

# ACBS Training Institute 2014 Bruxelles



**Institut**  
de psychologie  
contextuelle



**ACBS**  
— ASSOCIATION FOR —  
CONTEXTUAL BEHAVIORAL SCIENCE



Promouvoir des  
changements rapides et  
durables  
avec la thérapie d'acceptation  
et d'engagement

Benjamin Schoendorff MSc  
3 & 4 Octobre 2014

[contextualscience.com](http://contextualscience.com)

[contextpsy.com](http://contextpsy.com)



# Promouvoir des changements rapides et durables avec la thérapie d'acceptation et d'engagement

Benjamin Schoendorff, Bruxelles 3-4 octobre 2014

---

---

---

---

---

---

---

---



## Consentement éclairé

Cet atelier vise à vous permettre d'entraîner vos habiletés cliniques de thérapeute ACT

Le travail expérientiel, clinique et de pratique des habiletés sera privilégié sur le contenu théorique et didactique

Vous serez invité(e) à participer à des exercices impliquant votre expérience personnelle

Je m'engage (et vous invite) à créer un climat dans lequel vous pourrez prendre des risques en toute sécurité



Et comme premier engagement, je vous invite à la confidentialité des partages personnels

---

---

---

---

---

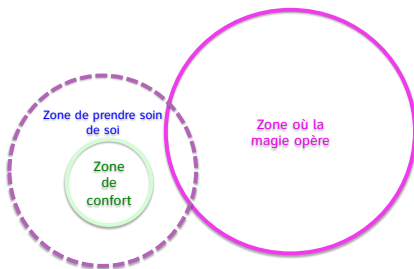
---

---

---



## Consentement éclairé



---

---

---

---

---

---

---

---



M'éloigner ← → M'approcher



---

---

---

---

---

---

---

---



A

T

O

Obstacles Intérieurs

Qui et quoi est important



---

---

---

---

---

---

---

---



Créer un contexte de choix



---

---

---

---

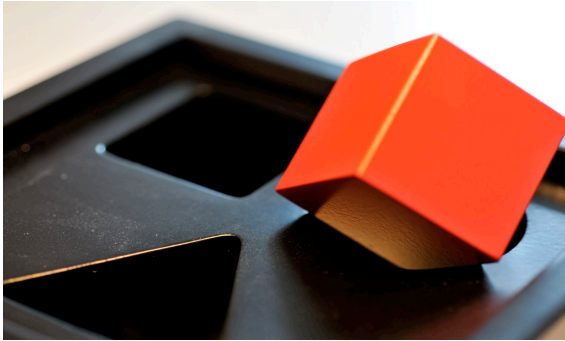
---

---

---

---

 Un jeu de tri



---

---

---

---

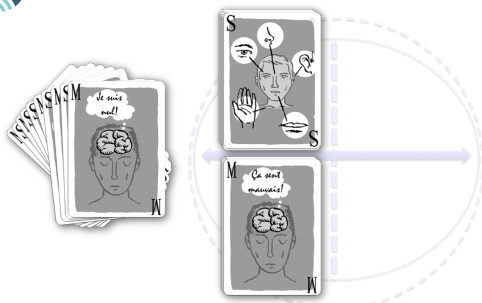
---

---

---

---

 Prise de perspective



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

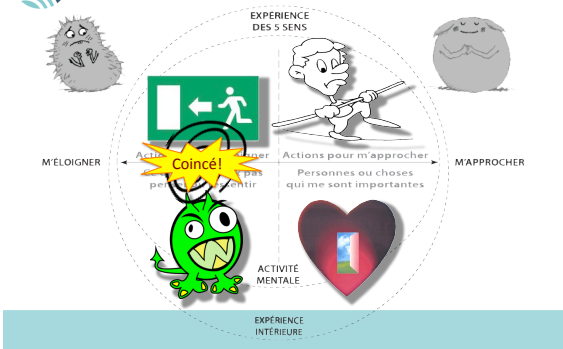
---

---

---

---

### La psychopathologie (modèle ACT)



---

---

---

---

---

---

---

---

## DSM-6

### Critères diagnostiques

Critère A. La personne fait l'expérience d'un ou plusieurs des phénomènes suivants:

- 1) Pensées
- 2) Émotions
- 3) Sensations

Critère B. La personne engage des comportements visant à réduire, éliminer, changer, prévenir ou contrôler de quelque façon les phénomènes du critère A.

