

LA MATRICE ACT AU QUOTIDIEN

Dr Christophe Tra, résident 3

Université de Montréal

Journée des psychothérapies (février 2019)

Pavillon Albert-Prévost

CONFLITS D'INTÉRÊTS

- J'ai été formé par l'Institut de Psychologie Contextuelle, je présente donc une vision de l'ACT qui est teintée par leur approche et leurs ouvrages

**AVIS #1:
L'APPRENTISSAGE DE
L'ACT SE FAIT DE FAÇON
EXPÉRIENTIELLE.**



UN MOMENT POUR SOI



LE ACT?
ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY

PRONONCÉ A-C-T?

PLUTÔT PRONONCÉ *AKTE*,
THÉRAPIE BASÉE SUR **L'ACTION**

MAIS QU'EST CE QUE L'AKTE?

- «ACT gets its name from one of its core messages: **accept** what is out of your personal control, and **commit** to taking action that enriches your life» (Harris, 2009, p.2)

MAIS QU'EST CE QUE L'AKTE?

Une façon de se
décoincer de
situations difficiles.

MAIS QU'EST CE QUE L'AKTE?

Coinçé

Pas

Brisé

MAIS QU'EST CE QUE L'AKTE?

- Quelques concepts selon Steven Hayes (Hayes, 2005):
 - La souffrance psychologique est **normale et universelle**
 - Nous ne pouvons pas nous en débarrasser, mais nous pouvons éviter de l'entretenir en **l'acceptant**
 - Nous pouvons **vivre une vie riche** dès maintenant, mais pour cela arrêter de rester pris avec **les histoires que raconte notre tête**

EXEMPLE DE PATIENTS COINCÉS?

COINCÉ



EXEMPLE DE PATIENTS COINCÉS?
L'ALCOOLIQUE...

THE ACT IN A NUTSHELL
METAPHOR (HARRIS, 2009, P.13-18)

