

Interview réalisée pour le [site des éditions Retz](#) .

Dans votre nouveau livre *Faire face à la souffrance*, vous présentez pour la première fois en français la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement, dite « ACT thérapie» (*Acceptance and Commitment Therapy*). Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur cette nouvelle thérapie ?

L'ACT (prononcer « acte ») fait partie de la famille des thérapies comportementales et cognitives (TCC) de nouvelle génération.

Elle vise à nous apprendre à **moins lutter avec nos pensées et nos ressentis afin de nous permettre d'avancer** vers ce qui est important dans la vie.

Basée sur un modèle scientifique nouveau, l'ACT permet de comprendre comment le fonctionnement normal de l'intelligence humaine tend à nous piéger dans une lutte futile contre notre souffrance intérieure et propose des outils novateurs pour sortir de ce piège. Plus qu'une thérapie de la souffrance, **c'est une méthode efficace de gestion du stress et de l'augmentation des performances.**

Plutôt que de chercher vainement à retenir les vagues de nos émotions et de nos pensées - ou de nous laisser emporter, on peut dire que l'ACT nous apprend à les surfer et ainsi à nous diriger là où nous voulons aller.

A qui s'adresse votre livre ?

Faire face à la souffrance s'adresse à toute personne qui, à un degré ou à un autre, s'est un jour retrouvée coincée dans une lutte intérieure contre ses pensées ou ses émotions négatives - ou sa douleur physique.

Comme c'est le cas de la plupart d'entre nous, **ce livre s'adresse donc à tout le monde.**

Que vous luttiez contre la peur, la dépression, la colère, le stress, des souvenirs douloureux, des comportements compulsifs, des consommations addictives, une sensation de vide ou une incertitude concernant la direction à choisir dans tel ou tel domaine de votre vie, ce livre peut vous permettre d'avancer plus en luttant moins.

Structuré autour d'un protocole de prise en charge éprouvé, il constitue également un outil permettant aux thérapeutes d'utiliser l'ACT pour optimiser leur pratique clinique.

Votre livre comporte de nombreux exercices pratiques. Vous proposez même un échange entre les patients sur votre site. Comment fonctionne cette nouvelle relation que vous proposez à vos lecteurs ?

Faire face à la souffrance est basé sur un programme progressif, illustré de nombreux exemples et ponctué d'exercices qui permettent à chacun de progresser à son rythme et d'en tirer des bénéfices directs et concrets. L'ACT est une thérapie « expérientielle », c'est-à-dire que l'on ne peut en saisir l'efficacité qu'en en faisant l'expérience directe.

Nous avons donc créé un forum qui permet d'échanger son expérience et auquel des thérapeutes ACT participeront. L'ACT étant une thérapie faisant l'objet d'évaluation scientifique, nous avons également conçu une étude d'efficacité en ligne grâce à laquelle les lecteurs et lectrices peuvent évaluer leur progression.

Le site présente aussi de nombreuses informations autour de l'ACT (recherches, publications, débats) et des pages destinées à aider les thérapeutes à utiliser *Faire face à la souffrance* dans leur pratique clinique.