

ACT^{ET}
COUNSELING
DE CARRIÈRE

**Conceptualiser la problématique du client,
concevoir l'intervention et intervenir**

Colloque OCCOQ - Juin 2016

Michel Bleau, c.o., psychothérapeute
Colette Charpentier, c.o.

Membre de
Ordre des conseillers
et conseillères d'orientation
du Québec

Membres de

ACBS
ASSOCIATION FOR
CONTEXTUAL BEHAVIORAL SCIENCE

LES 3 VAGUES DES TCC

1^{ère} vague : Thérapie comportementale
(1950-1980)

2^e vague : Thérapie cognitive
(1970-1990)

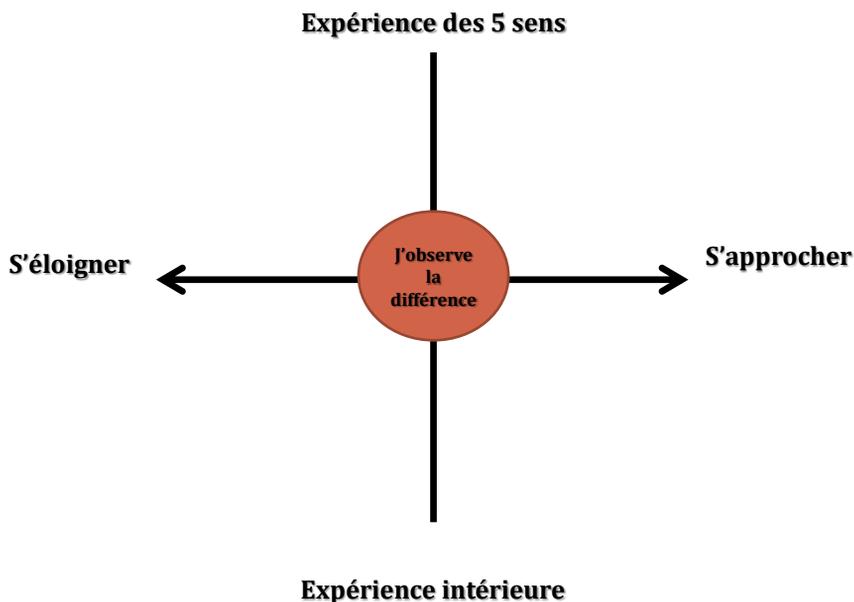
3^e vague : Contextualisme fonctionnel
(1990 à ...)

THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT APPRENTISSAGE À L'ACCEPTATION ET À L'ENGAGEMENT (ACT)

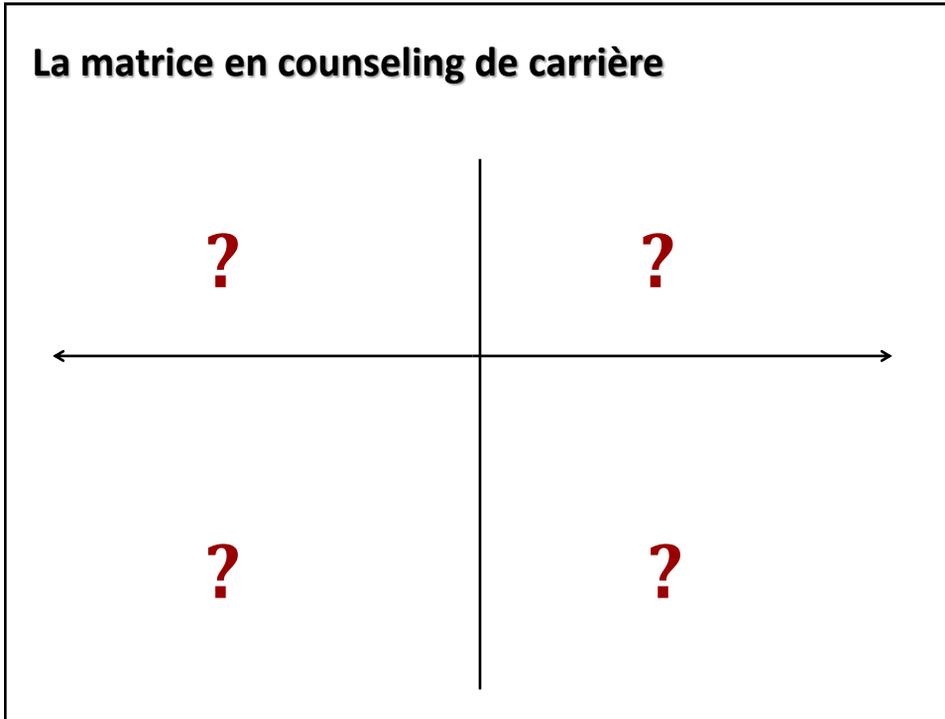


- Développée dans les années 1980 par Steven Hayes et ses collaborateurs.
- 2 axes fondamentaux :
 - accepter ce qui est hors de son contrôle personnel (pensées, émotions...);
 - s'engager à agir en direction de ce qui est important pour soi.

