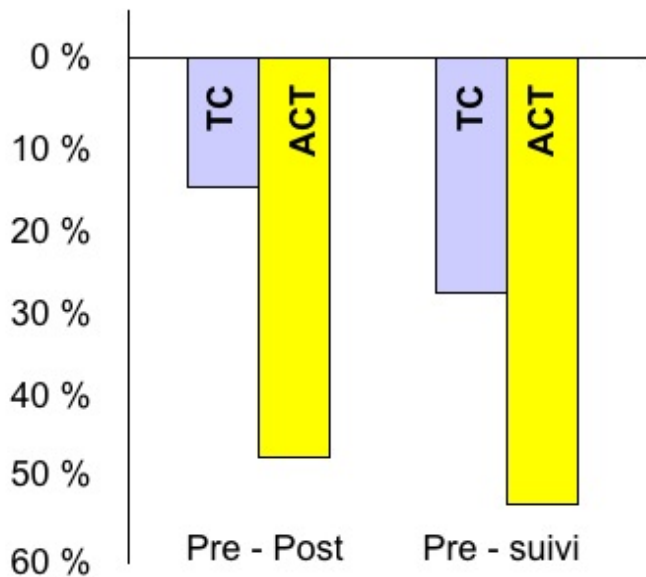


Le débat sur l'ACT voit apparaître une série de critiques qui affirment que l'ACT ne diffère pas fondamentalement de la [Thérapie Cognitive de Beck](#) (Hoffmann 2008)¹. Un article bientôt publié par [Behavior Modification](#) apporte des éléments intéressants à ce débat.



Réduction Pre-Post de croyance dans les pensées dépressives (fréquence pas significativement différente, bien que dans la même direction)

L'ancêtre de l'ACT s'appelait la 'distanciation radicale'.

Ce que peu de gens savent c'est que la première étude comparative entre l'ACT et la thérapie cognitive fut conduite en 1986 à Philadelphie (à côté l'institut de thérapie cognitive de Beck) par Robert Zettle, à l'époque étudiant de Tim Beck. Cette étude comparait deux groupes traités pour dépression, un par thérapie cognitive, l'autre par 'distanciation complète'

² Cette étude avait montré que l'ancêtre de l'ACT réduisait les symptômes dépressogènes de manière plus importante que le thérapie cognitive. A l'époque les instruments statistiques d'analyse médiationnelle permettant d'analyser les médiateurs de changement thérapeutique.

Robert Zettle a récemment conduit une réanalyse des résultats de cette ancienne étude au

moyen de ces nouveaux instruments statistiques et pu montré que la défusion cognitive (la capacité à se distancer radicalement de ses pensées, sans chercher à les contester ou les remettre en cause) était un médiateur du niveau de dépression auto-évalué, ce qui n'était pas le cas des niveaux de pensées dépressogènes ni des attitudes dysfonctionnelles, qui sont les deux cibles classiques de la thérapie cognitive. Les auteurs concluent que le traitement de type ACT agit selon des mécanismes différents de la thérapie cognitive.

Abstract en anglais :

Several articles have recently questioned the distinction between acceptance and commitment therapy (ACT) and traditional cognitive therapy (CT). This study presents a reanalysis of data from Zettle and Rains (1989) that compared 12-weeks of group CT with group ACT. For theoretical reasons, Zettle and Rains also included a modified form of CT that did not include distancing, and no intent-to-treat analysis was included.

Particularly because that unusual third condition did somewhat better than the full CT package, it contaminated the direct comparison of ACT and CT, which has of late become theoretically interesting. In the present study, data from participants in the ACT and CT conditions were reanalyzed. ACT was shown to produce greater reductions in levels of self-reported depression using an intent-to-treat analysis. Posttreatment levels of cognitive defusion mediated this effect at follow-up. The occurrence of depressogenic thoughts and level of dysfunctional attitudes did not function as mediators. This study adds additional evidence that ACT works through distinct and theoretically specified processes that are not the same as CT.

Robert D. Zettle, R. D., Rains, J. C., Hayes, S. C., (2009) Processes of Change in Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy for Depression: A Mediational Reanalysis of Zettle and Rains (1989), *Behavior Modification*, (in press).

¹ Bizarrement, Hoffmann, qui fait partie des auteurs qui insistent qu'il n'y a rien de nouveau, et donc d'intéressant, dans l'ACT, dans un article subséquent défend la position que l'ACT n'est pas différent de la [Thérapie Morita](#), forme de thérapie japonaise développée en 1928 et très

peu connue en occident. Si l'ACT n'est pas différent de la Thérapie Cognitive et que l'ACT n'est pas différent de la Thérapie Morita, alors il devrait s'en suivre que la Thérapie Cognitive n'est pas différente de la Thérapie Morita - est-ce à dire que pour Hoffman la Thérapie Cognitive ne présente rien d'intéressant ? Pour sa part, Steve Hayes affirme n'avoir jamais entendu parler de Thérapie Morita avant de créer l'ACT. Et sans doute Tim Beck n'en avait-il pas non plus entendu parler avant de concevoir la Thérapie Cognitive.

- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, 28, 1–16.

- Hoffmann (2008) Acceptance and Commitment Therapy: New Wave or Morita Therapy? *Clinical Psychology : Science and Practice*, 15(4) 280-285.

² Dans sa première description de la Thérapie Cognitive, Beck (1976) préconisait également le distanciation des pensées. Robert Zettle, pour tester son intuition que c'était ce composant du package cognitif de la Thérapie Cognitive qui était le composant actif retira donc du groupe Thérapie Cognitive les interventions de distanciation, mais en gardant la 'restructuration cognitive' (c'est à dire la remise en question du caractère rationnel ou non des pensées, l'identification des distorsions cognitives, etc.).