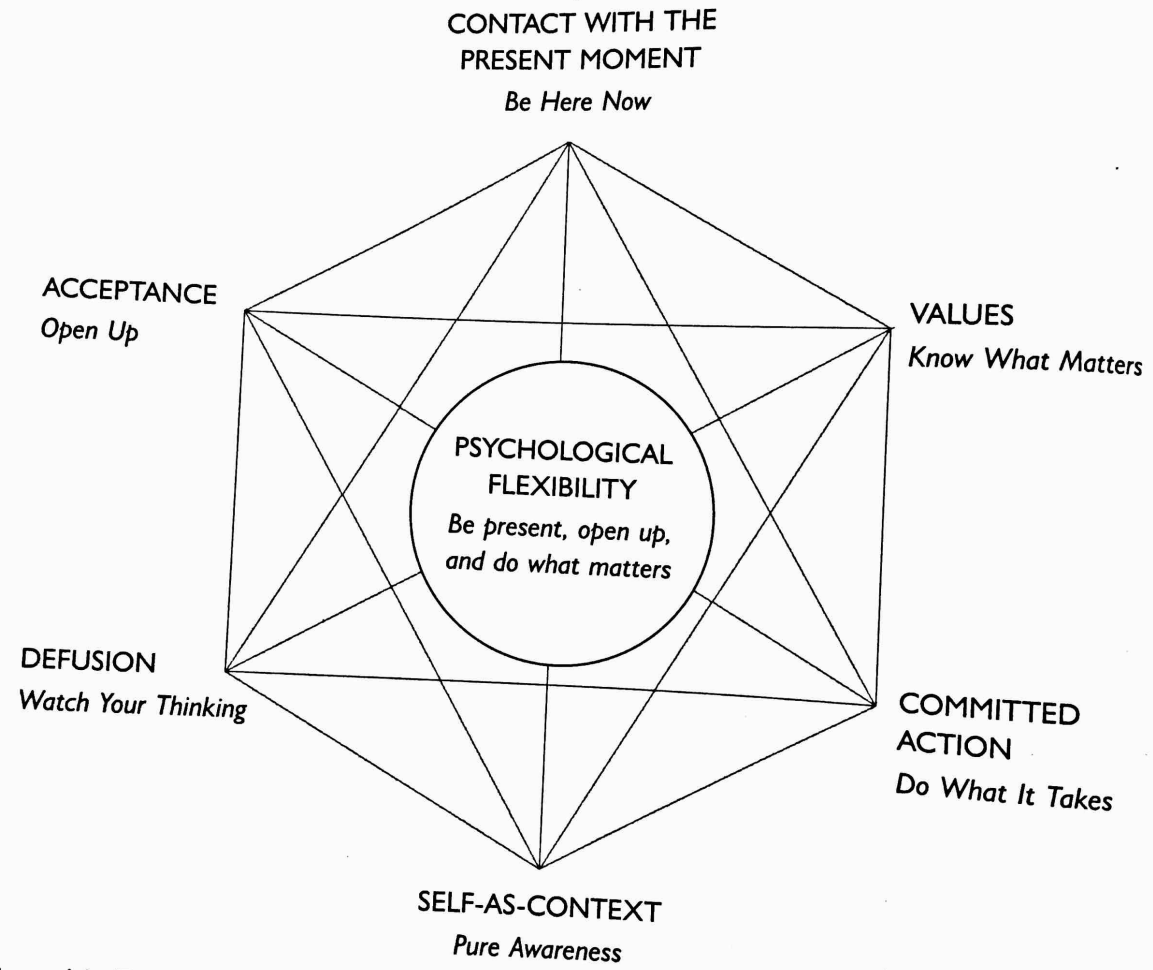


Figure 1.1 The ACT Hexaflex

Tiré de ACT made simple
(Harris, 2009, p.10)

MAIS QU'EST CE QUE L'AKTE?

- **FLEXIBILITÉ:**
 - **«*Psychological flexibility* is the ability to be in the present moment with full awareness, and openness to our experience, and to take action guided by our values» (Harris, 2006, p12)**
 - Selon moi: sortir de l'autopilote et être maître de sa vie

MAIS QU'EST CE QUE L'AKTE? (HARRIS,
2006, P9-10)

- **Défusion cognitive:** se distancier de ses idées, les pensées ne sont que des pensées
- **Acceptation:** faire de la place à la souffrance
- **Mindfulness:** le *here and now*

MAIS QU'EST CE QUE L'AKTE? (HARRIS,
2006, P9-10)

- **Soi-comme-contexte:** prendre du recul, le soi observateur
- **Valeurs:** Qu'est ce qui est important?
- **Action engagée:** agir pour vivre la vie à laquelle on aspire

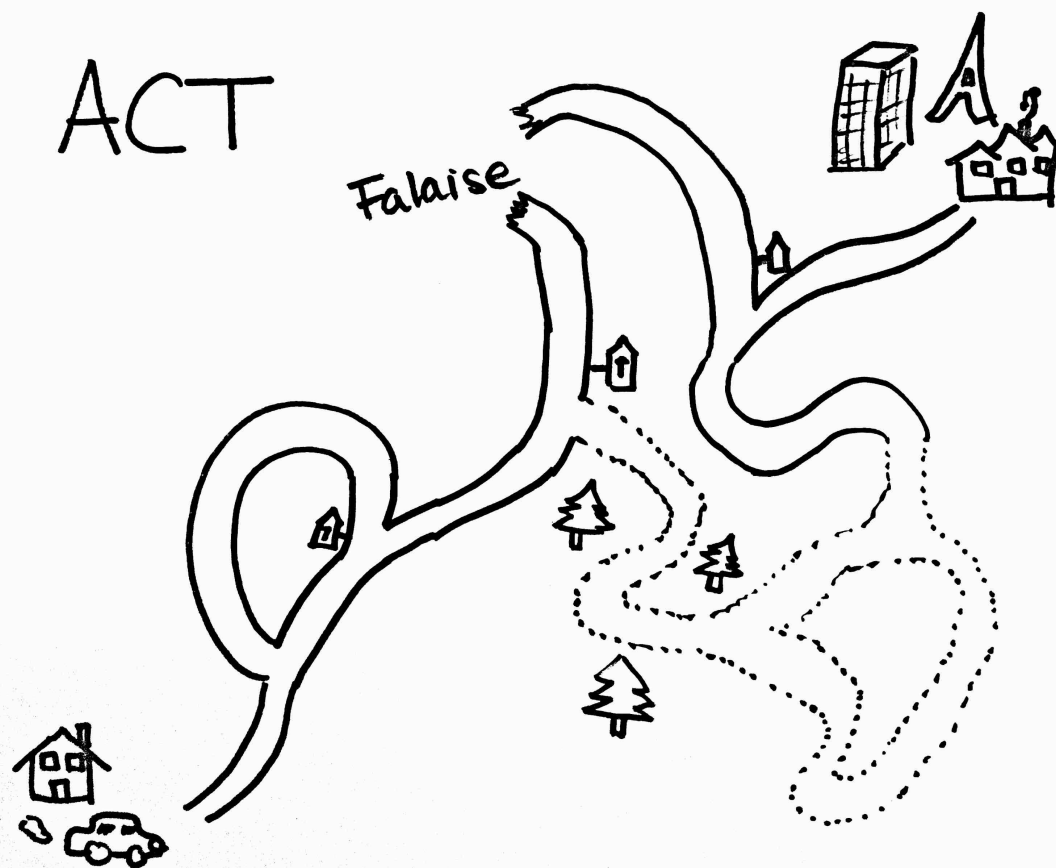
EST-CE QUE L'AKTE FONCTIONNE?

