
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 cent cinquante 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 Cadres Relationnels, Steven Hayes est l'un des psychologues américains les plus influents de sa génération. Derniers ouvrages parus : Hayes, S. C. & Hofman, S. G., (Eds.) *Process-Based CBT, The Science and Core Clinical Competencies of Cognitive Behavioral Therapy*. Oakland, CA, New Harbinger (2018) ; Wilson, D. S. & Hayes, S.C. (Eds.), *Evolution and Contextual Behavioral Science, An Integrated Framework for Understanding, Predicting, and Influencing Human Behavior*. Oakland, CA, New Harbinger (2018).