

BENJAMIN SCHOENDORFF  
PRÉFACE AMÉRICAINE DE STEVEN C. HAYES PHD  
PRÉFACE FRANÇAISE DE CHRISTOPHE ANDRÉ  
POSTFACE DE MATTHIEU VILLATTE PHD  
ET JEAN-LOUIS MONESTÈS

# Faire face à la souffrance

Choisir la vie plutôt que la lutte  
avec la Thérapie d'Acceptation  
et d'Engagement

**RETZ**

[www.editions-retz.com](http://www.editions-retz.com)

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

Ce livre est dédié à ma sœur Marianne.

Les exercices au format pdf, également disponibles en annexe, ainsi que les exercices MP3 sont téléchargeables sur le site des Éditions Retz :  
[www.editions-retz.com](http://www.editions-retz.com).

Le suivi personnalisé proposé à partir du site « Faire face à la souffrance » (<http://fairefacealasouffrance.com>) est de la responsabilité de l'auteur.

# Remerciements

Les personnes sans lesquelles se livre n'aurait jamais vu le jour sont trop nombreuses pour que je puisse toutes les nommer. Je vais cependant tenter de citer les plus importantes.

Mes parents, Denise et Rémi, pour leur soutien sans faille. Mon amie Janet Alty qui m'a, la première, parlé de thérapie comportementale, il y a plus de 15 ans. Philippe Rérat qui m'a transmis sa confiance que je pouvais devenir thérapeute. Le Mind & Life Institute qui m'a démontré que pleine conscience et psychologie clinique étaient des alliées naturelles. Jean Cottraux qui m'a fait une place à ses côtés pour apprendre les thérapies comportementales et cognitives. Charly Cungi, qui est non seulement mon directeur de collection et, à ce titre, a rendu possible ce livre, mais qui, surtout, a su me transmettre toute l'importance de la relation thérapeutique empathique, chaleureuse, professionnelle – authentique. Evelyne Mollard qui m'a fait saisir l'importance, pour les thérapeutes, de penser fonctionnellement. Jean-Philippe Lachaux et Gisèle George qui ont su me prodiguer de sages conseils d'écriture – que je n'ai cessé d'oublier... avant de m'en souvenir. Mes nombreux relecteurs et relectrices, au premier rang desquels ma chère amie Jana Grand dont l'œil critique, acéré et bienveillant m'a permis de couper bien des redites et redondances. Et aussi Christophe Cazauvieilh, Charly Cungi, Karine Dupont, Hélène Lenoble, Benjamin Putois, Mona Ramadan et Matthieu Villatte qui ont su lire – et relire – les versions successives de mon manuscrit et m'ont ainsi permis de passer d'une masse informe et confuse de phrases à ce qu'est ce livre aujourd'hui. Merci à Sylvie Cuchin, Joëlle Gardette et Bérengère de Rivoire qui ont rendu mon expérience avec Retz si riche.

Les idées de l'ACT doivent tout à la communauté internationale de chercheurs et de cliniciens qui ont développé et continuent à faire avancer cette nouvelle approche. Au premier rang de ceux-ci :

Steven Hayes et Kelly Wilson. Mention spéciale à Kevin Polk et Jerold Hambricht qui ont développé le modèle de l'I-View (que j'ai traduit par persACTive). Je tiens également à nommer et honorer le travail de Patty Bach, Dermot et Yvonne Barnes-Holmes, J.T. Blackledge, JoAnne Dahl, Chad Drake, Georg Eifert, John Forsyth, Victoria Follette, Sandra Georgescu, Theresa Glaser, James Herbert, Chad Lejeune, Jason Luoma, DJ Moran, Amy Murrell, Emily Neilan Rodriguez, Jacqui Pistorello, Jennifer Plumb, Hank Robb, Ando Rokx, Emily Sandoz, Kirk Strohsal, Mike Twohig, Philippe Vuille, Robyn Walsler, Mark Webster et Robert Zettle. Je remercie les participants aux ateliers de formation ACT et TCC que j'anime, qui m'ont appris comment mieux transmettre l'acceptation et l'engagement. Merci sans états d'âme à Christophe André, qui a accepté d'écrire cette magnifique préface. Merci à Matthieu Villatte et Jean-Louis Monestès, qui ont su exposer si clairement les principes théoriques sous-tendant l'ACT. Grand merci à Marc Lizano d'avoir accepté d'être de cette aventure : ses dessins humanistes sont tout le sel de cet ouvrage.

