

# **Maîtriser la conversation clinique**



Matthieu Villatte, Jennifer L. Villatte, Steven C. Hayes

# **Maîtriser la conversation clinique**

**Le langage en thérapie**

**DUNOD**

L'édition originale de cet ouvrage est parue sous le titre  
*Mastering the Clinical Conversation, Language as Intervention*

Copyright © 2016 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publication, Inc.  
Published by arrangement with The Guilford Press

Suivi éditorial : Lorraine Selle-Delavaud

<p>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.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> 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</p>	<p>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.</p> <p>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).</p>
--	--



© Dunod, 2019

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-077588-0

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.

*À mes parents,  
Michèle et Jean Villatte  
— M. V.*

*À Matthieu,  
mon partenaire en toutes choses  
— J. L. V.*

*À mon épouse et âme sœur,  
Jacqueline Pistorello  
— S. C. H.*



# Sommaire

<i>PRÉSENTATION DES AUTEURS</i>	IX
<i>PRÉSENTATION DES TRADUCTEURS</i>	XI
<i>REMERCIEMENTS</i>	XV
<i>INTRODUCTION</i>	XVII
<b>1. Le pouvoir du langage</b>	1
<b>2. Langage et psychopathologie</b>	37
<b>3. Les outils symboliques du changement</b>	71
<b>4. L'évaluation psychologique</b>	109
<b>5. Stimuler et façonner le changement de comportement</b>	145
<b>6. Construire un Soi flexible</b>	195
<b>7. Construire du sens et de la motivation</b>	237
<b>8. Construire et proposer des métaphores expérientielles</b>	289
<b>9. Entraînement aux compétences expérientielles par la pratique formelle</b>	327

<b>10. Accroître l'impact thérapeutique de la relation avec le patient</b>	369
<i>CONCLUSION</i>	401
<i>GUIDE D'UTILISATION DE LA TCR EN PSYCHOTHÉRAPIE</i>	407
<i>LEXIQUE. DÉFINITIONS PRATIQUES DES TERMES UTILISÉS DANS CE LIVRE</i>	435
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	443
<i>INDEX</i>	451
<i>TABLE DES MATIÈRES</i>	453

# Présentation des auteurs

## ■ **Matthieu VILLATTE**

Matthieu Villatte, PhD, est docteur en psychologie et psychologue, enseignant chercheur à l'université Bastyr à Seattle aux États-Unis. Il forme des thérapeutes aux applications cliniques de la théorie des cadres relationnels (TCR) et de la science comportementale contextuelle dans de nombreux pays depuis plus d'une dizaine d'années. Il est également un des éditeurs associés fondateurs du *Journal of Contextual Behavioral Science*. Son travail actuel porte sur l'utilisation du langage en thérapie. Il a publié des articles et chapitres d'ouvrages sur la TCR, la science comportementale contextuelle, et les thérapies comportementales expérientielles. Il est aussi co-auteur du premier manuel sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) en français.

## ■ **Jennifer L. VILLATTE**

Jennifer L. Villatte, PhD, est docteur en psychologie et psychologue, enseignante-chercheuse à l'université de Washington à Seattle aux États-Unis, dans le département de psychiatrie et de sciences comportementales. Son travail est dédié au développement d'une santé équitable ; elle travaille en partenariat avec des experts en ingénierie informatique, en design centré sur l'humain et en analyse de données, pour rendre plus accessible les pratiques de santé basées sur la preuve scientifique, et pour optimiser les interventions comportementales au service du bien être humain.

**■ Steven C. HAYES**

Steven C. Hayes, PhD est professeur de psychologie dans le programme d'analyse du comportement du département de psychologie de l'université du Nevada, à Reno aux États-Unis. Il a été président de l'Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) et de l'Association for Contextual Behavioral Science ; il a reçu l'Impact of Science on Application Award de la Society for the Advancement of Behavior Analysis et le Lifetime Achievement Award de l'ABCT. Il a publié plus de 625 articles scientifiques et 44 livres, dont *Acceptance and Commitment Therapy* (2nd Edition) ; *Process-based CBT* ; et *Evolution and Contextual Behavioral Science*.

# Présentation des traducteurs

*Traduction coordonnée par Matthieu Villatte*

## ■ Maarten AALBERSE

Psychologue clinicien, avec plus de 40 ans de pratique en psychothérapie expérientielle, supervision et formation, d'abord en Hollande et à partir de 1995 en France ; membre du bureau du Contextual Medicine Special Interest Group. Ces dernières années, il s'est surtout concentré sur l'intégration de métaphores générées par les clients, les réponses corporelles et les approches comportementales contextuelles. Son site Web : <http://les-sens-de-vos-actes.fr/>

## ■ Egide ALTENLOH

Psychologue, psychothérapeute, coach, formateur, consultant. Administrateur d'un centre d'accompagnement intégratif à Bruxelles, PSYRIS. Co-directeur du plus important annuaire Belge de la santé mentale : PSY.be. Co-auteur de C. Seznec, C. (Ed.), *Cas cliniques en ACT*, Dunod, 2015 ; Martin-Krumm, C., Tarquinio, C., Shaar, M.-J. (Eds.), *Psychologie positive en environnement professionnel*, De Boeck, 2013 ; *La solidarité : une évidence ou un combat ?*, coll. « Printemps de l'éthique », Weyrich Publications,

2012 ; Heeren, A. & Kotsou, I. (Eds.), *Pleine conscience et acceptation : Les thérapies de troisième vague*, De Boeck Université, 2011. Co-traducteur de Edel Maex : *Ici et ailleurs : zen, mindfulness et compassion*, De Boeck Supérieur, 2016 ; Dufrene, T., Wilson, K., *La pleine conscience en thérapie : une approche de la Mindfulness basée sur l'ACT*, De Boeck supérieur, 2015.

