il existe un point de vue immuable qui transcende ces expériences (le soi contexte) (voir Hayes, 1984). En appréhendant le soi comme un contexte d'apparition des événements psychologiques et non comme les événements psychologiques eux-mêmes, leur acceptation devient plus aisée. En thérapie, ce point est abordé au moyen d'exercices d'observation et de changement de perspective visant à mettre en évidence l'impermanence des différentes expériences psychologiques, la succession et la variété des pensées et des émotions, alors que le point de vue de l'observateur est, quant à lui,

immuable. Et ce point de vue constitue alors un positionnement favorable à l'engagement dans des actions qui s'accompagnent de pensées et d'émotions difficiles, c'est-à-dire qu'il augmente la flexibilité psychologique. En effet, face aux événements contredisant les règles verbales qui nous définissent, seul le soi conceptualisé est menacé. Or, en adoptant une perspective distanciée, cette forme de soi n'est prise que pour ce qu'elle est : un ensemble de relations qui peuvent tout à fait être arbitraires.

LE LANGAGE AU SERVICE DU CHANGEMENT

Sous un angle évolutionniste, la persistance du langage peut paraître paradoxale si l'on considère les difficultés intrinsèques qui viennent d'être décrites. C'est que le langage ne renferme pas que des désagréments : les propriétés d'insensibilité aux conséquences de l'environnement décrites plus haut sont la plupart du temps très utiles. Comme tous les autres animaux, les êtres humains sont davantage sensibles aux conséquences qui apparaissent rapidement après leurs comportements. Les travaux sur le *self-control* mettent en évidence que la capacité à choisir un renforçateur disponible tardivement, plutôt qu'un autre de plus faible amplitude disponible immédiatement, évolue avec l'âge et l'acquisition des compétences verbales (Cournoyer, Ruth-Solomon & Trudel, 1998). Ce que permet le langage, c'est de rendre présents des renforçateurs qui n'apparaîtront que plus tard, ou de manière hypothétique, ou encore uniquement de façon cumulative, tout en minimisant l'influence des punisseurs qui pourraient apparaître immédiatement. On ne reçoit son salaire qu'à la fin du mois, après qu'une succession de nombreux comportements disparates (et parfois source de désagréments) ait été réalisée. Seul le langage permet de maintenir des comportements entraînant des conséquences plus renforçantes à long terme qu'à court terme.

Les patients qui consultent en psychothérapie rencontrent généralement une perte de flexibilité psychologique. La plupart des renforçateurs qu'ils recherchent impliquent des procédures de renforcement négatif (par retrait d'un stimulus aversif). Ils cherchent essentiellement à supprimer les émotions désagréables qu'ils subissent, et négligent souvent d'émettre des comportements sous l'influence de renforcements positifs (par apparition de stimuli appétitifs). En d'autres termes, ils luttent pour supprimer ce qui ne va pas (et qu'il est impossible de supprimer comme nous l'avons vu plus haut), plutôt que d'accroître ce qui leur permettrait d'aller de l'avant. Généralement, s'ils s'enferment dans ce piège, c'est qu'ils ne parviennent pas à savoir vers où aller, ce qui compte réellement pour eux, et qu'ils sont plus sensibles aux conséquences à court terme de leurs comportements, particulièrement celles qui impliquent un renforcement négatif.

