

LES ATELIERS DU PRATICIEN

Dr Mehdi LIRATNI

Adapter la thérapie ACT pour les enfants, les adolescents et leurs parents

Préface de Benjamin Schoendorff

DUNOD

**Compléments en ligne à télécharger
à l'adresse suivante :
www.dunod.com/EAN/9782100820894**

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, 2021

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-082089-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

L'auteur.....	5
Remerciements.....	7
Avant-propos.....	9
Préface.....	12

PARTIE 1 Adapter la thérapie ACT pour les enfants/adolescents..... 16

Chapitre 1 – Un peu de théorie..... 18

1 ● LA THÉORIE DES CADRES RELATIONNELS	20
Une vision développementale de l'évitement de la souffrance.....	20
Quand tout « dérive » : une normalisation de la souffrance psychique.....	24
2 ● LES CONCEPTS DE RIGIDITÉ ET DE FLEXIBILITÉ PSYCHOLOGIQUES	26
Une approche transdiagnostique de la psychopathologie.....	30
Nouvelle approche de psychopathologie développementale chez l'enfant/adolescent.....	35

Chapitre 2 – Les 6 processus de l'ACT : adaptations chez l'enfant/adolescent 40

Les 6 processus en fonction de 3 niveaux de développement.....	42
Trois illustrations cliniques.....	43
1 ● L'ACCEPTATION	44
La validation émotionnelle : compétence parentale indispensable !.....	46
Chez le très jeune enfant (niveau de développement inférieur à 4 ans).....	48
Chez le jeune enfant (niveau de développement 4-7 ans).....	49
Chez l'enfant (niveau de développement 8-12 ans).....	52
Chez l'adolescent (niveau de développement 13-18 ans).....	58
2 ● LA DÉFUSION	62
Chez le jeune enfant (niveau de développement 4-7 ans).....	65
Chez l'enfant (niveau de développement 8-12 ans).....	67
Chez l'adolescent (niveau de développement 13-18 ans).....	68
3 ● LES VALEURS	73
Chez le jeune enfant (niveau de développement 4-7 ans).....	75
Chez l'enfant (niveau de développement 8-12 ans).....	79
Chez l'adolescent (niveau de développement 13-18 ans).....	83
4 ● ACTIONS VALORISÉES : LES PETITS PAS	96
Chez le jeune enfant (niveau de développement 4-7 ans).....	98
Chez l'enfant (niveau de développement 8-12 ans).....	104
Chez l'adolescent (niveau de développement 13-18 ans).....	108
5 ● LE SOI-OBSERVATEUR	111
Chez le jeune enfant (niveau de développement 4-7 ans).....	113
Chez l'enfant (niveau de développement 8-12 ans).....	117
Chez l'adolescent (niveau de développement 13-18 ans).....	122
6 ● LA PLEINE CONSCIENCE	127
Chez le jeune enfant (niveau de développement 4-7 ans).....	130
Chez l'enfant ET l'adolescent (niveau de développement 8-18 ans).....	131

7	● EXEMPLE DE STRUCTURE DE SÉANCES.....	134
8	● RÉCAPITULATIF.....	135

PARTIE 2 ACT et alliance thérapeutique avec les parents..... 136

Chapitre 3 – Le travail avec les parents, une mission délicate... 138

1	● LE GRAND « OUBLIÉ » DES RECOMMANDATIONS DE BONNES PRATIQUES.....	140
2	● ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE : DÉFINITION ET PROBLÉMATIQUE.....	141

Chapitre 4 – Techniques d’entretien favorisant l’alliance thérapeutique..... 144

1	● LA TECHNIQUE DES « 4R ».....	146
2	● LA REFORMULATION « LIMBIQUE ».....	149
3	● L’ACTIVATION EMPATHIQUE ET MNÉSIQUE « DIRECTE ».....	152

Chapitre 5 – Incarner l’ACT dans l’alliance thérapeutique avec les parents..... 156