### ■ Marie BEST

Docteur en psychologie, psychothérapeute et sexothérapeute à Paris (Meudon). Enseignante, chercheuse, formatrice, superviseuse. Intervenante et conférencière pour l'association A3N (Accueil et Accompagnement Autour de la Naissance : [www.a3n.org](http://www.a3n.org)) : en 2017, cycle « Mère et femme ». Auteur de *Imparfaite pourquoi pas ! Agir selon ses choix*, Armand Colin, 2013. Coauteur de *ACT, la thérapie d'acceptation et d'engagement en pratique*, dir. J.-L. Monestès, Masson, 2015.

### ■ Sophie CHEVAL

Psychologue et psychothérapeute à Paris. Formatrice, superviseuse, conférencière. Coauteur de *Pleine conscience et acceptation*, dir. K. Wilson, I. Kotsou, A. Heeren et C. André, De Boeck, 2011 ; *Les psys se confient pour vous aider à trouver l'équilibre intérieur*, dir. J.-L. Monestès, Masson, 2015. Auteur de *Belle autrement ! En finir avec la tyrannie de l'apparence*, Armand Colin, 2013.

### ■ Aurélie DANANT

Psychologue clinicienne, psychothérapeute. Formatrice à l'AFTCC, et chargée d'enseignements à l'université Paris Ouest La Défense.

### ■ François DELAHAYE

Géronte, psychothérapeute (Abbeville), membre du conseil d'administration de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et Comportementales (APPCC) : <https://sites.google.com/site/appcc80/home>. Coauteur de *ACT, la thérapie d'acceptation et d'engagement en pratique*, dir. J.-L. Monestès, Masson.

**■ Christophe DEVAL**

Psychologue, associé fondateur de A.Life. Auteur de *Vous avez tout pour réussir*, Dunod, 2015 ; *Simplifiez vos relations avec les autres*, Dunod, 2016 ; *Découvrir l'ACT*, Dunod, 2018. Coauteur de *ACT, la thérapie d'acceptation et d'engagement en pratique*, dir. J.-L. Monestès, Masson, 2015.

**■ Christophe DIERICKX**

Psychologue et psychothérapeute en Belgique. Cofondateur de l'association Act on life (<http://www.act-on-life.com/>) qui propose des formations et interventions psychologiques en pleine conscience, entretien motivationnel et TCC (dont ACT). Coauteur de *Pleine conscience et acceptation*, dir. A. Heeren, I. Kotsou, De Boeck, 2011 ; *Le couple en thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle*, dir. F. Allard, P. Antoine, Elsevier Masson, 2018. Traducteur de David Dewulf : *Mindfulness, la pleine conscience pour les adolescents*, De Boeck, 2012 et 2014. Cotraducteur de Shauna Shapiro et Chris White : *Élever son enfant en pleine conscience*, De Boeck, 2016.

**■ Nathalie GIRARD-DEPHANIX**

Psychologue et psychothérapeute à Lyon. Enseignante et membre du conseil d'administration de l'AFTCC. Superviseure, conférencière. Coauteur de *Traiter l'anxiété, 11 cas pratiques enfants et adultes en TCC*, dir S. Rusinek, Dunod, 2013 ; *ACT, la thérapie d'acceptation et d'engagement en pratique*, dir. J.-L. Monestès, Masson, 2015.

**■ Benoît HENAUT**

Psychologue et psychothérapeute à Paris, fondateur du cabinet de psychologie Saint-Jacques (Paris 14<sup>e</sup>). Instructeur de Mindfulness. Fondateur de CIPsy, Centre d'Intervention Psychologique, qui propose des ateliers de formation et des interventions en entreprise ([www.psy-paris-14.fr/cipsy/](http://www.psy-paris-14.fr/cipsy/)). Coauteur de *ACT, la thérapie d'acceptation et d'engagement en pratique*, dir. J.-L. Monestès, Masson, 2015.

**■ Claude PENET**

Psychiatre et psychothérapeute comportementaliste.

**■ Yoann VASNIER**

Psychologue, psychothérapeute et tabacologue à Abbeville. Cofondateur de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et Comportementales (APPCC) avec Jean-Louis Monestès et Matthieu Villatte. Coauteur de *ACT, la thérapie d'acceptation et d'engagement en pratique*, dir. J.-L. Monestès, Masson, 2015.