Critère C. Les comportements décrits au critère B causent une détresse cliniquement significative, pouvant résulter dans des déficits du fonctionnement social, professionnel ou impacter d'autres domaines de fonctionnement importants.

Spécifiez si : la vie de la personne pourrait ne pas se limiter aux expériences et comportements décrits aux critères A et B, respectivement.

Diapo inspirée par Paul Gunthier

---

---

---

---

---

---

---

---



### La flexibilité psychologique

*La capacité, en contact avec le moment présent de faire ce qui va marcher en persistant ou en changeant de comportement pour avancer vers ce qui est important*




---

---

---

---

---

---

---

---



Contrôle aversif ←

→ Contrôle appétitif



*Trier la soupe verbale*

---

---

---

---

---

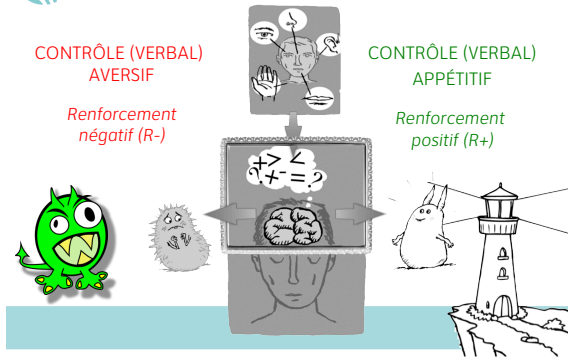
---

---

---



### Le cadrage relationnel




---

---

---

---

---

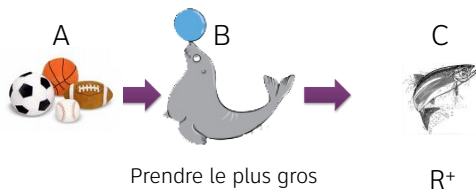
---

---

---



### Apprentissage relationnel



Certains animaux peuvent apprendre relationnellement  
 Mais en répondant aux propriétés physiques

---

---

---

---

---

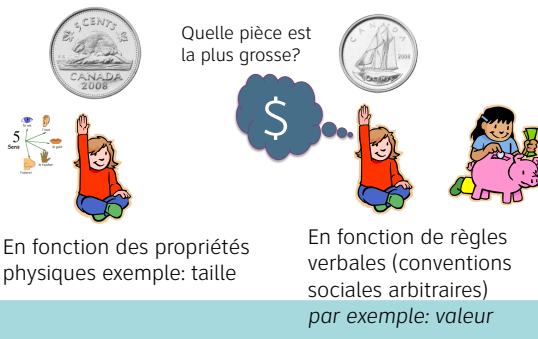
---

---

---



### Contrôle contextuel arbitraire




---

---

---


---

---

---

---

---

 Transformation des fonctions



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

 Transformation des fonctions



---

---

---

---

---

---

---

---





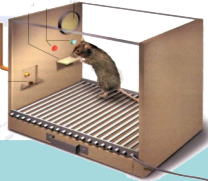
## Le concept de fonction

Fonction = conséquence

La fonction d'un comportement c'est la *conséquence* qu'il fait apparaître et qui influe sur la sa probabilité future

