

Préface

Êtes-vous prêt(e) à vous engager ?

Par Steven C. Hayes PhD

Il est surprenant de constater qu'une fois les besoins humains de base satisfaits, le progrès matériel n'a que peu d'impact sur notre bonheur. Ces dernières décennies, l'Occident a réalisé d'énormes progrès en termes de richesse matérielle et de capacités technologiques – alors même qu'augmentait la quantité de problèmes humains. Rares sont les familles qui ne sont pas touchées par l'anxiété, la dépression, l'addiction, les troubles alimentaires, ou quelque problème intérieur issu d'une liste qui semble s'allonger quotidiennement.

Pourquoi en est-il ainsi ? Ce livre défend l'idée qu'une des principales sources de cet état de fait se trouve dans notre incapacité – encouragée par notre culture – à rester présents à notre souffrance et à nous désengager de notre dialogue intérieur permanent pour agir en accord avec nos valeurs. Nous dérivons trop souvent sur un océan de mots – en essayant de fixer notre boussole sur « me sentir bien » plutôt que sur nos aspirations et besoins les plus profonds : trouver du sens, nous connecter aux autres, contribuer. Nous en sommes arrivés là car nous avons accepté une conception de notre « moi » qui fait de nous – et des autres – des objets, réduit notre flexibilité, et nous fait perdre contact avec notre propre expérience et avec celle des autres. Alors même que notre expérience personnelle nous démontre que cela ne marche pas, cette conception progresse encore. Mais comment faire pour mieux nous adapter à ce que nous enseigne notre expérience ? Ce livre peut vous le montrer.

L'opinion dominante sur la souffrance est qu'il faut la réduire ou la faire disparaître afin que la vie puisse s'améliorer. Le fond du problème serait la douleur elle-même. Cette idée du sens commun plonge ses racines dans le langage. Se débarrasser des « mauvaises » choses semble – bien évidemment – une « bonne » chose. Une fois ce pas franchi, nous sommes en chemin pour croire que notre bien-être est la mesure de notre « bien vivre ».

Ça paraît logique, mais c'est faux. En réalité, nous avons beaucoup à apprendre au contact d'une palette d'émotions et de pensées bien plus riches que les seules pensées et émotions « positives ». Selon la façon dont nous l'accueillons, la tristesse ressentie à la perte d'un être cher peut nous ouvrir le cœur ; nous sentir vulnérables peut nous aider à nous connecter avec les autres ; reconnaître nos doutes peut adoucir notre âme. La médecine et la psychologie scientifiques ont participé au développement de cette tendance. Nos formes de psychothérapies aujourd'hui dominantes défendent l'idée que les pensées et les émotions les plus difficiles doivent être remises en cause et modifiées. Les approches plus médicales proposent des molécules variées censées nous aider à faire face à la quasi-totalité des émotions négatives.

Ce livre défend l'idée que cultiver l'observation, l'acceptation, et avancer vers nos valeurs peuvent représenter des réponses autrement plus efficaces aux défis psychologiques auxquels nous faisons tous face aujourd'hui. Le plus important, ce n'est pas tant ce que contiennent nos vies intérieures – les pensées, émotions ou souvenirs qui nous viennent – mais notre relation et nos interactions avec ce contenu. Ce n'est pas tant l'anxiété ou la dépression qui décident de nos succès ou de nos échecs, c'est la manière dont nous vivons nos moments d'anxiété et de tristesse. Ce ne sont pas nos envies ni nos obsessions qui déterminent nos comportements, ce qui compte c'est que nous soyons d'accord pour faire la pleine expérience de nos envies et de nos obsessions – pour ce qu'elles sont – tout en avançant – par nos actions – en direction de ce que nous désirons le plus profondément. Le doute n'est pas notre ennemi, ni la bonne estime de soi notre amie ; notre plus solide alliée, c'est notre capacité à rester flexibles et ouverts en présence de nos pensées, à les accueillir en tant que telles.