# Remerciements

*Nous souhaitons remercier nos collègues, nos amis et nos étudiants qui ont apporté leurs conseils avisés à la lecture du manuscrit entier ou de chapitres choisis : Niklas Törneke, Louise McHugh, Darrah Westrup, Jennifer Plumb-Villardaga, Pierre Cousineau, Danielle Moyer, Jillian Jacobelli, Maarten Aalberse, Yvonne Barnes-Holmes, Simon Dymond, Steven Vannoy, Stephanie Caldas, Jean-Louis Monestès, Sophie Cheval, Olivier Lefebvre, Roger Vilardaga, Carlton Coulter, Samantha et Drake Pollard, Rainer Sonntag, Jim Nageotte, et les lecteurs anonymes sélectionnés par The Guilford Press. Nous sommes reconnaissants à Kelly Koerner pour avoir partagé avec nous son expertise dans la formation clinique. Nous remercions également les nombreuses personnes qui ont participé à nos formations, ainsi que les membres de l'Association for Contextual Behavioral Science, qui nous ont aidés à affiner notre travail à chaque étape de cet ambitieux défi – rendre la TCR utile et accessible aux praticiens.*

*Matthieu Villatte souhaite remercier Jennifer et Steve, les principales sources d'inspiration de son travail depuis qu'il a fait leur rencontre, séparément, un jour de mai 2009.*

*Jennifer Villatte souhaite remercier ses mentors, qui l'ont inspirée et soutenue dans ses recherches sur l'application de la TCR à un large panel de psychothérapies : Steve Hayes, William Follette, Alan Fruzzetti, Jacqueline Pistorello, Steven Vannoy, Barbara McCann, Debra Kaysen, Kate Comtois, Joan Romano, et Chris Dunn.*

*Steve Hayes souhaite remercier Jacque et little Stevie, qui ont supporté les longues heures qu'il a passées assis dans le salon avec un ordinateur sur les genoux.*



# Introduction<sup>1</sup>

LE plus grand avantage de l'espèce humaine est sa capacité unique à manier l'outil le plus puissant du monde : le langage. Notre capacité à apprendre et à prospérer a connu une croissance exponentielle avec l'acquisition du langage et des processus mentaux complexes. Pourtant, ce pouvoir a un coût. Parler, penser et raisonner sont des activités au cœur de nombreux problèmes psychologiques, sinon de la plupart. C'est en partie pour cela que nous appelons les problèmes comportementaux que nous traitons des problèmes de « santé mentale ».

Cette double nature du langage crée un problème singulier pour les psychothérapeutes, car le langage est également au cœur de la plupart des *traitements* psychologiques. Beaucoup de techniques thérapeutiques visant à changer nos pensées ont des résultats inattendus, voire paradoxaux. Les croyances et les souvenirs ont tendance à persister même en présence de preuves contradictoires et d'un désir sincère de les changer. Même si nous pouvons parfois vaincre certaines pensées gênantes, placer leur contenu à l'avant-poste de cette bataille renforce souvent leur importance et leur influence sur nos vies. Les patients et les thérapeutes en sortent épuisés et découragés. Comment les psychothérapeutes peuvent-ils alors atténuer les souffrances causées par le langage et la cognition *en utilisant* le langage et la cognition ? Ce livre présente une approche alternative, où les cliniciens se désengagent de la bataille et aident les patients à exploiter le pouvoir du langage pour promouvoir la résilience et l'épanouissement psychologique.

---

1. Traduction par Egide Altenloh.

De nombreux manuels de psychothérapie fonctionnent comme des livres de recettes – des procédures décrites étape par étape que des cuisiniers, experts comme amateurs, peuvent suivre afin d’aboutir à un résultat spécifique. Elles sont rapides et faciles à utiliser, produisent des résultats généralement fiables et réduisent le risque d’erreur de l’utilisateur en nécessitant relativement peu de réflexion ou de prise de décision. Les livres de cuisine sont utiles, mais une autre approche est possible. Les grands chefs peuvent innover sur le moment et avoir confiance dans le fait qu’ils obtiendront les résultats qu’ils souhaitent car leurs actions reposent sur des principes bien testés. Ils peuvent modifier les recettes et les ingrédients en fonction des ressources disponibles dans leur environnement immédiat et des préférences des personnes pour qui ils cuisinent. Ils peuvent également adapter une recette à leur propre style, mettant ainsi l’accent sur leurs qualités uniques et créant une expérience encore plus personnelle pour leurs patients.

Le développement de la psychothérapie et la manière dont elle est enseignée ont manqué d’un ensemble de principes comportementaux solides qui montrent aux cliniciens comment maîtriser leur outil le plus important – le langage – et transformer la conversation clinique en un lieu privilégié de guérison. Nous croyons que le moment est venu d’explorer le potentiel de la théorie des cadres relationnels (TCR) pour fournir une issue à cette bataille qu’en apparence nous ne pouvons gagner. Plutôt que de faire la guerre au langage ou simplement d’ignorer que notre arme privilégiée peut causer des dommages involontaires, la TCR fournit des lignes directrices pour utiliser le langage de façon thérapeutique. Nous n’avons pas besoin d’abandonner les bénéfices du langage. Encore moins de sacrifier la vitalité et la volonté d’épanouissement de nos patients sur l’autel des dommages collatéraux.