C'est une *relation*

NB: *pensées et émotions* sont vus comme des comportements



---

---

---

---

---

---

---

---



## Les contextes verbaux

---

---

---

---

---

---

---

---



## Transformation des fonctions



Règles verbales (conventions sociales arbitraires) par exemple: valeur

---

---

---

---

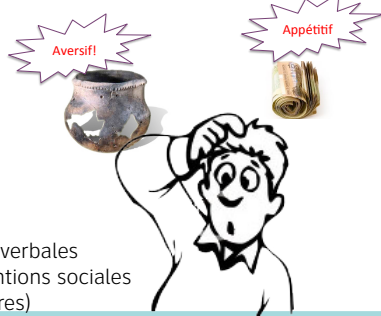
---

---

---

---

### Transformation des fonctions



Règles verbales  
(conventions sociales  
arbitraires)  
par exemple: valeur

---

---

---

---

---

---

---

---



### Les contextes verbaux

---

---

---

---

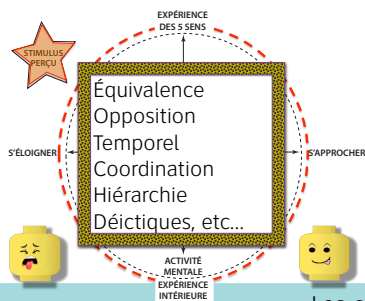
---

---

---

---

### Le cadrage relationnel



### Les cadres

---

---

---

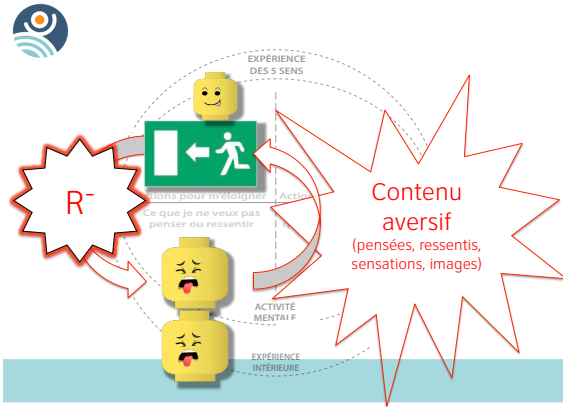
---

---

---

---

---



---

---

---

---

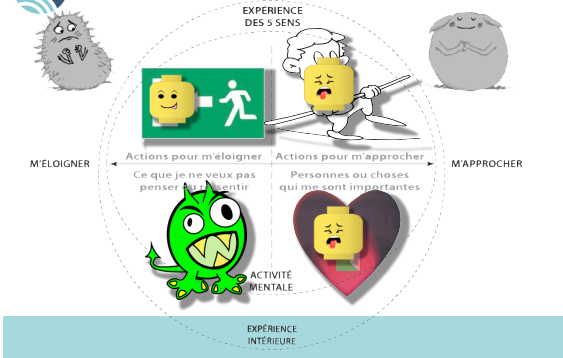
---

---

---

---

### Fonctions (verbales) dérivées



---

---

---

---

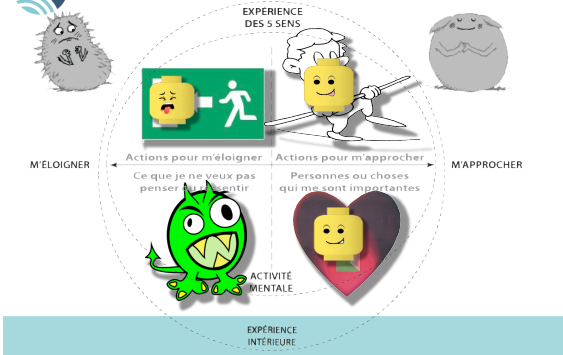
---

---

---

---

### Fonctions (verbales) dérivées



---

---

---

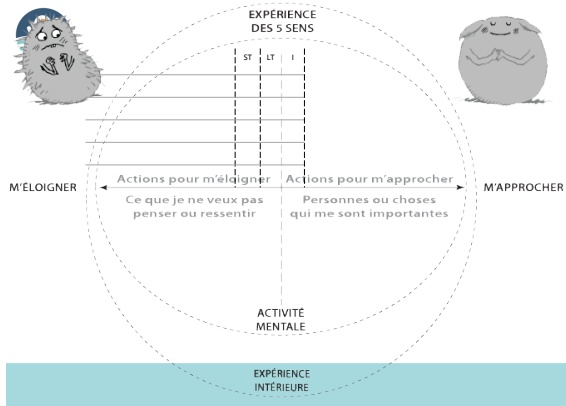
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

