

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

La thérapie d'acceptation et d'engagement (Acceptance and Commitment Therapy ou ACT) est un modèle de thérapie développée aux Etats-Unis dans les années 1980-90 par le comportementaliste Steve Hayes. L'ACT fait l'objet de nombreuses études et programmes de recherches et est utilisée à travers le monde dans des contextes de soutien et d'aide très divers (psychothérapie, coaching, monde de l'entreprise, sportifs de haut niveau...) Son efficacité a été particulièrement démontrée et reconnue pour la dépression, le traitement des addictions et la prise en charge de la douleur chronique. Elle est issue de la famille des thérapies comportementales et cognitives et de recherches expérimentales sur le langage et les émotions et appartient au courant appelé « troisième vague ».

La première vague s'est développée entre les années 1950 et 1970. Elle est purement comportementale, marquée par le « behaviorisme » et à l'opposé du courant psychanalytique. L'objectif de la thérapie comportementale est de remplacer les habitudes inadaptées par d'autres plus appropriées. Les techniques utilisées en thérapie sont la relaxation et la désensibilisation systématique. Les travaux de Wolpe ont montré que l'exposition en imagination puis *in vivo* réduit considérablement l'anxiété par un phénomène d'habituation des manifestations neurophysiologiques de la peur.

La deuxième vague, développée entre 1970 et 1990, intègre la dimension cognitive pour aboutir à la Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC). Elle s'intéresse au traitement de l'information par la pensée.

Les techniques de restructuration cognitive, permettent de mettre à jour les pensées automatiques en lien avec la problématique du patient, de discuter et de modifier le système de pensées et de croyances pour les remplacer par des pensées plus rationnelles, plus fonctionnelles et plus positives.

La troisième vague, développée depuis 1990, est une approche contextuelle cherchant à mettre à jour les liens entre le patient et son environnement pour changer ses relations avec son symptôme et favoriser le changement.

La thérapie ACT intègre la méditation de pleine conscience et se centre sur les émotions.

La thérapie ACT est une **thérapie existentielle et humaniste**. La souffrance humaine étant universelle et inévitable, elle n'est pas considérée comme le signe d'une pathologie et l'objectif n'est donc pas de la supprimer. Les objectifs de la thérapie d'acceptation et d'engagement sont contenus dans son nom : l'acceptation pour le moment de ce qui ne peut être changé afin de reconnaître et de s'engager vers ce qui peut l'être.

La thérapie ACT est un entraînement à la **flexibilité psychologique** afin de devenir capable de choisir de faire ce qui est important pour soi, même en présence d'obstacles extérieurs et intérieurs. Les obstacles intérieurs représentent tout ce que nous n'aimons pas ressentir : la souffrance, l'anxiété, la fatigue, certaines pensées négatives, des émotions désagréables, des sensations physiques pénibles, des souvenirs douloureux, des impulsions, des habitudes... Ces obstacles sont inhérents à toute vie humaine, l'objectif n'est donc pas, là encore, de les supprimer mais d'accepter leur présence pour agir et avancer vers ce qui peut être amélioré. En effet, contrôler les expériences intérieures en cherchant à les éliminer ou à les camoufler pour ne plus les ressentir est assez intuitif mais devient souvent une lutte coûteuse, contreproductive qui rend indisponible pour s'engager vers d'autres actions plus constructives.

La thérapie ACT est une **thérapie fonctionnelle contextuelle** dans le sens où elle aide à vivre avec ce qui fait souffrir mais aussi car elle s'intéresse à la fonction des comportements et à leurs conséquences dans un contexte donné. L'objectif est de renforcer les comportements fonctionnels et de diminuer les comportements dysfonctionnels. Un comportement fonctionnel est un comportement « utile », qui « marche » ou qui « aide » à avancer dans la direction où nous envisageons un mieux-être.

La thérapie ACT ne consiste pas à modifier le système de pensées, comme dans la thérapie cognitive, mais à proposer au patient d'élargir le contexte de la souffrance à ce qui est important. En ACT, c'est ce que l'on appelle les valeurs. Elle l'amène à engager des actions

valorisées, en présence de ce qu'il a tendance à éviter, pour cultiver une plus grande flexibilité psychologique et comportementale.