La TCR a la réputation d’être difficile à comprendre, sans doute parce que ses travaux en recherche fondamentale relèvent d’une précision technique et d’une minutie nécessaires à l’étude de concepts nouveaux. Les données qui en résultent ont des implications riches et diverses pour la science appliquée, mais leur compréhension requiert une connaissance approfondie à la fois de la terminologie technique et de la complexité méthodologique. Le plus grand défi est, peut-être, que la TCR implique une approche entièrement nouvelle du langage et de la cognition. C’est une approche qui va à contre-courant de certaines normes culturelles et qui nécessite une réévaluation de certains postulats philosophiques, voire d’une certaine vision du monde – un processus qui peut être aussi troublant que libérateur.

Nous avons fait tout notre possible pour rester le plus concret et le plus pratique dans ce volume. Nous nous concentrerons sur les implications de la TCR plutôt que sur ses

aspects techniques. Certes, vous vous demanderez parfois au cours de la lecture comment utiliser en pratique clinique ce que vous êtes en train d'apprendre. Cependant, dans les formations que nous avons menées, les participants nous rapportent que ce questionnement s'accompagne également du sentiment qu'une nouvelle perspective s'ouvre à eux. Vous commencerez à percevoir les processus langagiers « en direct ». Avec un ensemble relativement restreint de principes du langage, nous espérons que vous serez en mesure d'adopter, d'adapter et d'intégrer diverses techniques cliniques d'une façon qui correspond à votre approche personnelle, qui est sensible aux besoins et aux préférences de vos patients et surtout, qui vous aide à satisfaire vos objectifs thérapeutiques.

---

## CE QUE VOUS ALLEZ TROUVER DANS CE MANUEL

---

Ce manuel est organisé en deux grandes sections.

- Les trois premiers chapitres posent les fondations de la théorie et de la science à l'origine de l'approche clinique détaillée dans ce livre.
- ➔ Le **chapitre 1** introduit le langage comme un comportement appris, central à tous les aspects de la psychologie humaine, et explore la façon dont le langage interagit avec d'autres processus d'apprentissage comportemental. Ce chapitre explique la relation entre la TCR et la science comportementale contextuelle, et pourquoi cette approche présente des avantages importants pour les psychothérapeutes.
- ➔ Dans le **chapitre 2**, nous explorons comment les processus langagiers normaux sont responsables de nombreux comportements problématiques observés dans les troubles cliniques. Nous discutons de la manière dont les processus langagiers sont impliqués dans le développement et le maintien de problèmes psychologiques et la façon de les reconnaître dans la pratique clinique.
- ➔ Le **chapitre 3** fournit un cadre pour l'utilisation des principes TCR en psychothérapie. Nous définissons des objectifs généraux qui guident la conversation clinique, ainsi qu'un ensemble d'outils langagiers pour atteindre ces objectifs cliniques.

Ces trois chapitres sont les plus théoriques du livre. Nous avons pris soin de garder la discussion pratique, avec des exemples concrets et familiers que vous trouverez dans votre vie de tous les jours et dans votre pratique clinique. Tous les principes que vous apprendrez dans ces chapitres seront utiles dans les chapitres suivants sur l'évaluation et les interventions.

- Dans la deuxième section, le **chapitre 4** montre comment utiliser la TCR pour effectuer une évaluation psychologique. Les stratégies que nous présentons ici sont destinées à être largement applicables dans une variété de traditions thérapeutiques et pour tout type de problématiques cliniques. Cette approche de l'évaluation est collaborative et expérientielle afin de permettre au patient et au thérapeute d'avancer vers des objectifs communs, en suivant des marqueurs de progrès qui font sens pour le patient.

Les six chapitres suivants détaillent les interventions cliniques s'appuyant sur l'utilisation expérientielle du langage suggéré par la TCR. À mesure que chaque principe est présenté, nous expliquons notre démarche, pourquoi elle est importante, comment elle s'inscrit dans une variété de traditions cliniques, et comment l'adopter du point de vue de la TCR.

- ➔ Dans le **chapitre 5**, nous montrons comment utiliser le langage pour activer et façonner le changement comportemental.
- ➔ Dans le **chapitre 6**, nous examinons comment appliquer certaines relations symboliques spécifiques pour établir un sens de soi flexible.
- ➔ Le **chapitre 7** explore comment le langage peut être utilisé pour développer une vie riche de sens et augmenter la motivation.
- ➔ Le **chapitre 8** montre comment construire et utiliser des métaphores expérientielles qui résonnent avec l'expérience des patients et permettent de progresser vers les objectifs thérapeutiques.
- ➔ Dans le **chapitre 9**, nous expliquons comment utiliser la TCR dans la pratique expérientielle formelle.
- ➔ Enfin, dans le **chapitre 10**, nous appliquons les principes de la TCR à la relation thérapeutique en proposant des moyens d'améliorer l'empathie, la compassion et le courage d'accompagner les patients sur leur chemin.

À la fin de ce livre, vous trouverez également un **guide pour l'utilisation de la TCR en psychothérapie**, dans lequel vous pouvez retrouver toutes les compétences présentées dans les chapitres 4-7 avec des exemples concrets et une série de définitions pratiques des termes que nous utilisons ici.