1	● INCARNER L’ACCEPTATION : VALIDER LES VÉCUS PARENTAUX... ET LES NÔTRES.....	158
	La validation des parents.....	158
	Être à l’aise avec ses ressentis et les partager.....	160
	Pratiquer régulièrement l’auto-compassion.....	161
2	● INCARNER LA DÉFUSION : DÉSIGNER LES PENSÉES ET LES REGARDER AVEC DISTANCE.....	162
	Aider les parents à « défusionner ».....	162
	Prendre du recul avec ses propres pensées.....	163
3	● LES VALEURS PARENTALES ET LES VALEURS DU THÉRAPEUTE.....	164
	Se faire le traducteur des valeurs parentales.....	164
	Et les valeurs du thérapeute ?.....	166
4	● ACTIONS VALORISÉES : CO-CONSTRUCTION D’UN PLAN THÉRAPEUTIQUE.....	167
	Mettre en place des actions parentales.....	168
	Les actions valorisées du thérapeute.....	170
5	● INCARNER LE SOI-OBSERVATEUR AVEC LA MATRICE ACT.....	171
	La matrice des parents.....	171
	La matrice du thérapeute.....	172
6	● LA PLEINE CONSCIENCE POUR SOI.....	175
	La pleine conscience et les valeurs parentales.....	175
	La pleine conscience pour le thérapeute.....	176
7	● ACT ET RÉOLUTION DES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES AUPRÈS DES PARENTS.....	177
8	● RÉCAPITULATIF.....	180

Annexes 182

Références..... 202

L'auteur

Mehdi Liratni est titulaire d'un Doctorat et de deux Masters (professionnel et recherche) en psychologie (Université de Montpellier). Sa formation universitaire s'oriente vers la psychologie du développement de l'enfant et de l'adolescent, la psychologie cognitive et la psychopathologie. Il a été reçu à la qualification aux fonctions de Maître de Conférences des Universités. Il est titulaire d'un Diplôme Universitaire en Thérapie Cognitive et Comportementale ou TCC (Faculté de Médecine de Montpellier) et du Diplôme Inter Universitaire sur l'accompagnement de la transidentité (Faculté de Médecine Paris 7).

Précédemment chercheur associé aux Universités de Montpellier et de Lyon et psychologue en recherche clinique au Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Montpellier (Centre de Ressources Autisme Languedoc-Roussillon, CRA-LR), ses travaux et ses articles se sont initialement centrés sur la question des profils cognitifs et socio-adaptatifs d'enfants à haut potentiel intellectuel puis sur la prise en charge de l'autisme et du syndrome d'Asperger (notamment via les entraînements aux habiletés sociales). Il est l'auteur de *Enseigner les habiletés sociales aux enfants avec autisme* et de *Enseigner les habiletés sociales – Niveau de développement 0-6 ans* chez le même éditeur (Dunod) ainsi que de *100 idées pour enseigner les habiletés sociales* (Éditions Tom Pousse).

Formé et expérimenté en évaluation psychologique (psychométrie) et en techniques cognitives et comportementales (TCC classique, analyse appliquée du comportement ou ABA, habiletés sociales, thérapie d'acceptation et d'engagement ou ACT, habiletés parentales, thérapie de la cohérence...), il s'est également spécialisé dans la prise en charge du trouble déficitaire d'attention avec/sans hyperactivité (TDAH) et des troubles anxieux-dépressifs. Dans le champ du TDAH, il a fait partie du groupe de lecture sur les recommandations pour les bonnes pratiques cliniques sur le TDAH (Haute Autorité de Santé). Dans l'accompagnement des troubles anxieux-dépressifs et émotionnels, il s'est spécialisé en 2013 dans la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ou ACT), TCC innovante dont l'efficacité est fondée sur des preuves scientifiques. Il en a inventé des adaptations chez l'enfant et l'adolescent et forme les professionnels à ses innovations thérapeutiques. Il supervise et forme également les professionnels à incarner les processus de l'ACT dans la relation thérapeutique avec les patients et les familles (notamment les parents d'enfants porteurs de

troubles du neuro-développement). Élève pendant un an dans un centre d'enseignement bouddhiste, il intègre à ses techniques thérapeutiques de nombreux concepts de la philosophie bouddhiste. Il est également un des seuls praticiens certifiés en France en thérapie de la cohérence (Coherence Psychology Institute, USA), technique nord-américaine très prometteuse qui s'appuie sur de récentes recherches validées en neurosciences, notamment le processus de reconsolidation thérapeutique de la mémoire. Enfin, il accompagne depuis 2018 des enfants, adolescents et adultes souffrant des retentissements (image du corps, rejets, harcèlements...) liés à leur transidentité, leur intersexuation ou encore à une identité de genre « diverse » (agenre, non-binaire, fluidité de genre, bi- ou pan-genre...). Il s'est engagé bénévolement pour ce public dans le cadre du Pôle Trans' de l'association « Fierté Montpellier » et propose des consultations gratuites à la maison des LGBT de la même ville ; il y propose également de la prévention en santé mentale pour le public LGBTQI+ avec l'association ENIPSE.