Je suis un des fondateurs de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement, aussi appelée « ACT » (*Acceptance and Commitment Therapy*). L'ACT est la méthode sur laquelle ce livre est fondé 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. Il existe à ce jour plus de 150 études scientifiques (et plus de trente-cinq livres publiés dans plus de huit langues) validant l'ACT et son modèle théorique sous-jacent. Des milliers de cliniciens, d'étudiants et de chercheurs du monde entier font avancer l'ACT dans presque tous les domaines du fonctionnement humain.

Je suis très heureux de voir un tel livre apparaître aujourd'hui en français. Le public francophone a enfin une opportunité de découvrir et de pouvoir appliquer cette approche. Nous avons conduit des études contrôlées des livres de bibliothérapie ACT et nous savons donc que si vous lisez ce livre, et surtout si vous essayez les méthodes qu'il présente, vous avez de bonnes chances de pouvoir opérer des changements significatifs dans votre vie. Mieux encore, nos recherches montrent que ces changements s'approfondissent avec le temps. Ce livre aidera à planter une graine qui pourra se développer et fleurir – pour peu que vous lui donniez sa chance.

Si vous vous êtes retrouvé(e) coincé(e) dans la lutte avec votre vécu intérieur, le temps est peut-être venu de choisir de faire avancer votre vie vers ce qui vous importe le plus profondément. Si vous êtes prêt(e) à vous engager dans ce voyage, vous n'avez plus que le premier pas à faire...

Steven C. Hayes PhD

Steven C. Hayes est professeur de psychologie à l'Université du Nevada, Reno, États-Unis. Initiateur de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement et de sa théorie sous-jacente, la Théorie des Cardes Relationnels, Steven Hayes est l'un des psychologues américains les plus influents de sa génération. Derniers ouvrages parus : Twohig M., Hayes Stephen C., *ACT verbatim : Depression and Anxiety*, New Harbinger & Context Press, 2008 ; Greco L., Hayes Stephen C., *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents : A practitioner's guide*, Oakland, CA, New Harbinger, 2008.



Introduction

Choisir la vie plutôt que la lutte

*La connaissance s'acquiert par l'expérience –
tout le reste n'est qu'information.*

Albert Einstein

Tout nous encourage à penser que pour bien vivre, il faut se sentir bien. On nous dit – et on nous répète – que quand nous ne nous sentons pas bien, nous devons changer notre façon de penser ou modifier ce que nous ressentons. Nous ne pourrions donc bien vivre qu'une fois que nous nous sentons bien. Cette logique semble impeccable. Pourtant, elle est très largement fautive. Loin de nous permettre de mieux vivre et de trouver le bien-être, y adhérer peut nous enfermer dans une lutte intérieure sans issue. Prisonniers de cette lutte, notre vie nous échappe.

Si vous vous reconnaissez dans les effets pervers de cette lutte, nous vous proposons d'apprendre à lutter moins pour avancer plus et d'entraîner une nouvelle manière de vivre avec ce que vous ressentez. Notre idée centrale est la suivante : pour bien vivre, il n'est pas besoin de se sentir bien. Il n'y a donc pas lieu de chercher à changer ses pensées ou ses ressentis. Et si, pour bien vivre, il nous suffisait d'arriver à avancer – par nos actions – en direction de ce qui – pour nous – est vraiment important dans la vie ?

Cette idée est très ancienne. Elle se retrouve sous différentes formes dans bien des traditions spirituelles ou morales. Elle est aussi très nouvelle en psychologie. L'approche que nous vous proposons ici est fondée sur des recherches novatrices. Conduites dans des laboratoires

de psychologie expérimentale et clinique du monde entier¹, elles ont mis au jour la façon dont notre intelligence fonctionne et comment son fonctionnement normal – et non pas seulement son fonctionnement pathologique – peut faire que nous nous retrouvions coincés. De ces travaux est née une nouvelle forme de thérapie comportementale et cognitive, la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement ou ACT (pour *Acceptance and Commitment Therapy*, son nom en anglais).