L'approche que nous proposons dans ce livre est destinée à développer l'autonomie de votre pratique clinique, indépendamment du type de psychothérapie que vous utilisez. Nous pensons que les principes de la TCR peuvent améliorer les interventions émanant de nombreux types de traitements. En tant que tel, ce livre n'est pas une collection de recettes thérapeutiques. Ce n'est pas un livre de cuisine. C'est un ensemble de principes permettant de maîtriser le langage que vous et vos patients utilisez en psychothérapie. Nous ne vous proposons pas d'adopter un nouvel ensemble de techniques ; nous n'avons pas l'intention de vous encourager à abandonner les stratégies que vous savez être efficaces. Notre objectif est de vous montrer que les principes de la TCR peuvent vous permettre, en tant que thérapeute, d'être présent, d'écouter et d'intervenir de façon cohérente avec votre formation et vos connaissances de praticien – mais de le faire au sein d'un cadre plus efficace et précis. Notre espoir est que, en maîtrisant la conversation clinique, votre travail aura un impact encore plus positif sur la vie de ceux que vous accompagnez.



## Chapitre 1

# Le pouvoir du langage<sup>1</sup>

TOUTES les interventions psychologiques s'appuient sur le pouvoir du langage. Même celles qui insistent sur le silence emploient l'imagerie, induisent l'hypnose ou utilisent des exercices pour promouvoir le contact direct avec le lieu et l'instant présents, et le font en utilisant les processus langagiers. Les psychothérapeutes interviennent rarement directement dans les vies de leurs patients. Ils créent largement le changement au moyen de la conversation. Les thérapeutes efficaces, par nature et formation, sont habiles pour utiliser le langage (parlant clairement, écoutant avec attention et comprenant) et pour promouvoir le bien-être psychologique par le dialogue. Le langage construit l'alliance, provoque la compréhension profonde et exprime l'empathie. Il enseigne les concepts, façonne les nouvelles habiletés et guide les exercices thérapeutiques. Le langage n'est pas juste un véhicule pour l'intervention thérapeutique, il *est* l'intervention.

Le langage n'est pas seulement un outil essentiel pour promouvoir le changement dans la psychothérapie, il est impliqué dans le développement et le maintien de la plupart des formes de la psychopathologie. Le langage nous oriente vers ce dont nous devons avoir connaissance et aussitôt que nous en avons connaissance, nous commençons à décrire, à évaluer et à analyser. Notre expérience directe des émotions, des pensées, des souvenirs, des expériences d'apprentissage et des sensations physiques devient

---

1. Traduction du chapitre par François Delahaye.

rapidement entrelacée avec les raisons et les récits qui nous influencent autant que les expériences elles-mêmes.

Le pouvoir du langage pour transformer l'expérience humaine est évident dans la plupart des situations cliniques. Le langage peut transformer un objet inoffensif en une menace terrifiante : l'imagination peut devenir impossible à distinguer de la réalité ; le souvenir d'un traumatisme révolu depuis longtemps peut rouvrir des blessures fraîches ; l'anticipation d'une conséquence improbable peut devenir un obstacle au bonheur. La façon dont nous pensons et parlons de nos expériences peut nous emmener loin du monde dans lequel nous vivons et nous piéger dans un monde toujours en expansion dans notre propre esprit. Sans les processus langagiers, nous ne pourrions pas nous inquiéter de conséquences catastrophiques, ruminer des transgressions passées, souscrire à des croyances délirantes ; nous ne pourrions pas blâmer, défendre des normes perfectionnistes ou douter du fait que nos vies aient une signification ou un but. Le prix du langage, semble-t-il, est souvent notre propre épanouissement.

De même, en l'absence du langage, il serait impossible d'espérer, de rêver d'une vie meilleure, de réfléchir sur des idéaux ou d'être ému par quelqu'un que nous n'avons jamais rencontré. Les cliniciens sont souvent stupéfaits par la résilience de l'esprit humain et par notre aptitude obstinée à coopérer, nous connecter et chercher à comprendre. Ces expériences s'appuient aussi sur les processus fondamentaux qui sous-tendent le langage. C'est de cette façon que nous créons et critiquons le droit, la littérature, la philosophie, l'histoire, la théologie et l'art. Il n'est pas étonnant que nous appelions les champs qui étudient ces produits du langage « les sciences humaines » : ils nous définissent comme une espèce.

Les bienfaits du langage ne sont pas limités à la communication et à la compréhension ; le langage a une influence puissante sur beaucoup de formes de comportement. Seuls les humains peuvent éviter des conséquences atroces en suivant de bonnes règles et de bons conseils. Nous pouvons créer des choses utiles et belles, comme des fusées spatiales et des cathédrales, à partir de formules mathématiques et de lois physiques. Nous pouvons déduire les intentions et les états émotionnels des autres, nous permettant de faire des prédictions à propos de la façon dont ils se comporteront et ajuster notre comportement en conséquence. Après avoir symboliquement mis les chaussures d'un autre, nous pouvons arrêter un tyran ou choisir un cadeau parfait. Nous pouvons comparer, analyser, évaluer et planifier, résolvant ainsi les problèmes plus efficacement que n'importe quelle autre espèce. Nous pouvons même trouver de l'espoir et de la motivation pour persévérer dans les temps difficiles en anticipant un futur plus radieux.