6

Installé actuellement en libéral, Mehdi Liratni a travaillé pendant plus d'une dizaine d'années dans différentes structures hospitalières et médico-sociales (Centre Médico-Psycho-Pédagogique, Institut Thérapeutique Éducatif et Pédagogique, CHU, CRA, Service d'Éducation Spéciale et de Soins à Domicile...). Il dispense des enseignements à l'Université de Montpellier et est devenu formateur et superviseur sur le plan national et international (New York, Suisse, Belgique...). Il intervient pour différents types d'organismes (Octopus Formations, AFREE...) et de structures (SESSADs, Instituts Médico-Éducatifs...) dont deux Unités d'Enseignement en Maternelle (unités d'accompagnement précoce et intensif pour jeunes enfants avec autisme ; Mauguio et Grabels, 34) ainsi qu'au Centre de Ressources Autisme Rhône-Alpes.

Pages Facebook & LinkedIn : Dr Mehdi LIRATNI

Chaîne Youtube : 2mn chez mon psy

Site internet : drmehdiliratni.com

Remerciements

En premier lieu, je remercie les enfants, adolescents et parents que j'accompagne et qui me font l'honneur de leur confiance. Au fil des années, c'est un partenariat chaleureux et de belles aventures humaines qui se tissent malgré la souffrance qui les amène à consulter. Merci à eux de faire grandir ma patience, ma compassion, mon affection, et mes remises en question qui me permettent d'aller toujours plus loin dans la découverte de la psychologie, de la psychothérapie et des neurosciences. Merci à mes petits patients (enfants et adolescents) qui m'ont poussé à créer les adaptations qui se trouvent réunies aujourd'hui dans ce livre. Puissent-elles aider les familles et les thérapeutes dans leur cheminement.

Je tiens à remercier mon précieux ami, le Dr Guillaume Fond, psychiatre, qui m'a permis des rencontres déterminantes pour appréhender la thérapie ACT, notamment celle du Dr Déborah Ducasse, psychiatre, qui a largement contribué à la diffusion scientifique de la thérapie ACT en France. Ces deux personnes sont une source d'inspiration par leur rigueur scientifique et méthodologique : j'ai de la gratitude pour nos longs échanges et débats passionnants, passionnés et parfois polémiques sur le bouddhisme, l'efficacité de la méditation de pleine conscience, la cognition, la nature de l'esprit et de l'*ego*...

Je remercie également ma consœur, Susanne Regnier, psychologue, clinicienne remarquable avec qui j'ai pu échanger sur l'ACT, le bouddhisme, et qui m'a amené à découvrir une nouvelle perspective thérapeutique à l'aide de la reconsolidation de la mémoire et de la thérapie de la cohérence émotionnelle. Tu fais partie de ces rencontres précieuses qui changent une vie en leur donnant une direction passionnante. Merci de faire partie de la mienne !

Je remercie Benjamin Schoendorff pour sa préface et Jana Grand d'avoir contribué à ma formation en ACT : leur aisance et leur bienveillance ont agi comme un modèle puissant pour orienter ma pratique. J'ai également envie de remercier Russ Harris, l'un des pionniers de l'ACT, pour ses contributions via ses ouvrages : c'est un cadeau qu'un auteur aussi expérimenté peut proposer un accès à la fois simple et rigoureux au modèle.

Merci à toutes les personnes et institutions qui me font confiance en me donnant le rôle de formateur. Merci aux organisateurs de ces formations,

notamment le Pr. Diane Purper-Ouakil pour l'AFREE (Montpellier) et Léonard Vannetzel pour Octopus-Formations (Paris). Former les autres à ce modèle et les pousser à construire une vie qui a du sens pour eux et leurs patients est une mission enthousiasmante !

