

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement est plus qu'une thérapie.

Un de ces domaines d'application de l'ACT est les performances sportives. Une nouvelle étude de Francisco Ruiz et Carmen Luciano publiée dans la revue scientifique espagnole *Psicothema* (2009) confirme son intérêt dans l'amélioration des performances des joueurs d'échec. Une [étude précédente de la même équipe](#) ayant démontré l'efficacité de l'ACT en individuel sur la performance de joueurs d'échec de niveau international, cette étude visait à répliquer ces résultats mais avec une brève

intervention ACT proposée à de jeunes joueurs d'échec prometteurs. Le groupe testé a été comparé à un groupe qui ne recevait pas de formation ACT.

Les résultats de cette étude montrent que l'intervention ACT améliorait les performances de 5 des 7 membres du groupe alors que les performances du groupe contrôle ne s'amélioraient pas.

Ruiz, F. J., & Luciano, C. (2009). Eficacia de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en la mejora del rendimiento ajedrecístico de jóvenes promesas [Efficacité de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement dans l'amélioration des performances de jeunes joueurs d'échec prometteurs]. [Psicothema, 21 , 347-352 \(article en Espagnol\)](#)