- Revue de la littérature pour la dépression et l'anxiété (Twohig & Levin, 2017):
 - 36 RCT
 - Plus efficace que traitement usuel et liste d'attente
 - Aussi efficace que la TCC classique

EST-CE QUE L'AKTE FONCTIONNE?

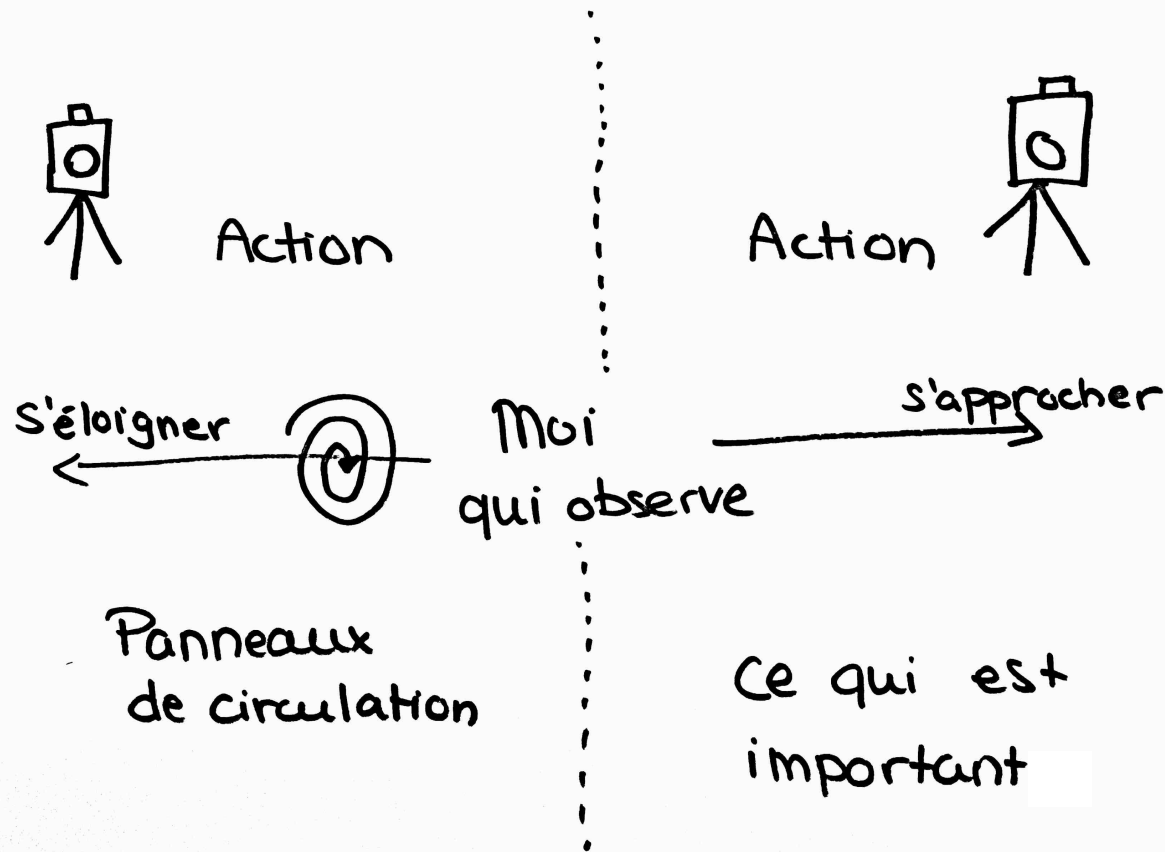
- Revue systématique pour la psychose (Tonarelli & al., 2016):
 - 96 études
 - En traitement adjuvant:
 - Aide les symptômes négatifs
 - Diminution du taux d'hospitalisation à 4 mois vs traitement usuel

