

L'ACT est une [thérapie scientifiquement validée](#) . Cela signifie que dans le monde entier, des équipes de chercheurs, universitaires et cliniciens, étudient et valident tant les processus sous-jacents à ACT, que les résultats des thérapies ACT (individuelles, en groupe et au moyen de livres de bibliothérapie).

L'efficacité de l'ACT a été démontré pour des problèmes aussi variés que :

- Le Stress Professionnel
- La Phobie Sociale (la peur des autres)
- Le Trouble Obsessionnel Compulsif
- La Dépression
- L'Agoraphobie (la peur d'avoir une attaque d'angoisse et de se retrouver sans accès aux secours)
- L'Anxiété Généralisée (se faire du souci en permanence)
- La Trichotillomanie (s'arracher compulsivement poils et cheveux)
- La Douleur Chronique de l'Adulte et de l'Enfant
- L'Epilepsie Résistante au Traitements Médicamenteux
- La Psychose avec Hallucinations Auditives
- Les Troubles Alimentaires
- La Dépendance Tabagique
- La Dépendance Polytoxicomanique (consommer sans mesure différents produits psychotropes)
- Le Troubles de la Personnalité Borderline (impossibilité de former des relations stables, colères, auto-mutilation et tentatives de suicide)
- Les Problèmes Relationnels et de Couple
- Le Stress Post-Traumatique (ne pouvoir se débarrasser du choc causé par une expérience traumatique passée)
- Le Cancer en phase Terminale
- Le Diabète de Type 2
- Les performances des joueurs d'échec!

les recherches sur l'efficacité et les indications de l'ACT continuent. A ce jour aucune condition étudiée n'a empiré après un traitement ACT.

Les résultats les plus significatifs de l'ACT se mesurent en qualité de vie retrouvée.

L'ACT permet de s'orienter de nouveau, par ses actions, en direction de ce qui compte vraiment pour vous dans la vie. Par exemple l'ACT permet de mieux être soi-même dans les différents domaines et rôles qui peuvent compter dans la vie : relations intimes, familiales et amicales,

loisirs et développement personnels, entretien physique, travail et formation, spiritualité.

Ces résultats sont souvent obtenus alors que les expériences intérieures difficiles restent présentes. Mais même présentes, leur impact sur la vie diminue de manière significative, ainsi que la souffrance qui naît de ne pouvoir gagner son combat contre sa souffrance.

L'ACT permet de se décoincer quand on se retrouve coincé. Son utilisation dans des contextes professionnels et sportifs indique aussi qu'ACT peut permettre d'intervenir 'en amont' des problèmes et d'ainsi éviter de se retrouver coincé.