---

## LES APPROCHES TRADITIONNELLES DU LANGAGE EN PSYCHOTHÉRAPIE

---

Tout système mature de psychothérapie aborde à un certain degré le rôle du langage, des symboles et du sens. Les traditions psychanalytiques ont cherché à résoudre les conflits cliniques par la compréhension du symbolisme et du sens secret des événements communs au moyen de techniques telles que l'analyse des rêves et l'association libre. Les thérapeutes humanistes visent à actualiser le potentiel humain en affaiblissant les processus langagiers comparateurs et évaluateurs au moyen du regard inconditionnel et de l'empathie. Les thérapeutes cognitifs modifient les croyances difficiles et les schémas dysfonctionnels de leurs patients au moyen du dialogue socratique et de la restructuration des pensées et du discours des patients à propos de leurs expériences. Alors que les approches holistiques et centrées sur le présent, comprenant la Gestalt et les thérapies fondées sur la pleine conscience, ont mis en garde contre l'analyse verbale excessive et insisté sur l'importance de l'attention et de l'expérience directe, elles guident en partie cette exploration même par des moyens verbaux. De toutes les traditions psychologiques importantes, seul le comportementalisme a montré un intérêt assez limité pour la psychothérapie fondée sur le langage et la valeur symbolique de nos expériences. Bien que B. F. Skinner ait affirmé que le comportementalisme radical était « le champ même du but et de l'intention » (1974, p. 61), son analyse du comportement verbal a mené à un nombre limité d'applications pratiques avec les patients verbalement aptes. Beaucoup doutaient qu'une science fondée sur des études expérimentales avec des animaux non humains puisse fournir une compréhension profonde des comportements humains les plus complexes.

Jusqu'à présent, les différentes approches du langage et du symbolisme ont tendu à diviser les traditions, pas à les unir, et aucune de ces approches n'a mené à une compréhension du rôle du langage applicable de manière systématique dans la psychothérapie elle-même. Elles se sont habituellement centrées sur les implications de la manière dont le contenu symbolique ou cognitif influence les patients plutôt que de fournir un guide pour l'utilisation du langage comme un ingrédient actif de la psychothérapie. Comme l'air que nous respirons, le langage est aussi utile qu'il est omniprésent, mais nous le remarquons rarement à moins que quelque chose aille de travers, quand nous ne pouvons pas trouver les mots justes et que la communication échoue et le malentendu s'ensuit. Ce qui a manqué est une théorie du langage qui nous montre comment utiliser intentionnellement cet outil dans une variété de systèmes psychothérapeutiques et de protocoles de traitement. Ce qui a manqué est une science comportementale du

langage qui puisse promouvoir la vitalité et minimiser les réponses nocives à la douleur psychologique.

L'objectif de notre ouvrage est de proposer une analyse et une trousse à outils fondées sur les principes du langage permettant de jeter une lumière utile sur les problèmes cliniques et de guider et autonomiser les praticiens de toutes traditions thérapeutiques.

---

## UNE APPROCHE FONCTIONNELLE ET CONTEXTUELLE DU LANGAGE

---

Ce manuel présente une théorie du langage qui éclaire la complexité du comportement humain et fournit une trousse à outils pragmatiques qui peut renforcer les pratiques thérapeutiques provenant de toutes traditions. Cette approche vient d'une source surprenante : une branche de la psychologie comportementale connue comme *science comportementale contextuelle* (SCC ; Hayes, Barnes-Holmes et Wilson, 2012 ; Zettle, Hayes, Barnes-Holmes et Biglan, 2016). C'est surprenant parce que le comportementalisme est la seule approche psychologique qui a failli sombrer sur les rochers du langage et de la cognition. Le langage était le phénomène qui semblait au-delà des limites de la pensée comportementale ; une aptitude distinctement humaine qu'une approche holistique naturaliste de la psychologie ne pourrait jamais expliquer. Ou bien c'est ce que l'on pensait.

La science comportementale contextuelle n'est cependant pas le comportementalisme de votre grand-père. Elle ne cherche rien de moins que de soulager la souffrance humaine et de promouvoir l'épanouissement humain en développant des explications scientifiques fondamentales des comportements complexes. Elle est un système d'hypothèses philosophiques, de valeurs scientifiques et d'engagements méthodologiques qui informe sur tous les aspects du développement de la théorie, de l'investigation expérimentale et de la traduction de la connaissance en applications pratiques. L'approche du langage que vous découvrirez dans ce livre est applicable dans l'ensemble des traditions de la thérapie précisément *parce qu'elle* est enracinée dans une approche comportementale contextuelle.

Au cœur de la SCC se trouve une vision du monde holistique et pragmatique connue comme le *contextualisme fonctionnel*, lequel comprend les hypothèses philosophiques et le critère de vérité qui sont utilisés pour créer et évaluer les théories. Dans le contextualisme fonctionnel, l'efficacité est la norme par rapport à laquelle le progrès est mesuré. *Dans quelle mesure cette théorie m'aide-t-elle à atteindre mes objectifs ?* Dans la science comportementale contextuelle, cet objectif est de soulager la souffrance

et d'accroître le bien-être. Nous encourageons d'ailleurs nos lecteurs à expérimenter le critère contextuel fonctionnel de l'efficacité quand ils évalueront les concepts et les techniques présentées dans ce livre. Est-ce que ceci m'aide à mieux comprendre mon patient ? Est-ce que ceci améliore la relation thérapeutique ? Est-ce que ceci rend mes interventions plus efficaces ? Vous pourrez alors juger de l'utilité de choisir l'efficacité comme point de référence pour déterminer ce qui est « bon » ou « vrai ».