Je tiens à remercier tout particulièrement mes superviseurs, Evelyne Mollard, Mavis Tsai, Sonja Batten et Tobias Lundgren pour leur soutien, leur humanité, et pour m'avoir appris comment utiliser mes ressentis – tous mes ressentis – pour mieux faire avancer mes clients. Merci enfin à tous les clients et patients qui ont eu l'immense patience de me laisser essayer l'ACT avec eux – je remercie en particulier et du fond du cœur tous ceux et celles avec qui cela n'a pas marché et qui ont accepté de subir mes erreurs pour tout ce que j'ai appris au contact de leur souffrance. Si je deviens un jour meilleur thérapeute, ce sera grâce à vous tous et toutes.

Merci encore à Steven Hayes d'avoir su me dire, au tout début de cette aventure, que s'il était dans mon cœur d'écrire ce livre, tout le reste n'était que bla-bla.

Merci enfin à Idania Tablada d'avoir choisi de se tenir à mes côtés dans cette belle aventure.

---

# Sommaire

Remerciements	3
Préface : Les vertus de l'acceptation, par Christophe André	9
Préface : Êtes-vous prêt(e) à vous engager ?, par Steven C. Hayes PhD	13
Introduction : Choisir la vie plutôt que la lutte	17
• Utilisez ce livre avec Internet	20
Prologue : Coincés !	23
• De quoi souffrent-ils ?	27
• Coincé(e) ?...	28
• Les deux fioles	29
• En route !	30
Chapitre 1 : La perspACTIVE	31
• <i>Exercice</i> : Observez le monde et vos sensations	33
• L'intelligence	35
• <i>Exercice</i> : Observez votre intelligence	36
• Souffrance et valeurs, deux pôles de l'intelligence	38
• <i>Exercice</i> : Connectez votre carte SIM	41
• <i>Exercice</i> : Pratiquez le SIM libre !	42
• Quelques conseils pour avancer	43
• <i>Exercice</i> : Le SIM express	44
• Avant de continuer votre lecture, faites l'exercice de VIE (Vivre Intégralement l'Expérience)	45
Chapitre 2 : La vie côté lutte	47
• La souffrance humaine	47
• <i>Exercice</i> : Établissez la liste de vos souffrances	48
• À la recherche des solutions	49
• <i>Exercice</i> : Établissez la liste de vos solutions	50
• <i>Exercice</i> : Votre lutte est-elle efficace ?	51
• Le piège – les paradoxes de la lutte	54

• Est-ce que ça marche ?	56
• Le coût de la lutte	58
• Quelques conseils pour avancer	59
• <i>Exercice de VIE</i> : Observez l'efficacité de la lutte	60
<b>Chapitre 3 : La vie côté valeurs</b>	<b>61</b>
• Une boussole dont vous êtes l'aiguille	62
• <i>Exercice</i> : Pesez le poids de vos actions	63
• Nos valeurs, ce sont nos Directions de Vie Choisies	63
• <i>Exercice</i> : Identifiez vos valeurs	65
• Valeurs, souffrances et vulnérabilité	69
• Valeurs, émotions et sentiments	70
• <i>Exercice</i> : Orientez votre boussole	70
• Valeurs et obstacles	71
• Le Manuel de Vie et la perspACTIVE	72
• <i>Exercice</i> : Oh ma vie ! (Observer Honnêtement mon Manuel de Vie)	73
• Quelques conseils pour avancer	75
• <i>Exercice de VIE</i> : Faites un pas vers vos DVC	76
<b>Chapitre 4 : Le contrôle, solution ou problème ?</b>	<b>79</b>
• Au nom de la lutte	79
• Et si le contrôle était le problème ?	80
• Pourquoi cherchons-nous à contrôler ?	80
• Quand le contrôle est efficace...	82
• <i>Exercice</i> : Ne pensez pas à...	83
• La programmation	84
• Chercher à contrôler, c'est le mode « défaut »	85
• L'alternative : être d'accord (l'acceptation)	86
• Quelques conseils pour avancer	87
• <i>Exercice de VIE</i> : De quel côté du Manuel vivez-vous ?	87
<b>Chapitre 5 : Choisir d'être d'accord (accepter)</b>	<b>89</b>
• Êtes-vous d'accord ?	89
• Pas d'accord !	91
• C'est quoi, être d'accord ?	93
• <i>Exercice</i> : Pour être d'accord : sautez !	93
• L'ABCD d'une vie choisie	98
• Quelques conseils pour avancer	98
• <i>Exercice de VIE</i> : Dites ALOHA !	100