L'ACT se prononce « acte » car c'est une approche qui promeut l'action. Comme les autres formes de thérapie comportementale et cognitive, l'ACT est une thérapie empiriquement fondée, c'est-à-dire que son efficacité est testée et validée scientifiquement et qu'elle fait l'objet de recherches actives. Si nous ne présenterons pas ici le détail de ces recherches et de cette théorie², nous tenons à souligner que leur portée ne se limite pas aux troubles mentaux reconnus par la faculté. Du fait que l'ACT cible le fonctionnement normal de l'intelligence humaine, elle peut aider chacun et chacune d'entre nous à avancer plus en luttant moins. C'est donc plus qu'une thérapie.

Notre objectif, à travers ce livre, est de vous permettre d'utiliser l'ACT, d'en tirer des bénéfices immédiats et de rendre possible une amélioration concrète et rapide de la qualité de votre vie. Que vous luttiez contre une souffrance ancienne, des pensées et/ou des ressentis difficiles se présentant aux moments les plus inopportuns, ou plus simplement un trop-plein de stress professionnel vous empêchant d'être pleinement performant, l'ACT peut vous aider à devenir plus efficace et à mieux avancer³.

Nous vous invitons à conduire une expérience scientifique : faire l'expérience, dans le laboratoire de votre vie, de l'utilité concrète que l'ACT peut avoir pour vous.

1. Dont les États-Unis, l'Irlande, l'Espagne, l'Angleterre, la Suède, l'Australie, la Hollande, le Japon, le Danemark, l'Allemagne, le Canada, ainsi que, tout récemment, la France.

2. Pour une présentation succincte de cette théorie, voir la postface.

3. Du fait que l'ACT est basée sur une théorie du fonctionnement *normal* de l'esprit et de l'intelligence humaine, cette approche peut bénéficier à tout un chacun (ce que confirment les recherches sur son application chez les sportifs ou dans des contextes de stress professionnel).

Ce livre repose sur deux idées simples :

1. Nous pouvons nous retrouver coincés, soit en cherchant à éviter des pensées, des souvenirs ou des émotions, soit en cherchant à contrôler nos ressentis, soit en prenant au pied de la lettre ce que nous soufflent nos pensées. Souvent, cette lutte se fait au détriment de notre capacité d'agir en direction de ce qui est vraiment important pour nous.

2. Nous pouvons nous rendre moins coincés en apprenant – à la lumière de notre expérience directe – à observer ce qui marche vraiment pour nous et en avançant – par nos actions – en direction de ce qui est vraiment important. Et cela, nous pouvons le faire sans rien avoir à changer à ce que nous pensons et ressentons. Il n'y a pas que la lutte. Face à la souffrance, nous pouvons choisir la vie plutôt que la lutte !

Il existe une autre manière de vivre avec nos difficultés, fondée sur une habileté que nous possédons tous déjà et qui ne se renforce qu'en la pratiquant – et non en la décrivant. Un peu comme apprendre à trouver son équilibre sur une bicyclette : cela n'est pas facile à décrire ni à comprendre ; on ne peut qu'en faire l'expérience.

Tout au long de ce livre, la priorité sera donnée à la pratique et aux exercices. Ce n'est que dans les actes que vous pourrez juger de l'efficacité de l'ACT. C'est en montant sur le vélo et en cherchant son équilibre que l'on commence à le trouver. On peut apprendre par les mots – ce que vous êtes en train de faire – et apprendre par l'action – la façon dont vous avez appris à faire du vélo. Chemin faisant, il est possible qu'avant de trouver votre équilibre, vous ressentiez parfois une certaine confusion. Cette confusion est normale. C'est la confusion que nous ressentons tous quand nous apprenons par la pratique plutôt que par les mots.

Si vous lisez cela aujourd'hui, peut-être avez-vous déjà lu plus d'un livre offrant une solution à tous vos problèmes (le bien-être en dix leçons, etc.). Notre approche est différente. À aucun moment nous ne vous demanderons de nous croire sur parole. Loin des recettes miracles ou des instructions détaillées sur la manière de gérer tel ou tel problème, nous vous invitons simplement – par la pratique – à tester une nouvelle

approche. Ce n'est qu'à la lumière de votre propre expérience que vous pourrez voir si elle fonctionne pour vous.