Je remercie enfin Steven Hayes, concepteur de l'ACT : ce modèle a changé ma vie personnelle et professionnelle pour le mieux. Ma vie a été faite, est faite et sera faite de moments de souffrance, mais depuis 2013, ce qui est certain, c'est qu'elle est riche, remplie et pleine de sens...

Avant-propos

En automne 2012, je traversais une période personnelle assez compliquée marquée par des idées dépressives. Dans ce contexte, une de mes amies proches, après avoir vécu plusieurs événements difficiles, fut frappée par un drame traumatique. Tous mes repères se sont alors mis à vaciller... Je ne comprenais plus le sens de cette vie et de ce monde et restais sidéré devant l'injustice qui se déroulait sous mes yeux. Comment et pourquoi arrive-t-il un drame à une personne aussi aimante, généreuse... Bien sûr, je ne souhaitais ce drame à personne d'autre... Mais je ne comprenais pas pourquoi le drame et la souffrance touchaient cruellement une personne aussi bonne. Des vérités que je tenais pour solides, mais qui n'étaient au final que des opinions, se sont écroulées sous mes yeux et je ne savais plus dans quelle direction aller et si j'allais en trouver une...

C'est dans ces circonstances que j'ai croisé un week-end, lors d'un moment convivial entre collègues, une psychiatre qui nous présenta le modèle ACT. Je découvrais avec fraîcheur et innocence des choses qui me semblaient tellement évidentes : j'avais le « droit » de souffrir et j'avais même le droit d'avoir des pensées « dysfonctionnelles » mais je n'étais pas tenu de leur obéir et de mener la vie qu'elles me dictaient. Je découvrais, et expérimentais pleinement à vrai dire, que la vie fondée sur des objectifs ou sur une volonté de contrôle des événements était vouée à l'échec. Je comprenais par contre qu'on pouvait arrêter de se projeter et vivre l'instant présent en faisant des choses qui avaient du sens pour nous.

Toutes ces choses si évidentes, on ne me les avait jamais apprises... Ni dans mon cursus de psychologie à l'Université, ni dans mes études de psychothérapie cognitive et comportementale à la Faculté de Médecine. On ne m'avait jamais enseigné qu'une valeur pouvait être une récompense puissante pour modifier et avancer dans sa vie, encore plus puissante que les félicitations du thérapeute. Mes études m'ont appris à traiter les symptômes, notamment les émotions et les pensées, comme des entités indésirables à modifier, atténuer voire supprimer. Les protocoles TCC bien huilés et leur efficacité scientifique probante (baisse des symptômes, amélioration de la qualité de vie) ne m'avaient jamais poussé à chercher plus loin. Pourtant, après m'être fait moi-même soigner avec un certain succès par des TCC, de la pratique sportive et de la pharmacothérapie pour mes syndromes anxio-dépressifs, je continuais de percevoir des failles à

ce système. Je continuais à avoir des émotions douloureuses, parfois aiguës, et je me culpabilisais d'avoir des pensées « dysfonctionnelles » : des ressentis qui renforçaient mon sentiment de honte, surtout en tant que thérapeute. Quels furent donc ma surprise et mon soulagement quand j'appris que souffrir et avoir des pensées douloureuses était un phénomène tout à fait courant et même « autorisé » : je n'étais plus un extraterrestre mais simplement... un être humain.