En résumé, la thérapie ACT aide le patient à mieux fonctionner avec ce qui le fait souffrir

Appliquer le modèle de l'ACT à l'orthophonie et particulièrement à la prise en charge du bégaiement est passionnant et apporte un cadre très riche, structurant et inspirant.

Tout d'abord, l'ACT sert de guide au temps de la rencontre, pour faire émerger la demande et construire un cadre sécurisant à la relation thérapeutique. Cette étape prépare le patient à devenir acteur pour développer des relations différentes avec son bégaiement et tout ce qui le fait souffrir. L'ACT permet de faire passer la thérapie du bégaiement d'un objectif de « fluence à tout prix » ou d'éradication du symptôme à des objectifs beaucoup plus larges, guidés par ce qui compte aux yeux du patient (se rapprocher des autres, se sentir plus libre et authentique avec sa parole, oser défendre ses idées lors d'une réunion...)

La prise en charge orthophonique du bégaiement en séances individuelles et en groupe permet des gains thérapeutiques très satisfaisants. Dans certains cas, la démarche de soin reste cependant semée d'embûches. Le changement peut être source d'angoisses et de résistances. Le patient peut, malgré sa motivation, rencontrer des difficultés pour s'entraîner entre les séances ou pour s'exposer à des situations anxiogènes. Le chemin vers l'acceptation du bégaiement prend du temps. Car accepter ne veut pas dire « être content » de bégayer ou « se résigner ». Il s'agit de ne plus vivre le bégaiement ou la peur de bégayer comme un obstacle mais comme un ingrédient de l'évolution vers une parole plus libre.

Dans ce cadre précis, le thérapeute prévient son patient de l'activation de la peur et de l'inconfort. En effet, se mettre en mouvement pour agir en direction de ce qui est important permet d'avancer mais active en même temps des émotions, des pensées et des sensations désagréables. La peur d'échouer s'active en même temps que l'envie de réussir. Agir ou avancer en cohérence avec ce qui est important ne garantit pas de l'agréable ou du positif, c'est même souvent inconfortable dans un premier temps car il existe des risques et de l'incertitude.

Par ailleurs, certains patients continuent à confondre communication et fluence : « quand je n'ai pas bégayé, c'est que j'ai bien communiqué » et au fond d'eux, le désir de fluence reste intact. Par le passé, ils ont tellement espéré cette parole parfaite qu'aujourd'hui ils ne peuvent abandonner cet idéal. Dans sa vie quotidienne, le patient continue donc insidieusement à lutter contre le symptôme, à la recherche de la fluence.

En thérapie ACT, les **métaphores** sont très souvent utilisées pour simplifier le message, prendre du recul et regarder les choses sous un autre angle.

Des exercices de **méditation de pleine conscience (mindfulness) ou de présence attentive** peuvent ponctuer les séances. C'est un entraînement précieux de l'observation et de l'attention. C'est aussi une invitation à l'éveil pour entrer en contact avec l'instant présent tel qu'il est et avec son intériorité. Prendre quelques minutes en début de séance pour se mettre à l'écoute de son corps et de sa respiration permet d'entrer véritablement dans la séance. Ces petits entraînements permettent également de prendre l'habitude de se connecter et de se familiariser avec sa vie intérieure (sensations, émotions et pensées) et se préparer à l'action. C'est également l'occasion de rappeler à l'esprit du patient la ou les motivations profondes qui l'ont, au départ, poussé à changer et à se consacrer du temps.

Enfin, l'ACT est un outil précieux pour l'orthophoniste car il permet de développer sa propre flexibilité psychologique et d'utiliser son intuition clinique et sa créativité pour aider au mieux le patient. L'ACT est aussi un outil de supervision qui aide à éprouver, à définir et à renforcer le cadre interne auquel l'orthophoniste se réfère en permanence au cours des séances.

Le développement de la thérapie ACT est soutenu par l'ACBS (Association for Contextual Behavioral Science), association internationale. La branche francophone s'appelle Association Francophone pour une Science Comportementale Contextuelle (AFSCC).

Juliette de Chassey, orthophoniste et thérapeute ACT.