

## « Maîtriser le Langage de la Thérapie : Comment utiliser la Théorie des Cadres Relationnel pour renforcer votre pratique clinique » : interview de Matthieu Villatte, Ph D.



Matthieu Villatte est chercheur et formateur à l'Evidence-Based Practice Institute à Seattle (USA). Il est formateur reconnu par l'ACBS et a animé des ateliers sur l'application clinique de la TCR aux USA, Canada, en Australie et en Europe. Il a obtenu son Doctorat en France. Celui-ci portait sur l'analyse clinique du comportement et la Théorie des Cadres Relationnels. Il a également réalisé un Post-Doctorat à l'Université de Nevada, Reno sous le mentorat de Steve Hayes.

Il est le coauteur du premier manuel sur l'ACT publié en français et est éditeur associé du : « Journal of Contextual Behavior Science ». Son livre : « The Language of Psychotherapy: Strengthening Your Clinical Practice with Relational Frame Theory » qui sort prochainement, est co-écrit avec Jennifer Villatte et Steve Hayes. sera publié aux éditions Guilford Press.Press.

### Pourquoi est-ce que le langage est si important en thérapie ?

Le langage est présent à chaque instant en thérapie. D'une part, c'est une cause significative de problèmes psychologiques. Le langage mène à l'évitement expérientiel parce que tout peut devenir une source de souffrance, y compris les pensées les plus anodines. Par exemple, un repas avec des amis peut nous rappeler la perte d'un être cher; même la pensée qu'on est heureux peut devenir douloureuse parce qu'on peut alors se dire qu'il n'est pas approprié d'être heureux en l'absence de l'être cher. Si tout peut déclencher la souffrance, alors essayer d'éviter les sources de souffrance ne fonctionnera pas. Vous ne pouvez pas enfermer vos pensées dans une pièce et jeter la clef. Ces pensées reviendront toujours par une autre porte. En outre, le langage nous éloigne d'aspects clefs de notre expérience, ce qui peut nous amener à répéter les mêmes patterns de comportements inefficaces, et à négliger de meilleures stratégies. Le langage peut nous pousser à nous sentir bien du fait d'avoir raison, même lorsque ce que nous faisons ne fonctionne pas.

D'un autre côté, le langage est un incroyable outil pour nous connecter à ce qui compte pour nous dans la vie. Non seulement aux sources à court terme de satisfaction, mais également aux directions de vie qui ont du sens pour nous, comme l'amour ou la compassion. Avec le langage, nous pouvons identifier quelles sont les stratégies les plus efficaces pour vivre la vie que nous souhaitons et trouver du sens même dans les plus petites choses de notre quotidien. C'est la force du langage.

Avec le développement des thérapies tcc de la troisième vague, l'accent a été mis sur les problèmes causés par le langage et la cognition. Les techniques expérientielles comme la méditation ou les exercices d'observation ont été développés pour contrecarrer les effets problématiques du langage. Mais, peut-être avons-nous oublié que le langage est aussi notre outil principal en thérapie, que nous pouvons utiliser le langage pour aider les patients à se reconnecter à leur expérience. L'utilisation de métaphores est un bon exemple, mais même des échanges naturels entre un thérapeute et un patient sont pleins d'opportunités pour observer avec curiosité et apprendre des comportements efficaces. En fait, ceci peut paraître contre-intuitif, mais même les techniques de pleine conscience sont souvent basées sur les

processus du langage. Par exemple, nommer les expériences psychologiques ou prendre du recul sont des compétences cognitives complexes, que nous pouvons entraîner. Donc, au lieu de laisser tomber nos compétences langagières, je pense qu'il est mieux d'apprendre à utiliser le langage et la cognition de manière expérientielle.