LA MÉTAPHORE DES PANNEAUX DE CIRCULATION



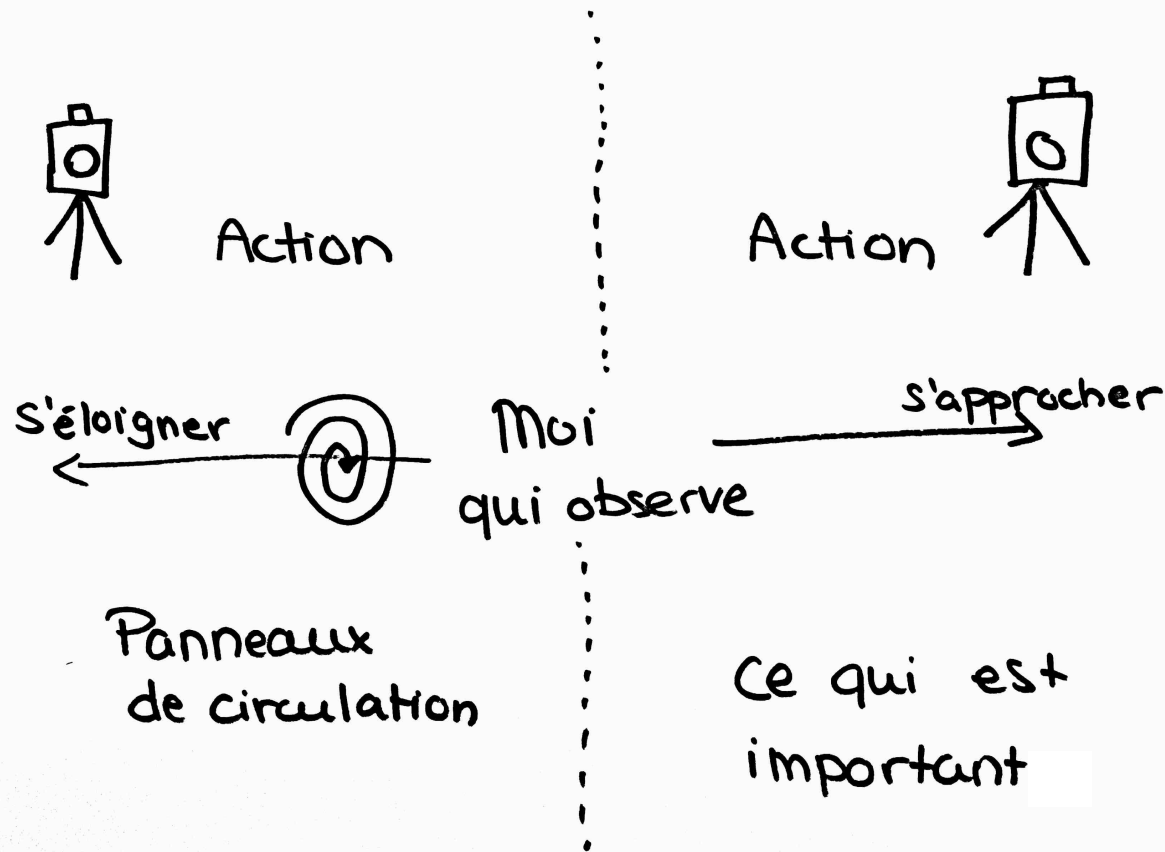
Inspiré de la métaphore
de Steven Hayes
(Hayes, 2005),
illustration par Dr
Christophe Tra.