<b>Chapitre 6 : Déminez les pièges de l'intelligence</b>	<b>101</b>
• Ces pensées qui nous collent et nous accrochent	101
• Les illusions de l'intelligence	103
• L'usine à raisons	106
• L'évitement expérientiel	107
• L'intelligence n'est ni notre amie, ni notre ennemie	108
• <i>Exercice</i> : Regardez les feuilles au fil de l'eau	109
• Décollez votre sparadrap verbal	110
• <i>Exercice</i> : Déminez votre pire mot	111
• Utilisez le langage pour déminer les pièges du langage	111
• Desserrez l'étau de la causalité	113
• Dansez avec vos pensées !	114
• Quelques conseils pour avancer	115
• <i>Exercice de VIE</i> : Pratiquez le déminage	116
<b>Chapitre 7 : Levez les dernières barrières</b>	<b>117</b>
• Déminez votre histoire	117
• Accusé(e), levez-vous !	118
• <i>Exercice</i> : À quoi ressemblent vos souffrances ?	119
• <i>Exercice</i> : Reconnaissez les pensées qui vous accrochent	120
• Surfez sur l'océan de vos émotions	121
• Cultivez la douceur envers vous-même	121
• La force de l'observation	123
• Qui sommes-nous ? ...	124
• La base	126
• Quelques conseils pour avancer	127
• <i>Exercice de VIE</i> : Accueillez votre souffrance avec bienveillance	128
<b>Chapitre 8 : Reprenez le volant !</b>	<b>129</b>
• Avancez vers vos Directions de Vie	129
• <i>Exercice</i> : Consultez votre boussole	131
• Valeurs et objectifs	132
• Incarne vos DVC dans le moment présent	134
• <i>Exercice</i> : Reconnaissez la vitalité des actions vers vos DVC	135
• Planifiez votre itinéraire	136
• Choisissez des objectifs concrets	137
• Planifiez les étapes	139
• Identifiez les obstacles possibles	140
• Annoncez que le bus va partir et embraquez !	142
• Quelques conseils pour avancer	143
• <i>Exercice de VIE</i> : Apprenez à reconnaître la vitalité	144

<b>Chapitre 9 : Maintenez le cap !</b>	<b>145</b>
• Le chemin parcouru	145
• Être moins coincé(e), choisir la vie plutôt que la lutte	146
• Face aux obstacles, restez en mouvement	147
• Vous ne tenez pas un engagement ? Rengagez-vous !	149
• Problème ou souffrance ?	150
• Avancez avec les obstacles et les échecs	153
• Ne laissez pas l'intelligence vous replonger dans ses pièges	154
• Méfiez vous de l'inaction !	154
• À vous de choisir !	155
<b>Épilogue</b>	<b>157</b>
• Et vous ?	162
<b>Conclusion</b>	
• Choisir la vie plutôt que la lutte	163
• La maison d'hôte	163
<b>Postface : Les bases théoriques de l'ACT, par Matthieu Villatte PhD et Jean-Louis Monestès</b>	<b>165</b>
• Le contexte de nos actions	166
• L'influence du langage	171
• Tout est lié	175
• Que retenir ?	180
<b>Annexes</b>	<b>181</b>
• Fiche 1-1. Ma pratique du SIM	182
• Fiche 2-1. Manuel de Vie Recto	183
• Fiche 2-1. Manuel de Vie Verso	184
• Fiche 2-2. Efficacité de mes solutions	185
• Fiche 2-2. Efficacité de mes solutions	186
• Fiche 3-1. Choisir une action engagée	187
• Fiche 3-2. Ma boussole des valeurs	188
• Fiche 3-3. Observer mes actions vers mes DVC	189
• Fiche 4-1. Reconnaître les actions incarnant mes DVC	190
• Fiche 4-2. Reconnaître les actions de ma lutte	191
• Fiche 5-1. ALOHA à mes actions inconfortables	192
• Fiche 6-1. Ma pratique du déminage	193
• Fiche 7-1. Accueillir ma souffrance avec bienveillance	194
• Fiche 8-1. Planifiez les étapes	195
• Fiche 8-2. Mes valeurs, objectifs et étapes	196
• Fiche 8-3. Actions vers mes DVC et Vitalité	197
<b>Références bibliographiques</b>	<b>199</b>