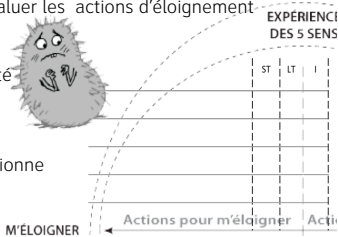
Exercice

**Partager:** Partagez une ou plusieurs de vos actions d'éloignement et ce dont elles servent à vous éloigner

**Recevoir:** Proposez d'évaluer les actions d'éloignement

1. à court terme,
2. à long terme et
3. en terme d'efficacité pour s'approcher de l'important

**Observer:** Observez et décrivez ce qui fonctionne dans cet échange.



<http://www.contextpsy.com>

---

---

---

---

---

---

---

---

Scores

<b>Exercice</b>
Partager - Tâche : <i>J'ai partagé des actions d'éloignement et des souffrances significatives</i>
Score <input type="text"/>
Recevoir - Tâche : <i>J'ai pu aider la personne à évaluer l'efficacité des actions d'éloignement dans les 3 dimensions</i>
Score <input type="text"/>
Observer - Tâche : <i>J'ai pu observer et décrire ce qui fonctionnait dans l'échange</i>
Score <input type="text"/>

---

---

---

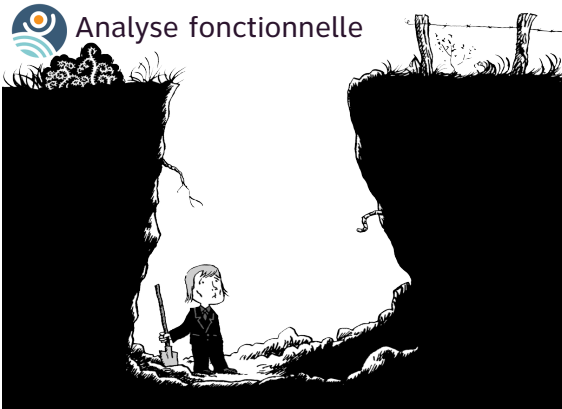
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

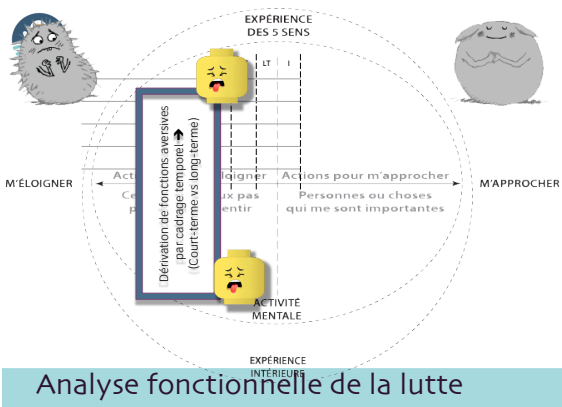
---

---

---

---

---



---

---

---

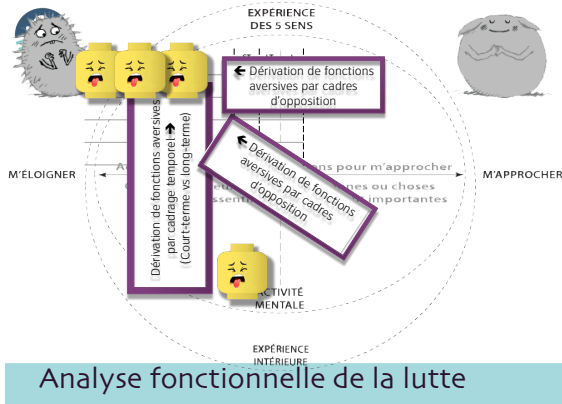
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---