LA MATRICE ACT (POLK, SCHOENDORFF, WEBSTER, & OLAZ, 2017)



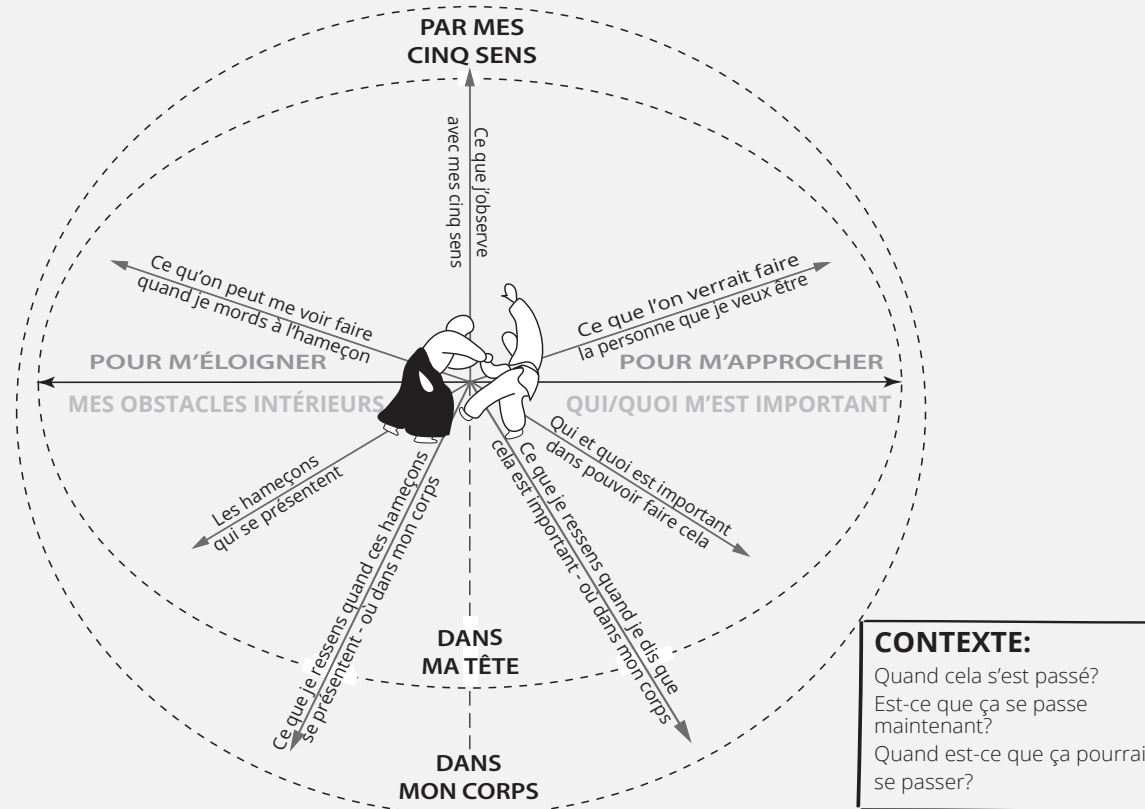
EXERCICE #1
LA MATRICE

LA MATRICE ACT (POLK, SCHOENDORFF, WEBSTER, & OLAZ, 2017)



L'AIKIDO VERBAL (POLK, SCHOENDORFF, WEBSTER, & OLAZ, 2017)

