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 imparable. Pourtant, elle est très largement fausse. 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, je vous propose d'apprendre à lutter moins pour avancer plus et d'entrainer une nouvelle manière de vivre avec ce que vous ressentez. L'idée centrale que je vous propose 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 je vous propose dans ce livre est fondée sur des recherches novatrices. Conduites dans des laboratoires de psychologie expérimentale et clinique du monde entier[1], 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

1. Dont les États-Unis, le Canada, l'Irlande, l'Espagne, l'Angleterre, la Suède, l'Australie, les Pays-Bas, le Japon, le Danemark, l'Allemagne, l'Iran, la Turquie, ainsi que la France.

retrouvions coincés. De ces travaux est née une nouvelle approche comportementale et cognitive, la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement ou ACT (pour *Acceptance and Commitment Therapy* ou encore *Acceptance and Commitment Training*, son nom en anglais).

L'ACT se prononce « acte », car c'est une approche qui promeut l'aOction. Comme les autres formes de thérapie comportementale et cognitive, l'ACT est une thérapie empiriquement fondée, c'est-à-dire que son efficacité a été testée et validée scientifiquement et qu'elle fait l'objet de recherches actives. Si je ne présente pas ici le détail de ces recherches, sachez que leur portée ne se limite pas aux troubles mentaux. 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. Il s'agit d'un véritable entrainement à mieux vivre.

Mon 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 ou des ressentis difficiles qui se présentent aux moments les plus inopportuns, ou plus simplement un trop-plein de stress professionnel qui vous empêche d'être pleinement performant, l'ACT peut vous aider à devenir plus efficace et à mieux avancer.

Je vous invite 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.

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 décoincer 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 de 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 le saisir que par 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 votre équilibre que vous le trouverez. 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 qui promet une solution à vos problèmes (le bien être en dix leçons, etc.). L'approche de l'ACT est différente. À aucun moment je ne vous demanderai de me croire sur parole. Loin des recettes miracles ou des instructions détaillées sur la manière de gérer tel ou tel problème, je vous invite simplement – par la pratique – à tester une nouvelle perspective. Ce n'est qu'à la lumière de votre propre expérience que vous pourrez voir si elle fonctionne pour vous.

J'ai conçu ce livre de façon à vous guider le plus progressivement possible. Bien que je vous conseille de suivre l'ordre des chapitres tel qu'il est proposé, rien ne vous interdit, au-delà du premier chapitre, de suivre votre propre chemin. Je vous invite à prendre le temps de faire chacun des exercices proposés au moins une fois, mais je ne vise 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 saisirez 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 j'ai connues dans ma pratique clinique –, j'ai créé ces personnages pour vous guider. Vous pourrez suivre leur progression avant de les retrouver dans l'épilogue ou vous pourrez découvrir 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. 177-188) téléchargeables et imprimables en format PDF sur le site des éditions Retz (editions-retz.com). Vous pourrez également y télécharger des enregistrements audio d'exercices guidés par la voix (en format MP3).

En aucun cas, ce livre n'a vocation à remplacer un·e psychothérapeute qualifié·e. Si vous pensez avoir besoin d'une aide professionnelle, je vous invite à contacter un thérapeute ACT.

Si vous ne trouvez pas de thérapeute ACT dans votre région – c'est possible, car l'ACT est une forme de thérapie encore nouvelle –, je vous recommande de contacter un ou une thérapeute formé·e aux autres formes de thérapie comportementale et cognitive, c'est-à-dire des thérapies dont l'efficacité a été scientifiquement démontrée.

En route et bon voyage !