Dans la science comportementale contextuelle, *le comportement est défini comme l'action de l'ensemble d'un organisme dans un contexte particulier*. En conséquence, tout ce que fait un humain dans son ensemble est un comportement ; ce qui inclut penser, se rappeler, sentir et percevoir. Beaucoup de lecteurs auront l'habitude de distinguer le comportement de la pensée (ou le comportement de l'émotion) et trouveront l'utilisation du mot maladroite ou même incorrecte. En tant que contextualistes fonctionnels, nous choisissons d'utiliser cette définition parce qu'elle nous aide à atteindre nos objectifs cliniques en nous permettant d'appliquer un ensemble relativement concis de principes comportementaux à un grand nombre de phénomènes cliniquement importants. Le pragmatisme dans cette approche guidée par les principes fournit aux thérapeutes la flexibilité pour répondre à la diversité de l'expérience humaine et des combinaisons uniques et innombrables de patients, d'environnements et de facteurs situationnels tout en restant ancrés dans la psychologie scientifique.

Vous remarquerez que cette définition du comportement ne sépare pas l'action d'un organisme de l'environnement dans lequel il apparaît. C'est parce que la SCC est située dans le champ plus large de la science de l'évolution, laquelle considère le comportement en termes de variation et de rétention sélective, et à cause de son objectif pragmatique : l'unique façon de déterminer si un comportement est efficace est de voir comment il fonctionne dans un contexte donné. *Le contexte est l'environnement dans lequel un comportement apparaît ; il contient tout ce qui influence quand, comment et pourquoi il arrive*. Le contexte fait référence aux sources historiques et situationnelles d'influence sur le comportement de l'organisme, incluant les variables biologiques, sociales et culturelles, l'histoire du développement et de l'apprentissage et l'environnement actuel interne (par exemple cognitif, affectif) et externe de l'organisme. Les comportements sont influencés par plusieurs éléments du contexte mais il est possible d'affaiblir ou de fortifier l'influence de variables particulières, par conséquent de modifier le comportement.

La modification des éléments du contexte thérapeutique, qui inclut le langage, peut produire des changements substantiels dans les aspects de l'expérience du patient auxquels les thérapeutes ne peuvent pas accéder directement, tels que les états physiologiques, cognitifs, affectifs et motivationnels. Ceci met fermement le pouvoir de changer dans

les mains des thérapeutes et des patients parce que les deux peuvent observer et activer les mécanismes qui conduisent au changement. Cela permet aussi de mener des interventions efficaces qui influencent un grand nombre d'objectifs thérapeutiques en ciblant simultanément les fonctions et les processus fondamentaux plutôt que des formes particulières de pensées, de sensations et d'actions.

Les buts globaux de ce livre sont d'aider les thérapeutes et leurs patients à identifier les particularités du contexte qui influencent le comportement et à utiliser le pouvoir du langage pour modifier le contexte d'une façon qui encourage et maintient les comportements les plus utiles. Notre approche est fondée sur la théorie comportementale contextuelle du langage et de la cognition appelée la théorie des cadres relationnels (TCR ; Hayes, Barnes-Holmes et Roche, 2001) et sur son programme dynamique de recherche qui, bien que relativement nouveau, inclut plus de 150 publications expérimentales dans les domaines de la psychopathologie, de la théorie de l'esprit, de la cognition implicite, de l'intelligence, du suivi de règle, de la résolution de problème, le sentiment de soi et une multitude d'autres thèmes cliniquement pertinents (Dymond et Roche, 2013). Ses principes ont été appliqués avec succès dans les domaines de l'éducation, des handicaps développementaux, de la santé et de la sécurité, de l'amélioration des performances, de l'intimité des relations, de la gestion organisationnelle et du changement communautaire et culturel. La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT ; Hayes, Strosahl et Wilson, 1999, 2012) a été la première psychothérapie explicitement liée à la TCR et elle est le traitement soutenu expérimentalement d'un grand nombre de divers problèmes de la vie (voir les listes des approches fondées sur la recherche scientifique de la Division 12 de l'Association Psychologique Américaine et de l'Administration des Services de la Santé Mentale et de l'Abus de Substance). Cependant, le présent volume n'est pas un manuel de thérapie d'acceptation et d'engagement. Il n'est pas conçu pour décrire une autre ou une meilleure façon de pratiquer la thérapie d'acceptation et d'engagement, ni pour suggérer que vous avez besoin de devenir un thérapeute ACT dans le but d'appliquer la TCR dans votre pratique clinique. Il n'est pas conçu non plus pour remplacer la thérapie d'acceptation et d'engagement ou quelque autre approche thérapeutique. Ce livre est plutôt une tentative pour explorer et expliquer les principes qui s'appliquent à un mécanisme fondamental commun à *toutes* les psychothérapies, à savoir le langage.