Nous avons conçu ce livre de façon à vous guider le plus progressivement possible. Bien que nous vous conseillions de suivre l'ordre des chapitres tel qu'il est proposé, rien ne vous interdit, au-delà du premier chapitre, de faire votre propre chemin. Nous vous invitons à prendre le temps de faire chacun des exercices proposés au moins une fois, mais nous ne cherchons pas à vous imposer quelque règle que ce soit ! L'ACT ne trouvera toute sa valeur que si vous l'approchez avec curiosité et l'esprit ouvert. Si vous choisissez de lire ce livre d'une traite, il est probable que l'idée que vous vous en ferez aura peu à voir avec ce que vous en saisissez si vous choisissez de prendre le temps de faire les exercices. Ceci est une invitation à l'exploration.

Le prologue qui va suivre vous fera rencontrer six personnages : Maxime, Amandine, Matthias, Michelle, Julie et Christian. Ils ne sont pas réels – bien que toutes leurs caractéristiques proviennent de personnes que nous avons connues dans notre pratique clinique – ce sont des personnages créés pour vous guider. Ainsi, vous pourrez suivre leur progression avant de les retrouver dans l'épilogue où vous pourrez observer comment chacun a pu progresser grâce aux techniques de l'ACT.

Utilisez ce livre avec Internet

Vous trouverez les fiches des exercices pratiques de chaque chapitre (disponibles en annexe, pp. 181-197) téléchargeables et imprimables en format pdf sur le site des Éditions Retz (www.editions-retz.com). Vous pourrez également y télécharger des enregistrements audio d'exercices guidés par la voix (en format MP3).

Par ailleurs, le site <http://fairefacealasouffrance.com> accueille un forum (Menu « Faire face à la souffrance – Le livre », Rubrique « Discutez autour du livre »), où vous pourrez poser des questions et partager votre expérience et vos observations sur *Faire face à la souffrance*, sur les exercices proposés et sur l'ACT en général. Il vous permettra aussi d'échanger avec d'autres lecteurs. Nous le suivrons de près et répondrons volontiers à certaines questions.

En aucun cas, ce livre ni le forum n'ont vocation à remplacer un ou une psychothérapeute qualifié(e). Si vous pensez avoir besoin d'une

aide professionnelle, vous pouvez consulter la liste de thérapeutes ACT sur le site (Rubrique « Liste des thérapeutes ACT francophones »). Si vous ne trouvez pas de thérapeute ACT dans votre région – c'est possible car l'ACT est une forme de thérapie encore très nouvelle en France – nous vous recommandons de contacter un ou une thérapeute formé(e) aux autres formes de thérapies comportementales et cognitives (<http://www.afforthecc.org> ou <http://www.aftcc.org>), c'est-à-dire à des thérapies dont l'efficacité a été scientifiquement démontrée.

Enfin, avant de commencer, nous vous proposons une première visite sur <http://fairefacealasouffrance.com> pour vous inscrire (Menu « Faire face à la souffrance – Le livre », Rubrique « Participez à l'étude sur l'efficacité du livre »). En vous inscrivant, vous serez invité(e) à remplir en ligne un rapide questionnaire. Vos données seront immédiatement rendues anonymes. Une fois que vous aurez terminé de lire le livre et pratiqué les exercices, nous vous inviterons par courriel à remplir de nouveau ce questionnaire afin de mesurer votre progression. En retour, vous recevrez un rapport détaillé et chiffré de votre progression. Quelques semaines plus tard, vous recevrez un courriel vous invitant à vous connecter sur le site pour remplir à nouveau ce questionnaire.

Nous pensons que les méthodes exposées dans ce livre peuvent avoir un réel impact sur votre vie et que cet impact peut être mesuré. En vous inscrivant, vous pourrez nous aider à évaluer et mieux évaluer vous-même l'efficacité concrète de l'ACT.

En route et bon voyage !

Benjamin Schoendorff