Les valeurs dans l'ACT correspondent à des sources intarissables de renforcements positifs (Plumb, Stewart, Dahl, & Lundgren, 2009). Par exemple, si ce qui compte pour vous est d'être un ami fidèle, rendre service à un camarade ne vous permettra pas de conclure que vous êtes définitivement un ami fidèle. Chaque nouvelle occasion de réaliser des comportements dans le sens de cette valeur sera une opportunité pour vous d'être renforcé. Par ailleurs, les renforcements peuvent apparaître longtemps après qu'un comportement dirigé vers une valeur ait été émis⁸, et cela est rendu possible par le langage au travers d'un 3ème type de règle verbale qui vient s'ajouter aux *plies* et aux *tracks* : l'« *augmental* ». Il s'agit d'une règle verbale capable d'accroître les propriétés renforçantes des conséquences d'un comportement (Törneke *et al.*, 2008). Un exemple d'*augmental* pourrait être « *Me promener seul dans les boutiques signifiera que je suis quelqu'un de plus autonome* ». Dans cet exemple, aller se promener dans les boutiques peut en soi être une activité renforçante. Mais dans le cas d'un patient souffrant d'agoraphobie, l'effet renforçant sera masqué par la peur de faire une attaque de panique. La partie de la règle verbale qui stipule que cela « *signifiera que je suis quelqu'un de plus autonome* » vient augmenter l'ampleur de l'effet renforçateur. Cette situation n'entraînera plus uniquement le plaisir de la promenade, elle sera également renforçante car elle constituera un pas vers l'autonomie. Si être une personne autonome représente une valeur importante pour la personne, stipuler cette règle sous la forme d'un *augmental* permet d'ajouter verbalement une source de renforcement absente des conséquences directes du comportement (rien ne vient concrétiser l'autonomie ; seul le jugement porté par le patient sur ses comportements agit comme renforçateur supplémentaire). C'est précisément ce que permet le travail sur les valeurs : renforcer davantage les comportements du patient en lui permettant d'entrer en contact avec des renforçateurs qui n'apparaissent pas naturellement après le comportement. L'*augmental* modifiant arbitrairement la valeur du renforçateur, on voit très clairement l'implication des réponses relationnelles dérivées arbitrairement applicables décrites par la TCR. Malheureusement, les *augmentals* agissent également sur les punisseurs et sont capables d'accroître leurs valeurs punitives. Ressentir de la tristesse est en soi punitif. La considérer comme le signe d'une faiblesse psychologique constitue un *augmental* qui accroît la valeur punitive de la tristesse. Le travail sur les valeurs constitue donc un moyen d'utiliser à l'avantage du patient les effets de la transformation de

⁸ Dans certains cas, la conséquence renforçante n'apparaît même jamais dans l'histoire de la personne qui émet le comportement. Par exemple, de nombreuses activités écologiques ont pour but de préserver la planète de conséquences qui apparaîtront longtemps après la mort des personnes s'engageant dans ces activités.

fonctions qui lui sont habituellement délétères. Comme au judo, il s'agit d'utiliser la force de l'adversaire...

C'est le langage qui permet que des comportements émergent et se maintiennent même si les renforçateurs qui y sont associés n'apparaissent que tardivement ou, dans le cas des valeurs, sont virtuellement impossibles à obtenir complètement (par exemple, il est impossible de conclure définitivement que l'on est un bon parent). Aussi, au cours d'une thérapie ACT, les valeurs représentent le moteur principal de l'engagement dans l'action. En aidant le patient à mettre en lumière ce qui compte réellement pour lui, on lui permet de se remettre efficacement en contact avec une source de renforcement toujours disponible, ce qui lui redonne une part de flexibilité psychologique. En présence d'émotions négatives, la lutte contre ces émotions n'est plus ce qui compte par-dessus tout. C'est l'engagement dans des actions dans le sens des valeurs qui devient ou redevient le plus important. Par exemple, ce qui compte n'est plus qu'un patient cache sa tristesse et que personne ne voit qu'il souffre de problèmes psychologiques, mais qu'il puisse être au contact de ses proches s'il valorise le fait d'être un père, un frère, un oncle, etc. Couplé à l'acceptation qui minimise l'influence à court terme de ce qui est considéré comme des punissements (les émotions négatives), la mise en action vers les valeurs permet, essentiellement au travers du langage qui joue un rôle de renforçateur « intermédiaire », d'être en contact avec des renforçateurs qui n'apparaîtront, peut-être, qu'à long terme.

CONCLUSION

Au travers d'une étude expérimentale du langage et de l'application de ses découvertes en clinique, l'approche contextuelle suivie par la TCR et l'ACT a permis des avancées thérapeutiques notables. La communauté scientifique ACT-TCR regroupée au sein de *l'Association for Contextual Behavioral Science* (ACBS, www.contextualpsychology.org) a en outre développé un système d'échanges entre recherche fondamentale de laboratoire et application clinique, dans la tradition de l'approche qui avait montré son efficacité en Analyse Appliquée du Comportement. En appliquant cette démarche à la psychothérapie, l'ACT a construit un modèle thérapeutique complet et flexible, c'est-à-dire, susceptible d'être modifié en permanence à mesure que s'accroît la connaissance sur les mécanismes psychologiques, et notamment langagiers. La connaissance des principes de base de la TCR s'avère utile, sinon indispensable, pour adapter les outils cliniques à chaque patient et à chaque problématique. Le thérapeute ACT bénéficie ainsi d'un support théorique riche et fonctionnel sur