---

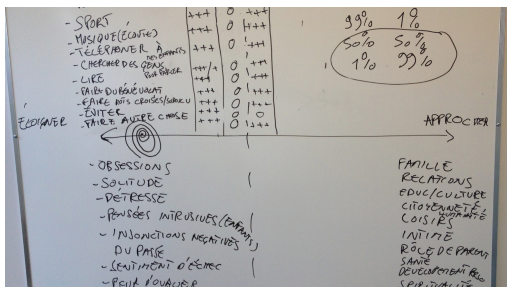
---

---

---

---

 Cas spécial : actions d'éloignement congruentes avec valeurs



Analyse fonctionnelle de la lutte

---

---

---

---

---

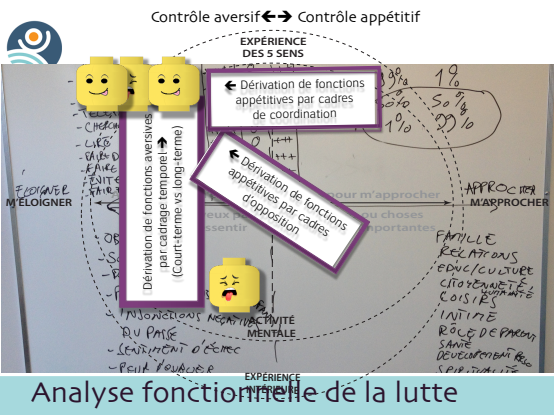
---

---

---

---

---



Analyse fonctionnelle de la lutte

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

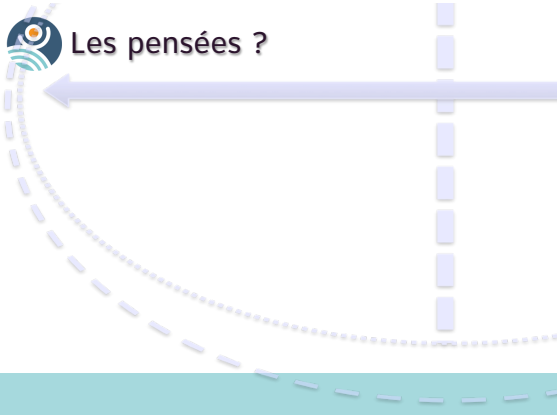
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

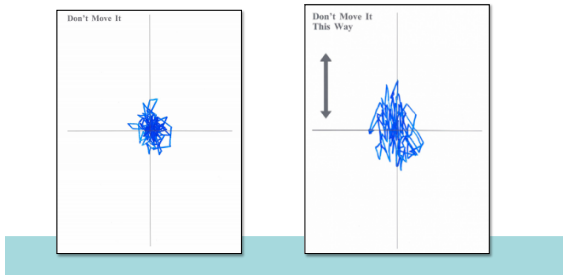
---

---

---

---

### Les Actions ?




---

---

---

---

---

---

---

---

### Évitement expérientiel = pathologie

- + anxiété
- + dépression
- + pathologies
- performance professionnelle
- capacité à apprendre
- + usage de drogues
- qualité de vie
- trichotillomanie
- histoire d'abus sexuel
- + comportement sexuel à risque
- symptomatologie BPD et dépression
- + suppression de pensées
- + alexithymie
- + sensibilité à l'anxiété
- + invalidité à long terme
- + souci

Mesuré par le Questionnaire d'Acceptation et d'Action AAQ (Hayes et al. 1996)

---

---

---

---

---

---

---

---

### Évitement expérientiel et flexibilité psychologique

Plus de 40 études regroupant près de 10,000 participants, la flexibilité psychologique rend compte d'entre 16 to 33% des améliorations