LA MATRICE DE L'ACT



La matrice en counseling de carrière



- Choisir ou agir prématurément ou impulsivement afin d'éviter l'inconfort relié à l'incertitude et aux doutes.
- Être passif, procrastiner : ne pas choisir, ne pas faire les démarches nécessaires, ne pas étudier, ne pas s'inscrire...
- Se distraire, ruminer, s'inquiéter, utiliser diverses substances.
- Demander l'avis de..., chercher de l'information (métiers, emplois)

ÉMOTIONS

- Peur (se tromper, faire le mauvais choix, etc.); inconfort; anxiété (devant certains choix, des démarches, etc.).

PENSÉES

- Je ne trouverai pas un autre emploi.
- Je suis indécis, j'ignore ce que j'aime, je ne me connais pas...
- J'étudierai quand j'en aurai envie.
- Je ne peux envoyer mon CV, il n'est pas encore parfait.

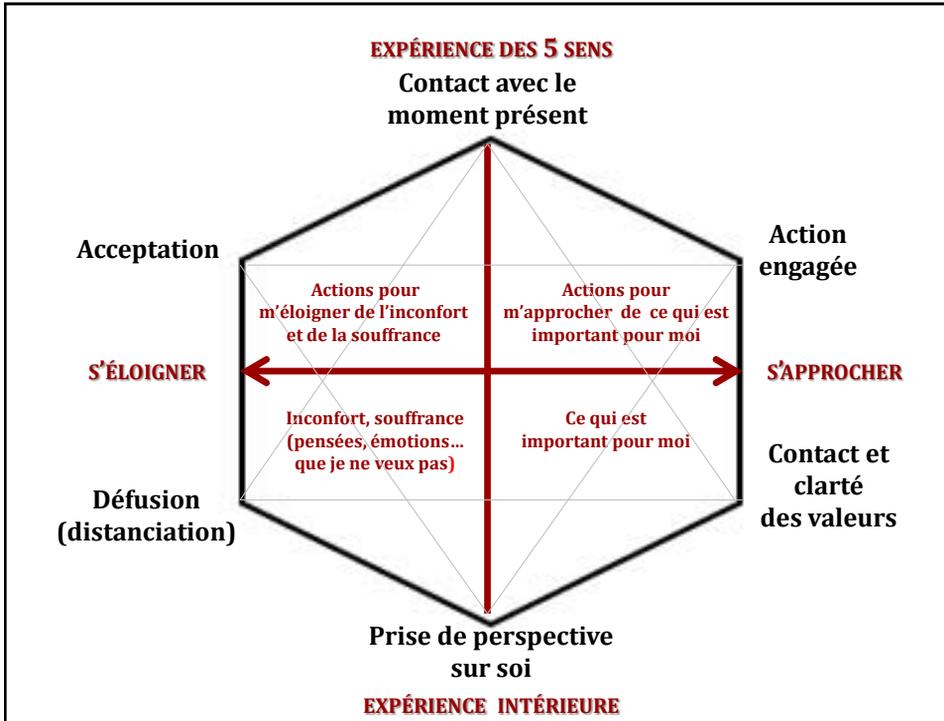
- Des actions en direction de ce qui est important et qui tiennent compte de ses intérêts et de ses aptitudes.
- Des actions en lien avec les objectifs :
 - s'inscrire dans un programme
 - utiliser *Repères*
 - rédiger son CV, réseauter
 - changer d'emploi
- Comment il veut se comporter.

- Ce que le client veut faire de sa vie, plus spécifiquement au plan professionnel.
- Ce qui donne un sens à ses études, à son travail.
- Les directions vers lesquelles il veut aller, ce qui est important, ce qu'il veut défendre.

<ul style="list-style-type: none"> • Choisir ou agir prématurément ou impulsivement afin d'éviter l'inconfort relié à l'incertitude et aux doutes. • Être passif, procrastiner ; ne pas agir, ne pas faire de choses nécessaires, ne pas étudier, ne pas s'inscrire... • S'occuper, ruminer, s'inquiéter, utiliser diverses substances. • Demander l'avis de..., chercher de l'information (métiers, emplois) <p>←</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Des actions en direction de ce qui est important et qui tiennent compte de ses intérêts et de ses aptitudes. • Des actions en lien avec les objectifs <ul style="list-style-type: none"> - s'inscrire dans un programme - établir des repères - faire connaître, réseauter - changer d'emploi • Comment il veut se comporter.
<p>ÉMOTIONS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peur (se tromper, faire le mauvais choix, etc.); inconfort; anxiété (à certains choix de vie, certaines, etc.) <p>PENSÉES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je ne trouverai pas de travail, d'emploi. • Je suis indécis, je ne sais pas ce que j'aime, je ne sais pas... • J'étudierai quand j'en aurai envie. • Je ne peux envoyer mon CV, il n'est pas encore parfait. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ce que le client veut faire de sa vie, plus spécifiquement dans un plan professionnel. • Ce qui a un sens à ses études, à son travail. • Les directions vers lesquelles il veut aller, ce qui est important, ce qu'il veut défendre.