La thérapie ACT a changé ma vie, ou du moins lui a permis d'atteindre un autre stade, bien plus satisfaisant et apaisant. Dans les grandes étapes qui m'ont amené un bien-être, il y a eu la pratique du sport, l'arrêt du tabac et l'acquisition de connaissances approfondies en nutrition. Puis, il y a également eu les TCC de 1^{re} et 2^e vagues qui m'ont permis une approche méthodique et rigoureuse de l'analyse des situations et problématiques. Par la suite, il y a eu ma rencontre avec la philosophie bouddhiste suivie de la thérapie ACT qui partagent quasiment les mêmes bases conceptuelles. La thérapie ACT, tout en restant parfaitement laïque, s'inspire de nombreuses conceptions philosophiques bouddhistes : nous insistons sur l'aspect philosophique et non religieux du bouddhisme. Sa philosophie se démarque par son pragmatisme dialectique, autrement dit sa recherche profonde de vérité (sur la nature du monde, des êtres et de l'esprit) par un raisonnement fondé sur les faits et les preuves. Entre 2013 et 2018 (et jusqu'à présent), j'ai considérablement enrichi ma vie et lui ai donné le sens exact que je voulais : peu importe l'atteinte des objectifs, le fait de vivre en accord avec mes valeurs profondes m'a permis de réaliser des choses auxquelles je n'aurais songé en un laps de temps aussi court. J'ai continué à approfondir ma pratique professionnelle, je suis devenu formateur, j'ai écrit un livre (puis plusieurs), j'ai réalisé un album et des clips vidéo, j'ai joué plus d'une centaine de concerts dont des premières parties d'artistes célèbres, j'ai fait du sport presque chaque jour et ai atteint des performances auxquelles je ne me serais pas attendu auparavant, j'ai enrichi mes amitiés et mes relations familiales, j'ai été élève dans un centre bouddhiste pendant un an, et bien plus encore...

Ce n'est pas donné à tout le monde de pouvoir, à 30 ans, clarifier ses valeurs de vie et construire une vie fidèle à ces dernières. En cela, je remercie Steven Hayes, le concepteur du modèle ACT, ainsi que les personnes qui m'ont formé : quel bonheur de découvrir ce qui est important pour soi dans la vie, et pouvoir vivre rapidement et en autonomie sur son chemin de vie. Je vous rassure, ACT n'est pas une secte et Steven Hayes n'est pas un gourou. Je n'ai jamais côtoyé de personnes aussi différentes et tolérantes que dans la « communauté ACT », car c'est justement là le principe : construire une vie qui nous ressemble en fonction

de nos valeurs et notre sensibilité. Personne ne nous dicte quoi faire, personne ne nous programme, personne ne nous analyse en fonction d'un modèle désuet ou non-scientifique. Car nous allons le voir, ACT est une thérapie fondée sur des preuves scientifiques (essais contrôlés randomisés) et ses bases théoriques sont issues de contributions scientifiques répondant aux plus hauts standards. Les rares personnes qui entreprennent à vouloir en comprendre le fondement théorique finissent en général avec un mal de crâne à tel point le contenu est approfondi en psychologie cognitive, comportementale et linguistique. Pourtant, il est simple d'en dégager quelques idées qui peuvent changer notre vie. C'est le grand chantier dans lequel je me suis lancé en me formant à l'ACT, en accompagnant les patients, en formant les autres et en écrivant ce livre.

Préface

Être parent, c'est un peu comme jardiner. Notre première responsabilité est de préparer le terrain et le terreau qui permettront à nos enfants de pousser et un jour porter leurs fruits. Depuis des centaines de milliers d'années, chaque parent sait bien qu'au fond, l'engrais essentiel pour qu'un enfant puisse bien pousser, c'est l'amour.

Le problème c'est que peu d'entre nous savent comment utiliser au mieux cet engrais de l'amour. Cela fait que malgré tout l'amour que l'on ressent pour eux, les soins que l'on prodigue aux enfants ne les aident pas toujours à s'épanouir au mieux. Peuvent alors fleurir l'opposition, l'anxiété de séparation, le décrochage scolaire, la violence physique, l'intimidation, la dépression, la rigidité, les consommations compulsives, les comportements antisociaux, les abus psychologiques, la maltraitance et la perte de sens et de joie de vivre. Au point parfois d'amener nos enfants jusqu'aux portes du suicide. Les enfants en payent alors le lourd prix, ainsi que les parents et les familles et, plus largement, la société tout entière.

Les enfants qui souffrent ne sont pour la plupart pas nés de parents qui ne les aimaient pas. Leurs parents ont le plus souvent fait de leur mieux. S'ils avaient su comment affiner leurs pratiques parentales, ils auraient pu aider leurs enfants à mieux fleurir et s'épanouir. Aujourd'hui, la science comportementale nous donne les moyens pour accompagner parents et enfants à adopter des pratiques efficaces pour aider les enfants à réaliser tout leur potentiel.