Indications de médiation partielle ou pleine par la flexibilité psychologique des effets des pensées négatives, des ressentis douloureux et des stratégies de coping émotionnel inadaptées, de la réévaluation cognitive et du contrôle perçu. (Hayes, 2008; Ruiz, 2010)



Mesuré par le questionnaire d'Acceptation et d'Action (Hayes et al. 1996; Bond et al. 2011)

---

---

---

---

---

---

---

---





## Instrument de mesure AAQ-II

NOM :

AAQ-2 VERSION FRANÇAISE EN 7 ITEMS

DATE :

Voici une liste d'affirmations. Merci d'entourer le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse

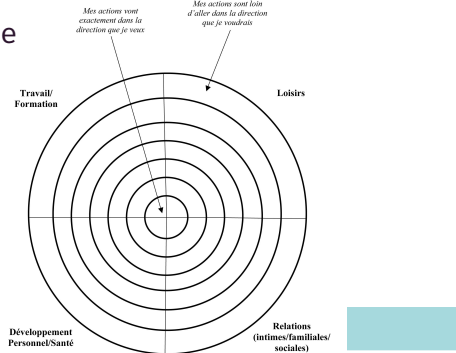
1	2	3	4	5	6	7
jamais vrai	très rarement vrai	rarement vrai	parfois vrai	souvent vrai	presque toujours vrai	Toujours vrai
1.	..				1	2 3 4 5 6 7
2.					1	2 3 4 5 6 7
3.					1	2 3 4 5 6 7
4.					1	2 3 4 5 6 7
5.					1	2 3 4 5 6 7
6.					1	2 3 4 5 6 7
7.					1	2 3 4 5 6 7



### LA CIBLE DES ACTIONS VERS LES VALEURS

Sur la cible ci-dessous, note au moyen d'une croix dans quelle mesure vos actions, au cours de la semaine écoulée, sont allées dans le sens de ce qui est important pour vous dans chacun des quatre grands domaines de la vie.

### La cible



### ACT et psychopathologie

First Author	Problem	Comparison	Measure	N	Sessions	Post	F-up weeks	Processes
Zettle (1986)	Depression	CT	BDI	18	12	1.23	.92 (8)	ATQ-B*
Zettle (1989)	Depression	CT	BDI	21	12	.53	.75 (8)	ATQ-B*
Lappalainen (2007)	Anx-Depr	CBT	SCL-90	28	10	.62	.47 (24)	AAQ
Fortman (2007)	Anx-Depr	CT	GAF	101	15	-.08	---	AAQ, RMS
Twohig (2006)	OCD	MBL	OCD Distress	4	8	3.08	4.63 (12)	AAQ
Twohig (2007)	OCD	Relaxation	Y-BOCS	34	8	.7	.7 (12)	AAQ*
Bleck (2002)	Social Anxiety	CBT	Public speaking	26	6	.49	---	Willingness
Oskari (2006)	Social Phobia	---	SPAI-DIFF	12	10	.86	---	AAQ, VEQ
Dalymphe (2006)	Social Phobia	---	SPAI-SP	16	12	1.05	1.41 (12)	AAQ*
Kocovski (2009)	Social Phobia	---	LSAS	29	12	1	1 (12)	---
Roemer (2007)	GAD	---	GAD-CRS	16	16	2.42	1.93 (12)	---
Roemer (2008)	GAD	Wait-list	GAD-CRS	31	16	2.97	2.34 (36)	Accept and values*
Zettle (2003)	Math Anxiety	S. Desens.	Math anxiety	18	6	-.55	-.12 (8)	Initial AAQ
Montenais (2006)	Worries	Control	Fear Interference	20	1	.33	1.38 (6)	AAQ
Twohig (2004)	Trichotillomania	MBL	MGH-HS	6	7	3.05	2.91 (12)	AAQ
Woods (2009)	Trichotillomania	Wait List	MGH-HS	25	10	2.22	.98 (12)	AAQ
Twohig (2006)	Skin picking	---	Skin picking	5	8	2.81	1.64 (12)	AAQ
Bach (2002)	Psychotic S.	TAU	Rehospitalization	70	4	---	.45 (16)	Believability
Gaudiano (2006)	Psychotic S.	ETAU	BPRS	29	3	1.19	---	Believability*
Gratz (2006)	BDPD	TAU	DSH	22	14	1.01	---	---
Hayes (2004)	Polladdiction	M. Methad.	Anallitic	51	48	.41	.95 (24)	ATQ-B
Twohig (2007)	Marijuana	MBL	Self-report	3	8	---	---	---
Glazer (2009)	Antisocial Beh.	---	Self-control	5	12 h	1.29	---	---
Luciano (2009)	High risk adol.	---	Prob. behaviors	8	4-5	1.55	1.1 (16)	Acceptance
Luciano (2009)	Moderate risk adol.	---	Prob. behaviors	7	4-5	2.44	2.25 (16)	Acceptance