UTILISATION DE LA MATRICE DE L'ACT

- **Conceptualiser et évaluer le fonctionnement psychologique du client**
- **Clarifier notre rôle et obtenir le consentement**
- **Concevoir l'intervention**
- **Intervenir**



DONNÉES PROBANTES

L'ACT est basée sur des programmes de recherches fondamentales et cliniques et les études ont démontré son efficacité pour de nombreuses populations et problématiques.

En 2013, 73 essais contrôlés randomisés (ECR) regroupant 6685 participants comparant l'ACT à diverses conditions contrôles : thérapie cognitive, traitement habituel, liste d'attente ou autres

Reconnue comme empiriquement validée par l'APA pour dépression, douleur chronique, psychose, trouble obsessionnel-compulsif, troubles anxieux.

Inscrite au tableau national des programmes et pratiques basées sur des données probantes de l'United States Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMHSA, mars 2011.

DONNÉES EMPIRIQUES RELIÉES AU TRAVAIL

- **L'ACT s'est avérée un moyen efficace pour réduire le stress au travail (Bond et Bunce, 2003), l'épuisement professionnel (Hayes, Bisset, Roget, Padilla, Kohlenberg, Fisher, 2004), améliorer la santé mentale, la satisfaction et la performance au travail (Bond, Flaxman, Bunce, 2008).**
- **Recherche de Julie Ménard (UQAM) sur l'apport de l'ACT en transition de carrière a donné des résultats intéressants.**
- **Plusieurs projets du GRIPA dont Korsä destiné à accroître le bien-être et la persévérance scolaire des étudiants universitaires à l'aide d'ateliers basés sur l'ACT ainsi que le projet Kompass visant à évaluer l'efficacité d'ateliers inspirés de l'ACT conçus tout spécialement pour les employés.**

16

LITTÉRATURE / ACT / PLEINE CONSCIENCE COUNSELING DE CARRIÈRE

La documentation suggère que :

- **L'observation, la distanciation et l'acceptation de ses pensées, de ses émotions et de ses sensations corporelles :**
 - engendrent une meilleure connaissance de soi (Heeren et Philippot, 2010),
 - des décisions plus congruentes avec les besoins, valeurs et intérêts (Grégoire et al., 2012),
 - permettent de reconnaître et de mieux composer avec les paradoxes et les ambiguïtés (Cayer et Baron, 2006).
- **La connaissance de soi n'est pas acquise de l'extérieur, mais bien de l'intérieur et elle émerge de l'expérience vécue, plutôt que de l'analyse, des inférences, ou des déductions (Philippot, 2007).**

- Lors d'un choix d'orientation, d'un retour au travail après une maladie ou un licenciement, etc., les préoccupations, la réflexion et la rumination sont souvent très présentes.
- Aider une personne à demeurer en contact avec ce qu'elle expérimente dans l'instant présent lui permet de parvenir à laisser aller ses pensées plutôt que de chercher à les chasser, les ignorer, ou se laisser prendre par elles (Gunaratana, 2002).

RÉFÉRENCES

BOND, F.W., FLAXMAN, P.E., & BUNCE, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: Mediated moderation of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology*, 93, 645-654.

BOND, F. W., BUNCE, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057-1067.

CAYER, M., BARON, C. (2006). Développer un leadership postconventionnel par une formation à la présence attentive. *Revue québécoise de psychologie*, 27(1), p.263.

GUNARATANA, B. H. (2002). *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.

GRÉGOIRE, S., BARON, C., BARON, L. (2012). Pleine conscience et counseling. *Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, 46, 2, p. 172.

HAYES, S. C., BISSET, R., ROGET, N., PADILLA, M., KOHLENBERG, B. S., FISHER, G., et al. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, 35(4), 821-835.

HEEREN, A., PHILIPPOT, P. (2010). Les interventions basées sur la pleine conscience : une revue conceptuelle et empirique. *Revue québécoise de psychologie*, 31 (3), p. 49.

Philippot, P. (2007). Thérapie basée sur la pleine conscience : Mindfulness, cognition et émotion. Dans J. Cottraux, *Thérapies cognitives et émotions. La troisième vague*, (pp. 67-82). Paris, France : Elsevier Masson.

Livre-clé / français

SCHOENDORFF, B., GRAND, J., & BOLDUC, M.-F. (2011) *La thérapie d'acceptation et d'engagement, Guide clinique*. Bruxelles : De Boeck.

Livres grand public / français

HARRIS, R. (2013). *Le choc de la réalité : surmonter les épreuves grâce à la thérapie ACT*. Montréal : Éditions de l'Homme.

HARRIS, R. (2011). *Le grand saut*. Montréal : Éditions de l'Homme.

HARRIS, R. (2010). *Le piège du bonheur*. Montréal : Éditions de l'Homme.

SCHOENDORFF, B. (2009). *Faire face à la souffrance*. Paris: Retz.