

BENJAMIN SCHOENDORFF
PRÉFACES DE STEVEN C. HAYES ET CHRISTOPHE ANDRÉ



PSYCHOTHÉRAPIE

Faire face à la souffrance

Choisir la vie plutôt que la lutte
avec la Thérapie d'Acceptation
et d'Engagement



Le premier ouvrage de bibliothérapie ACT écrit en français vient de paraître 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.

Préfaces de Steven C Hayes (initiateur de l'ACT) et Christophe André - et une postface théorique (le 'making of' ACT) de Jean-Louis Monestes et Matthieu Villatte

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