(Ruiz 2010)

### ACT et psychologie de la santé

First Author	Problem	Comparison	Measure	N	Number Sessions	Post	F-up weeks	Processes
Dahl (2004)	Chronic pain	TAU	Sick days	19	4	1.17	1.8 (24)	---
Greco (submitted)	Chronic pain	---	FDI	15	12-14	1.28	1.48 (4)	---
McCracken (2005)	Chronic pain	---	Pain intensity	108	1-4 weeks	.95	.61 (12)	CFAQ
Wickell (2006)	Chronic pain	---	Pain intensity	14	16	1.25	2.11	---
McCracken (2007)	Chronic pain	---	Pain distress	54	3 weeks	.75	---	---
Vowles (2007)	Chronic pain	---	Pain intensity	322	1-4 weeks	.49	.47	CFAQ
Vowles (2008)	Chronic pain	---	Pain intensity	114	1-4 weeks	.05	-.56 (12)	---
Vowles (2009)	Chronic pain	---	MCPQ	11	8	1.28	---	---
Vowles (2009)	Chronic pain	---	MCPQ	11	4	.77	---	---
Wickell (2008)	Chronic pain	Wait-list	PDI	21	10	.96	.68 (16)	---
Wickell (2009)	Chronic pain	TAU	Pain intensity	32	10	.53	.38 (26)	---
Gifford (2004)	Smoking	Nicotine Repl.	Abstinence	62	14	.06	.57 (48)	Smoking AAQ*
Hernández López (2009)	Smoking	CBT	Abstinence	81	7	.46	.54 (48)	---
Krueger (2007)	Diabetes	Psychosol.	HbA1c	78	7 h.	---	.57 (12)	Diabetes AAQ*
Landgren (2007)	Epilepsy	Placebo att.	Seizures	27	9 h.	1.43	1.23	Epilepsy AAQ*
Landgren (2008)	Epilepsy	---	Seizures	9	12 h.	---	1.3 (48)	---
Sánchez (2006)	Multiple sclerosis	TAU	Valued areas	7	4	?	?	---
Branstetter (2004)	Cancer	CBT	Distress	31	12	.39	---	Mental disengagement*
Monteiro (2005)	Cancer	Wait-list	Worries interf.	12	1	---	2.53 (12)	---
Páez (2007)	Cancer	CBT	Valued areas	12	8	.53	1.78 (48)	---
Fernández (subm.)	Posttraumatic	TAU	Days recovery	13	1	1.42	---	---
Gutiérrez (2006)	HIV prevention	Information	Risk HIV	45	1	?	?	---
Lilla (2009)	Obesity stigma	Control	WSQ	84	6 h.	---	1.07 (12)	Weight AAQ*
Tappin (2006)	Weight loss	Control	BMI	47	8 h.	---	20 (24)	Single outcome*
Foman (2009)	Weight loss	---	Bodily mass	29	12	.42	-.58 (24)	Food AOO
Querosa (2009)	Lupus	Wait-list	?	17	11 h.	---	-.24	?
Heiser (2009)	Tinnitus	---	Distress	19	10	---	.91 (24)	Diffusion & acceptance*