---

## LE LANGAGE EST UN COMPORTEMENT APPRIS

---

### ► Construire des relations symboliques et y répondre

Les êtres humains modernes existent depuis moins de 200 000 ans (McDougall, Brown et Fleagle, 2005) mais la plupart des processus psychologiques qui nous influencent sont beaucoup, beaucoup plus vieux. Les conditionnements opérants et classiques sont des processus d'apprentissage qui apparaissent être âgés de plus de 500 millions d'années (Ginsberg et Jablonka, 2010). L'habituation est même plus vieille. Le langage pourrait pourtant être aussi jeune que 100 000 ans (Nichols, 1992). Même si le langage remonte à l'époque où les hominidés ont bifurqué des chimpanzés, comme certains l'ont affirmé, c'est un développement relativement récent. Cinq millions d'années, c'est à peine une seconde à l'échelle de l'évolution.

Au cours de ces quelques dernières centaines de milliers d'années, les êtres humains modernes ont commencé à créer des relations symboliques qui leur ont permis de placer mentalement des choses ensemble et d'écarter d'autres choses, de reconnaître des similitudes et de détecter des différences, de créer des analogies et de prédire des conséquences. À partir de débuts modestes, tels que le fait de nommer les choses, a émergé une collection d'aptitudes stupéfiantes et spécifiquement humaines : analyser et planifier, assigner et comparer les valeurs, imaginer des futurs qui n'ont jamais été expérimentés, être conscient de soi et adopter le point de vue des autres. Dans d'autres traditions, ces comportements sont appelés comportements symboliques, processus cognitifs d'ordre supérieur ou fonctions exécutives. Nous les appelons langage.

Dans son utilisation courante, le terme « langage » fait généralement référence à l'aptitude à communiquer mais, dans ce livre, nous pensons à beaucoup plus que cela. À ce stade, nous pouvons définir le langage comme *le comportement appris de construire des relations parmi les objets et les événements fondées en partie sur des signaux socialement établis et de répondre à ces relations*. Cette définition signifie que ces relations ne sont pas seulement fondées sur les caractéristiques intrinsèques<sup>1</sup> des choses mises en relation. Si nous vous disions « C'est Alfred » en présence d'une personne que vous ne connaissez pas, vous apprendriez que ces deux choses (la personne et le nom) sont

---

1. Par intrinsèque, nous ne voulons pas dire indépendant de notre perception mais indépendant de notre interprétation symbolique. Ainsi, dans le contexte de cette définition, la couleur d'une rose que nous voyons rouge est intrinsèque parce qu'elle ne dépend pas du langage mais elle dépend encore de notre perception (certains animaux ou humains avec la vision détériorée pourraient la voir différemment).

similaires, et savoir cela influencerait déjà la façon dont vous agiriez. Vous pourriez regarder la personne quand vous entendez son nom, par exemple. Pourtant, il n'y a rien d'intrinsèquement équivalent entre cette personne et son nom. La relation est symbolique, fondée sur ce petit mot « est ». Cet indice qui vous indique comment répondre à la personne et au nom est fondé sur une convention sociale. Ainsi, le sens de cet indice a dû être appris et dépend de qui est en train de parler et d'écouter. D'une part, « est » a un sens particulier pour les orateurs français et vous n'apprendriez rien au sujet de la personne et du nom si vous n'aviez pas appris le français. D'autre part, il n'y a rien d'unique dans le mot « est ». Vous pouvez aussi apprendre la relation entre la personne et le nom si nous vous donnons un ensemble complètement différent d'indices socialement établis (par exemple en disant « This is Alfred », en supposant que vous avez appris l'anglais bien entendu). C'est ce que nous voulons dire lorsque nous faisons référence aux indices socialement établis comme des *symboles* et aux relations fondées sur ces indices arbitrairement applicables comme des *relations symboliques*. Avec cette compréhension, nous pouvons simplifier notre définition : *le langage est le comportement appris de construire des relations symboliques et d'y répondre*.

Ce comportement de construire des relations symboliques et d'y répondre est particulier car il transforme la façon dont nous percevons le monde, imprègne les objets et les événements de sens et modifie leur influence sur nos pensées, nos sensations et nos actions. Ainsi, le langage n'est pas une chose que nous possédons. C'est une habileté que nous apprenons et pouvons appliquer à un grand nombre de situations qui vont bien au-delà de la communication.

Du point de vue de la TCR, le langage n'a pas besoin d'être composé de mots. Les mathématiques (une forme de langage), par exemple, utilisent des nombres et des icônes pour décrire les relations. Les symboles langagiers n'ont pas non plus besoin d'être écrits ou parlés. Ils peuvent être des gestes comme lorsque nous mettons nos pouces vers le haut pour communiquer l'approbation ou des images visuelles comme un octogone rouge qui signale aux conducteurs de s'arrêter. Les symboles qui constituent un langage ne signifient rien par eux-mêmes mais plutôt par leur participation dans des ensembles de relations. Ces réseaux relationnels influencent nos réponses psychologiques aux objets et aux événements qu'ils contiennent, incluant nos évaluations, nos préférences, nos motivations, nos envies et nos réactions physiologiques et émotionnelles. Les thérapeutes se soucient du langage parce que ces relations symboliques ont une influence potentielle profonde sur tout comportement cliniquement significatif, ce qui peut être utilisé à l'avantage de leurs patients.