lequel il peut baser sa pratique, mais qu'il peut aussi interroger à tout moment. Enfin, l'approche expérimentale du langage, et notamment la compréhension des mécanismes de transformation de fonction des événements, permettent d'envisager sous un angle nouveau l'ensemble des comportements humains, car le langage est impliqué dans la majeure partie de nos actes.

REFERENCES

- Bach, P. & Hayes, S. C. (2002). The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized control trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*, 1129-1139.
- Barnes, D., Hegarty, N., & Smeets, P. M. (1997). Relating equivalence relations to equivalence relations: A relational framing model of complex human functioning. *The Analysis of Verbal Behavior, 14*, 57-83.
- Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C., & Dymond, S. (2001). Self and self-directed rules. In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. T. Roche (Eds.) *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*, (pp. 119-139). New York: Plenum.
- Bentall, R. P., Lowe, F., & Beasty, A. (1985). The role of verbal behavior in human learning: Developmental differences. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 43*, 165-181.
- Blackledge, J.T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in Acceptance and Commitment Therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record, 57*, 555-576.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Orcutt, H., K., Waltz, T., Zettle, R. D. (soumis). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance.
- Boulanger, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. In A. Kring & D. Sloan (Eds.) *Emotion regulation and psychopathology*, New York: Guilford.
- Cournoyer, M., Ruth-Solomon, C., Trudel, M. (1998). "Je parle donc j'attends?": langage et autocontrôle chez le jeune enfant. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 30*, 69-81.
- Dymond, S., & Barnes, D. (1994). A transfer of self-discrimination response functions through equivalence relations. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 62*(2), 251-267.
- Dymond, S., & Barnes, D. (1995). A transformation of self-discrimination response functions in accordance with the arbitrarily applicable relations of sameness, more-than, and less-than. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior, 64*, 163-184.

- Dymond, S. & Barnes, D. (1996). A transformation of self-discrimination response functions in accordance with the arbitrarily applicable relations of sameness and opposition. *The Psychological Record*, *46*, 271-300.
- Dymond, S. & Roche, B. (2009). A contemporary behavior analysis of anxiety and avoidance. *The Behavior Analyst*, *32*, 7-27.
- Dymond, S., Roche, B., Forsyth, J. P., Whelan, R., & Rhoden, J. (2007). Transformation of avoidance response functions in accordance with the relational frames of same and opposite. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *88*, 249-262.
- Dymond, S., Roche, B., Forsyth, J. P., Whelan, R., & Rhoden, J. (2008). Derived avoidance learning: Transformation of avoidance response functions in accordance with same and opposite relational frames. *The Psychological Record*, *58*, 269-286.
- Fisher, P. L. & Wells, A. (2005). Experimental modification of beliefs in obsessive-compulsive disorder: A test of the metacognitive model. *Behaviour Research and Therapy*, *43*, 821-829.
- Griffee, K. & Dougher, M. J. (2002). Contextual Control of Stimulus Generalization and Stimulus Equivalence in Hierarchical Categorization. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, *78*, 433-447.
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, *12*, 99-110.
- Hayes, S. C. (1993). Rule governance: basic behavioral research and applied implications. *Current Directions in Psychological Science*, *2*, 193-197.
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Zettle, R. D., & Rosenfarb, I. (1989). Rule following. In S. C. Hayes (Ed.), *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control* (pp. 191-220). New York: Plenum.
- Harris, R. (2008). *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Boston, MA: Trumpeter.
Traduction française: *Le piège du bonheur*. (2009). Montréal : Les Editions de l'Homme.