(Ruiz 2010)

### ACT et populations variées

- ✓ Canoë
- ✓ Joueurs d'échec
- ✓ Stress professionnel
- ✓ Parents d'enfants autistes
- ✓ Stigmatisation des soignés et burnout des soignants
- ✓ Stigmatisation chez les addicts
- ✓ Préjugé raciaux
- ✓ Utilisation de traitements validés

First Author	Problem	Comparison	Measure	N	Number Sessions	Post	F-up weeks	Processes
Fernández (2004)	Canoing	Hypnosis	Strength rowing	16	5	?	?	---
Ruiz (subm.)	Chess performance	Control	ELO performance	10	4 h.	---	.79 (28)	Chess AAQ
Ruiz (2009)	Chess performance	Control	ELO performance	14	4 h.	---	.52 (36)	Chess AAQ
Bond (2000)	Worksite stress	IPP	GHQ-12	60	9 h.	.8	.72	AAQ*
Bond (2000)	Worksite stress	Wait list	GHQ-12	60	9 h.	.72	.7	AAQ*
Blackledge (2006)	Parents autism children	---	GSI	20	14 h.	1.8	.81 (12)	ATQ-B
Hayes (2004)	Stigma & Burnout	Biological ad.	MBI	64	6 h.	.74	.68 (12)	SAB*
Hayes (2004)	Stigma & Burnout	Multicultural T.	MBI	59	6 h.	.26	.57 (12)	SAB*
Masuda (2007)	Stigma (high AAQ)	Education	CAMI	24	2.5 h.	.30	.88 (4)	---
Masuda (2007)	Stigma (mid AAQ)	Education	CAMI	61	2.5 h.	-.13	-.37 (4)	---
Iuoma (2008)	Addiction Stigma	---	ISS	48	6 h.	.66	---	AAQ
Lillis (2007)	Racial prejudice	Education	PRADAQ	32	1	?	?(1)	Acceptance*
Varras (2008)	Use validated treatments	Education	Use of treatments	57	6 h.	---	1.03 (12)	AAQ & believability*
Iuoma (2007)	Use validated treatments	Control	Use of treatments	30	8	---	1.45 (16)	---

(Ruiz 2010)

### Plus 38 études sur les composants de l'ACT

Acceptation	Diffusion	Contact avec le Présent	Soi comme-Contexte	Combinaisons des 6 composants de pleine conscience	Valeurs	Autre combinaison
Campbell-Sills et al., 2006	Marcks & Woods, 2005	Croff & Holloway, 1993	Williams, 2007	Arch & Craske, 2006	Cohen et al., 2000	Gutiérrez et al., 2004
Ederf & Heffner, 2003	Marcks & Woods, 2007	Kingston et al., 2007		Biederick, 2005	Cohen et al., 2006	McMullen et al., 2008
Levitt et al., 2004	Masuda et al., 2004	Leventhal et al., 1989		Burns, 2006	Creswell et al., 2005	Páez-Blarrina et al., 2008
Low et al., 2008	Masuda et al., in press	Logan et al., 1995		Feldner et al., 2003	Crocker et al., 2008	
Roche et al., 2007		Pichare & Burns, 2004		Hayes et al., 1999	Harris et al., 2005	
Vowles et al., 2007				Haythornthwaite et al., 2001	Fenn et al., 1997	
				Keogh et al., 2005; 2006	Páez-Blarrina et al., 2007	
				Masiedo & Esteve, 2007	Spencer et al., 2001	
				Takahashi et al., 2002		
				Forman et al., 2007		
				Kehoe et al., 2007		