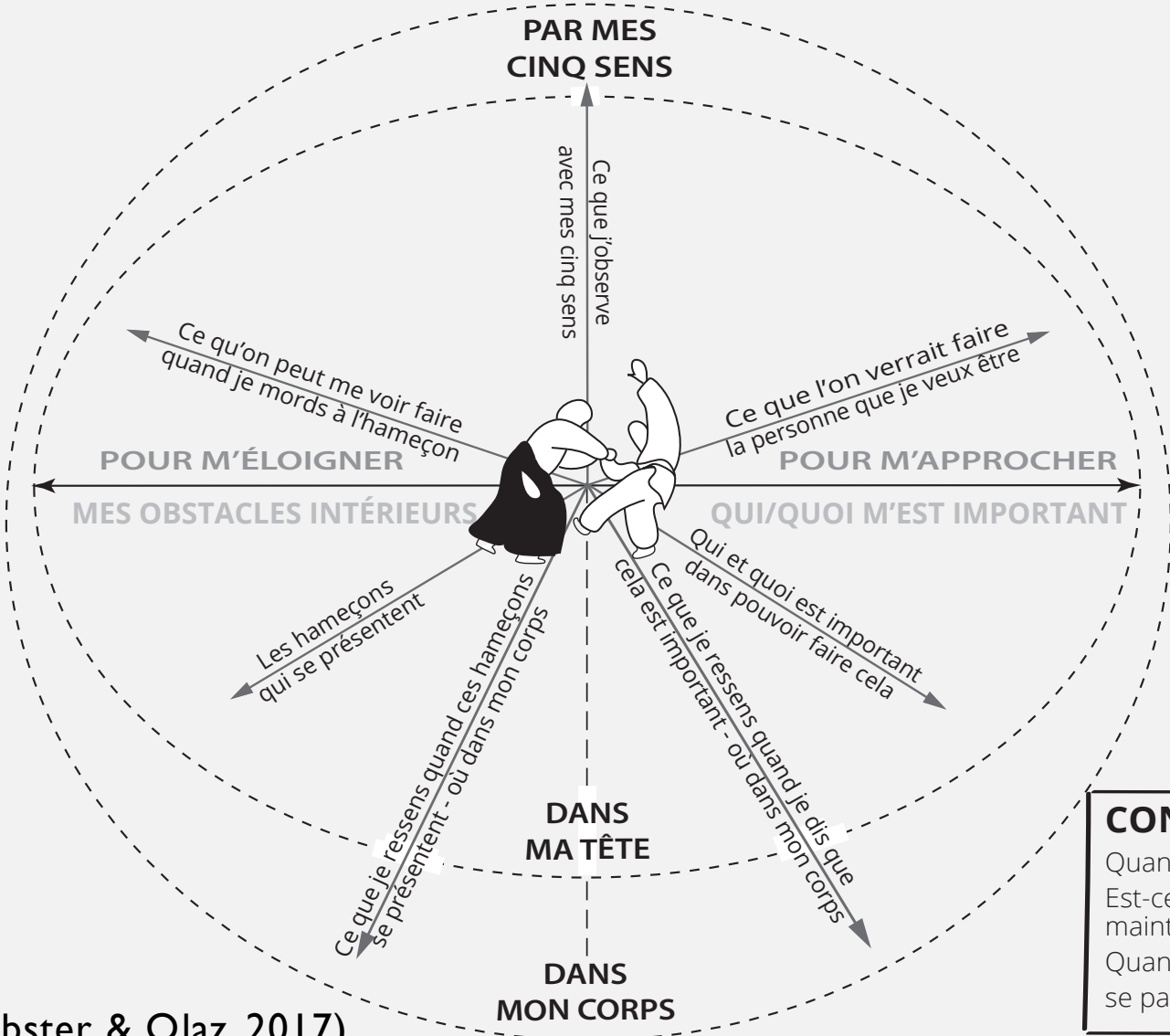
FICHE D'AIKIDO VERBAL



ÉTAPES

- 1) Définir la situation Où, quand, comment, 5 sens?
- 2) Les panneaux erronés
- 3) Qu'est ce qu'on sent dans son corps
- 4) Qu'est ce qu'on aurait vu faire?
- 5) Qu'est qu'on aurait fait la personne que vous voulez être?
- 6) Pour quelles valeurs
- 7) Qu'est ce qu'on sent dans son corps
- 8) Différence entre les sensations

FICHE D'AIKIDO VERBAL



(Polk, Schoendorff, Webster, & Olaz, 2017)

EXERCICE #2
L'AÏKIDO

**AVIS #2: MERCI À
BENJAMIN
SCHOENDORFF ET
MARIE-FRANCE BOLDUC**

[HTTP://CONTEXTPSY.COM](http://contextpsy.com)



CONCLUSION: PRIÈRE DE LA SÉRÉNITÉ
(AA-FRANCOPHONIE)

"Mon Dieu,

Donnez-moi la sérénité

D'accepter les choses que je ne puis changer,

Le courage de changer les choses que je peux,

Et la sagesse d'en connaître la différence"

QUESTIONS?!

BIBLIOGRAPHIE

- AA-Francophonie. Nos prières et nos slogans. Retrieved from <http://www.aa-francophonie.org/prieres.html>
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. (2017). *Guide de la matrice ACT*: Louvain-la-Neuve : De Boeck supérieur.
- Tonarelli, S. B., Pasillas, R., Alvarado, L., Dwivedi, A., & Cancellare, A. (2016). Acceptance and Commitment Therapy Compared to Treatment as Usual in Psychosis: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Psychiatry*, 19(366), 2.
- Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression: A Review. *Psychiatr Clin North Am*, 40(4), 751-770. doi:10.1016/j.psc.2017.08.009