- Hooper, N., Saunders, J., & McHugh, L. (2010). The derived generalization of thought suppression. *Learning and Behavior*.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. (2005). *International Affective Picture System (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual*. Gainesville: University of Florida, Center for research in Psychophysiology.
- Lipkens, G. & Hayes, S. C. (2009). Producing and recognizing analogical relations. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 91, 105-126.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety year old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 477-485.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Twohig, M. P., Drossel, C., Lillis, J., & Washio, Y. (2009). A parametric study of cognitive defusion and the believability and discomfort of negative self-relevant thoughts. *Behavior Modification*, 33, 250-262.
- McHugh, L., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2004). Developmental trends in perspective-taking. *The Psychological Record*, 54, 115-145.
- McMullen, J., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Stewart, I., Luciano, M. C., & Cochrane, A. (2008). Acceptance versus distraction: Brief instructions, metaphors and exercises in increasing tolerance for self-delivered electric shocks. *Behaviour Research & Therapy*, 46(1), 122-129.
- Monestès, J. L. (2009). *Faire la paix avec son passé*. Paris : Odile Jacob.
- Monestès, J. L., Vuille, P., & Serra, E. (2007). Thérapie de pleine conscience, Thérapie d'Acceptation et d'Engagement et douleur chronique, *Douleur*, 8, 73-79.
- Monestès, J. L., Villatte, M., & Loas, G. (2009). Introduction à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 19, 30-34.
- Monestès, J. L., Villatte, M., Mouras, H., Loas, G., & Bond, F. (2009). Traduction et validation de l'échelle d'Acceptation et d'Action (AAQ-II). *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 59, 301-308.
- Neveu, C. & Dionne, F. (2010). La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement. *Revue Québécoise de psychologie*.

- O'Hora, D., Barnes-Holmes, D., Roche, B., & Smeets, P. M. (2004). Derived relational networks and control by novel instructions: A possible model of generative verbal responding. *The Psychological Record*, *54*, 437-460.
- O'Hora, D., Roche, B., Barnes-Holmes, D., & Smeets, P. M. (2002). Response latencies to multiple derived stimulus relations: Testing two predictions of relational frame theory. *The Psychological Record*, *52*, 51-76.
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J., & Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*, *32*, 85-103.
- Roche, B., Kanter, J. W., Brown, K. R., Dymond, S., & Fogarty, C. C. (2008). A comparison between "direct" versus "derived" extinction of avoidance. *The Psychological Record*, *68*, 443-464.
- Roche, B. & Barnes, D. (1996). Arbitrarily applicable relational responding and sexual categorization: A critical test of the derived difference relation. *The Psychological Record*, *46*, 451-475.
- Schoendorff, B. (2009). *Faire face à la souffrance: Choisir la vie plutôt que la lutte avec la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement*. Paris : Retz
- Sidman, M. (1994). *Stimulus equivalence: a research story*. Boston: Authors Cooperative.
- Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Stewart, I., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2004). A functional-analytic model of analogy using the relational evaluation procedure. *The Psychological Record*, *54*, 531-552.
- Törneke, N., Luciano, C., & Valvidia Salas, S. (2008). Rule-governed behavior and psychological problems. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *8*, 141-156.
- Villatte, M., Monestès, J. L., McHugh, L., & Freixa i Baqué, E. (2009). L'étude de la Théorie de l'Esprit au sein de la Théorie des Cadres Relationnels : Une revue de la littérature sur les réponses relationnelles déictiques. *Acta Comportamentalia*, *17*, 117-136.
- Villatte, M., Monestès, J. L., McHugh, L., Freixa i Baqué, E., & Loas, G. (2008). Assessing deictic relational responding in social anhedonia: A functional approach to the development of Theory of Mind impairments. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, *4*(4), 360-373.
- Villatte, M., Monestès, J. L., McHugh, L., Freixa i Baqué, E., & Loas, G. (2010 a). Assessing perspective taking in schizophrenia using Relational Frame Theory. *The Psychological Record*.
- Villatte, M., Monestès, J. L., McHugh, L., Freixa i Baqué, E., & Loas, G. (2010 b). Adopting the perspective of another in belief attribution: Contribution of Relational Frame Theory to the

understanding of impairments in schizophrenia. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*.

Vuille, P. (2007). La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement : Emotion, contexte et action. In J.

Cottraux (Ed.), *Thérapie cognitive et émotions : La troisième vague*, (pp. 83-95). Paris : Masson

Vuille, P. (2009). Le modèle de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 14, 24-33.

Wegner, D. M. & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.

Wegner, D.M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. London: The Guildford press.

Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. E. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*.