



Le premier ouvrage de bibliothérapie ACT écrit en français aux éditions Retz

Au cours des dernières décennies, si nos pays développés ont réalisé d'énormes progrès en terme d'avancées technologiques et de sécurité matérielle, la difficulté à surmonter les épreuves de la vie n'a cessé de s'accroître chez nombre d'entre nous. Encouragé par notre culture, le premier réflexe est de s'efforcer à faire disparaître toute souffrance.

Or, il existe une autre voie pour avancer : accepter les ressentis douloureux pour avancer. Cet ouvrage présente pour la première fois en français la perspective et les techniques de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (dite « ACT » - *Acceptance and Commitment Therapy*). Cette forme de thérapie comportementale et cognitive, scientifiquement validée, vise à enseigner une nouvelle manière de vivre avec les souffrances et les souvenirs difficiles. Elle désamorce l'influence excessive des émotions et du langage sur nos actions en démontrant que nous avons le droit de ne pas croire tout ce que nous pensons. Il s'agit ainsi d'apprendre, non pas à éradiquer ou à lutter contre nos pensées, mais à les accueillir pour avancer en direction de ce qui est vraiment important pour nous.

Tout en décrivant de manière détaillée cette pratique thérapeutique innovante et salvatrice, cet ouvrage propose de nombreux exercices (également téléchargeables, au format pdf et MP3)

permettant, en quelques semaines, de sortir d'une lutte intérieure vaine au profit d'une vie plus riche. Il a été conçu pour que chacun suive son propre parcours en progressant pas à pas.

Reconnaître sa souffrance avec attention et bienveillance, déjouer les pièges du langage, sortir de l'enfermement de la lutte, ouvrir son esprit à ses propres valeurs : ce livre propose un changement comportemental et psychologique des plus enrichissants.

Avec des Préfaces de Steven C. Hayes (initiateur de l'ACT) et de Christophe André - et une postface théorique de Jean-Louis Monestès et Matthieu Villatte

Extrait de la préface de Steven C. Hayes :

« Je suis un des créateurs de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement, aussi appelée « ACT » (Acceptance and Commitment Therapy), sur laquelle se base - et qu'il rend vivante. L'ACT est une approche du changement comportemental et psychologique qui a été démontrée comme pouvant aider à soulager une large variété de problèmes humains... »

Je suis très heureux de voir un tel livre apparaître aujourd'hui en français. Le public francophone aura enfin une opportunité de découvrir et de pouvoir appliquer cette approche. Nous avons conduit des études contrôlées des livres de bibliothérapie ACT. Nous savons donc que si vous lisez ce livre et - surtout - si vous essayez ses méthodes, vous avez de bonnes chances de pouvoir engager des changements significatifs dans votre vie. Mieux encore, nos recherches montrent que ces changements s'intensifient avec le temps. Ce livre aidera à planter une graine qui pourra se développer et fleurir, pour un peu que vous lui donniez sa chance. Si vous vous êtes déjà retrouvé(e) coincé(e) dans la lutte avec le monde de votre expérience intérieure, le temps est peut-être venu de choisir de faire avancer votre vie vers ce qui vous importe le plus profondément - plutôt que la lutte. Si vous êtes prêt à entamer ce voyage, vous n'avez que le premier pas à faire. »

Steven C. Hayes PhD

Université du Nevada, USA

Ce site met à la disposition des lecteurs de *Faire Face à la Souffrance* toutes les fiches présentées dans l'ouvrage ainsi que des enregistrements des exercices guidés. Un espace forum vous permet de débattre du livre et d'y refléter vos interrogations éventuelles. A travers ce site, vous pouvez également vous enregistrer vos progrès, suivre votre acquisition des compétences mises en jeu, et participer à notre étude d'efficacité.

Bonne route et à bientôt.

[Commandez Faire Face à la Souffrance aux éditions Retz.](#)

[Faire face à la souffrance, le blog](#)