Ce livre est basé sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT pour ses initiales anglaises : *Acceptance and Commitment Therapy*, que l'on prononce « acte », car c'est une approche basée sur l'action). L'ACT plonge ses racines dans une théorie novatrice et validée du fonctionnement de l'esprit humain, la théorie des cadres relationnels (TCR). À ce jour, plus de 400 essais scientifiques randomisés contrôlés valident l'efficacité de l'ACT pour améliorer l'ensemble des difficultés psychologiques et comportementales. Pour sa part, la TCR a ouvert la voie à un programme de recherches fondamentales novateur et fructueux.

La particularité de l'ACT est de partir du fonctionnement humain normal plutôt que du fonctionnement pathologique. C'est en étudiant les processus cognitifs

normaux que les équipes de chercheurs à l'origine de l'ACT et de la TCR ont mis au jour les sources de la plupart de nos blocages et de nos souffrances.

Comme la TCR est basée sur les processus normaux de l'esprit humain, l'ACT qui en découle est une approche transdiagnostique et adaptée à tous les stades du développement. L'ACT permet même d'optimiser la performance dans les sports ou au travail, de réduire l'épuisement professionnel, notamment des soignants, et d'augmenter l'engagement et la satisfaction professionnelle. Elle peut même augmenter l'engagement des parents dans l'adoption de nouvelles pratiques parentales. La TCR ne nie pas que certains troubles comme l'autisme, les déficits attentionnels, la déficience intellectuelle et autres difficultés développementales proviennent de facteurs génétiques et neurologiques. En revanche, elle offre des pistes de travail applicables y compris avec ces affections neurologiques, et des moyens d'accompagner les enfants qui en souffrent sur la voie d'un développement optimal.

En se penchant sur le développement normal de l'esprit humain, il se pourrait que les chercheurs de l'ACT aient percé le fonctionnement de ce joyau de la création, l'intelligence humaine. Ils ont mis au jour un fait stupéfiant : les processus *normaux* de l'esprit humain ont pour effet de causer l'essentiel de notre souffrance à travers tous les âges de la vie. Il n'est donc pas surprenant que les parents les mieux intentionnés puissent contribuer aux difficultés de leurs enfants en renforçant sans le vouloir les processus, encore une fois normaux, qui activent la souffrance humaine.

Quels sont ces processus ? Ce sont les mêmes qui ont permis à l'intelligence humaine à se développer et devenir l'outil qui nous assure le contrôle de notre environnement physique. Considérons tout ce que notre intelligence nous a offert : des habitations confortables à l'abri des intempéries, de la nourriture en abondance ; des moyens de transport terrestres, maritimes et aériens ; des vêtements adaptés à tous climats et activités ; des moyens de télécommunication ; jusqu'à la possibilité de modifier notre biologie.

Nous devons tout cela à l'intelligence humaine, c'est-à-dire au langage. Ce langage, selon la TCR, c'est bien plus que la capacité de parler, d'écrire ou de lire. Le langage, c'est la capacité purement humaine de mettre en relation tout avec tout, pour ainsi dire « à l'intérieur » de nos têtes. Cela nous permet de rendre psychologiquement présentes des choses qui ne le sont pas physiquement, voire des choses qui n'existent pas, ou pas encore, dans le monde physique connu. Le langage nous permet de mettre en relation de comparaison nos expériences mentales et de les réarranger mentalement de toutes sortes de manières. Nous

pouvons ensuite donner une forme physique à ces modèles imaginaires et tester s'ils fonctionnent ou non. Nous en venons ainsi à modifier notre environnement extérieur. De là provient l'extraordinaire inventivité du genre humain. On pourrait dire que c'est le côté lumineux de la force de l'intelligence humaine.

Cette capacité à rendre psychologiquement présent ce qui n'est pas physiquement présent, à constamment mettre en relation et à comparer est aussi la source de nos plus grandes souffrances. Si l'on prend littéralement ce que notre tête nous dit sur nous-mêmes, sur les autres, sur nos difficultés, voire sur nos succès, nous avons de fortes chances de nous faire happer par notre monde mental. Celui-ci va nous faire perdre le contact avec le moment présent et nous dicter notre conduite. Notre mental pourra alors nous pousser à fuir certains ressentis évalués comme « inacceptables » et à en rechercher d'autres, labélisés comme « désirables ». Quand nous nous soumettons aux diktats de notre tête, notre capacité à choisir librement la vie que nous voulons dans l'instant présent se réduit. Le risque est alors grand de voir notre existence se vider de sens et de vitalité. C'est là le côté obscur de la force de l'intelligence humaine.

Une fois révélé ce fonctionnement normal de l'esprit, le remède apparaît simple, même si pas toujours facile. Il s'agit d'apprendre à se distancer de nos pensées, à reprendre contact avec le moment présent et à faire de la place à nos ressentis difficiles. Cela facilite le fait d'agir comme on le voudrait dans la situation dans laquelle on se trouve. Cette capacité de pouvoir choisir de faire ce qui compte quoi qu'il arrive se nomme la *flexibilité psychologique*. La flexibilité psychologique, c'est une métahabilité, un *superpouvoir* qui permet de mieux mettre en action ce que l'on sait déjà, et de mieux apprendre et intégrer ce que l'on ne sait pas encore. Elle permet enfin de mieux faire la différence entre ce qui marche et ce qui ne marche pas pour construire la vie que l'on veut vivre.

Ce livre vous aidera à entraîner la flexibilité psychologique chez vous comme chez les parents et les enfants que vous accompagnez. Il vous montrera comment aider parents et enfants à accueillir leurs pensées les plus dérangeantes et leurs ressentis les plus inconfortables avec distance et bienveillance et se reconnecter avec le moment présent et ce qui compte vraiment. Il vous montrera comment coacher les parents à promouvoir la flexibilité psychologique de leurs enfants. Grâce aux nombreux outils que vous y trouverez, parents et enfants pourront plus facilement faire la paix avec leur expérience intérieure. Ils apprendront à utiliser leur intelligence comme outil pour bâtir la vie qu'ils veulent vivre plutôt que de la laisser leur faire obstacle. Ils sauront ainsi éviter les pièges du côté obscur de la force.

L'ACT n'est pas une de ces modes qui prétend tout renverser et jeter aux orties les vieux savoirs. La TCR représente un approfondissement de la science comportementale fondamentale et elle en intègre les principes validés. L'ACT intègre les procédures comportementales éprouvées comme le renforcement, le façonnement de comportements plus fonctionnels et le soutien positif. Elle y combine des stratégies qui favorisent la distanciation d'avec les pensées, le contact avec le moment présent et l'accueil bienveillant des ressentis inconfortables ou douloureux.

Cette combinaison prépare le terreau et fournit l'engrais qui, répandu avec amour, mettra à la disposition des parents des stratégies efficaces pour permettre à leurs enfants de mieux pousser et pleinement fleurir. Ayant positivement contribué à cet épanouissement, les parents en récolteront une relation plus riche, profonde et nourrissante avec leurs enfants qui donnera ses fruits tout au long de leur vie.

Pour favoriser le développement de la flexibilité psychologique chez les enfants et parents auprès desquels vous travaillez, vous ne pourriez pas trouver de meilleur guide que Mehdi Liratni, thérapeute passionné et passionnant. J'ai eu la chance de connaître Mehdi personnellement et j'ai la joie de retrouver sa voix chaleureuse et bienveillante dans les pages qui suivent. L'ACT n'est pas une approche que Mehdi vous apportera de l'extérieur. Psychologue, artiste de haut niveau et athlète accompli, Mehdi a vécu et vit l'ACT de l'intérieur. C'est une des grandes forces de ce livre.

À travers cet ouvrage, Mehdi vous montrera comment appliquer les méthodes de l'ACT pour chaque stade de développement de l'enfant et ainsi faire fleurir la flexibilité psychologique des parents et des enfants. Richement illustré de vignettes cliniques et d'exercices novateurs et efficaces, cet ouvrage vous permettra d'approfondir et d'optimiser vos interventions, que vous soyez ou non déjà familier avec l'ACT.

Le 24 avril 2021,
Benjamin Schoendorff,
Psychologue clinicien
Fondateur et Directeur de l'Institut de Psychologie Contextuelle,
Montréal (Canada)

Partie 1

Adapter la thérapie ACT pour les enfants/adolescents