### **Qu'est-ce que la TCR? Comment peut-elle être utile en thérapie ?**

La théorie des cadres relationnels est une théorie du langage et de la cognition qui vise à être utile. Ce que je veux dire c'est que nous ne voulons pas simplement expliquer le langage et la cognition, nous voulons aussi apprendre comment ils influencent nos comportements. Ce qui est particulier avec la TCR c'est qu'elle approche le langage et la cognition comme un comportement, donc ce n'est pas quelque chose que nous avons, mais quelque chose que nous faisons. En quelques mots, le langage c'est le comportement consistant à construire et comprendre des relations symboliques entre les choses, et à interagir avec ces choses au travers de ces relations. Prenons un simple exemple : imaginez que vous devez décider entre deux films à regarder au cinéma. Vous faites une recherche sur internet pour obtenir des avis sur ces films et constatez que le premier film a une moyenne de 4 étoiles, tandis qu'elle second n'a une moyenne que de 1.5. Jusqu'ici, nous pouvons dire qu'une relation a été construite entre ces films et le nombre d'étoiles données par les internautes ( le premier = 4 étoiles) et que vous comprenez cette relation (vous savez que c'est le meilleur film selon les internautes). Par conséquent, il y a de bonnes chances que vous choisissiez le film le mieux noté. La manière avec laquelle vous percevez ce film a changé, sans même l'avoir vu, et vous interagissez déjà avec lui d'une nouvelle manière. Dans ce cas-ci, il est devenu plus attractif.

Ce simple exemple nous montre quelque chose d'important. Nous pouvons utiliser le langage pour changer la manière avec laquelle nous voyons les choses et faisons des choix. Et ceci peut vraiment aider en thérapie parce que de nombreuses choses qui maintiennent des comportements problématiques ne peuvent être changées directement. Par exemple, un patient peut avoir des souvenirs traumatiques vraiment terribles dont il ne sera jamais capable de se débarrasser. Un patient peut avoir perdu son travail et ne pourra peut-être jamais le récupérer. Un patient souffrant d'addictions aura peut-être toujours l'envie de reconsommer. Bien que nous ne pouvons directement changer ou remplacer ces sources d'influence sur les comportements des patients, nous pouvons changer la manière avec laquelle ils interagissent avec celles-ci au travers du langage. Nous pouvons utiliser différents types de relations: comparaison, condition, analogie, hiérarchie, prise de perspective, etc. Les relations que nous construisons de cette façon peuvent aider à regarder ces expériences en y trouvant plus de sens et en étant plus efficace. Par exemple, je peux regarder mes actions comme faisant partie de valeurs ou de buts plus généraux, ce qui peut m'aider à dépasser les barrières à court terme (hiérarchie). Je peux m'imaginer être une autre personne qui entend ce que je dis et prendre conscience de mon attitude désagréable, ce qui est inconsistant avec mes valeurs (prise de perspective). Je peux observer mes émotions comme des nuages qui vont et viennent dans le ciel, ce qui peut m'aider à prendre de la distance (analogie et prise de perspective). Ceci peut être inclus dans des exercices, mais aussi dans une conversation naturelle. Avec cette approche, presque chaque mot et geste que nous employons en thérapie peut faire la différence.

### **En quoi consiste votre formation sur la TCR pour les thérapeutes?**

Apprendre les principes de la TCR dans un objectif clinique ne requiert pas nécessairement beaucoup de travail. C'est une théorie très riche et la littérature sur le sujet est déjà assez importante, mais utiliser la TCR et faire de la recherche sont deux choses différentes. C'est comme lorsqu'on apprend les principes de l'apprentissage pour utiliser le renforcement en thérapie. Il n'est pas nécessaire d'avoir lu toute la littérature en psychologie comportementale pour utiliser ses principes de manière efficace. Il y a des principes clefs qui peuvent guider notre manière d'utiliser le langage et qui peuvent être appris au travers de démonstrations concrètes et de jeux de rôles. C'est un peu comme apprendre à utiliser un logiciel comme Word pour écrire et faire la mise en page que vous voulez. Vous pouvez renouveler

vosre software et apprendre toujours de nouvelles fonctions avec ce logiciel, mais vous ne devez pas attendre de tout connaître pour commencer à l'utiliser. La TCR peut être apprise concrètement, et c'est très plaisant parce que souvent cela permet aux thérapeutes de voir comment ils peuvent utiliser des techniques variées pour atteindre un même objectif, quel que soit leur modèle de référence. Ils apprennent aussi à identifier de nouvelles opportunités pour façonner les comportements de leurs patients au travers de conversations naturelles et à être encore plus créatifs dans l'échange.

**Formation : "Maîtriser le Langage de la Thérapie : Comment utiliser la Théorie des Cadres Relationnel pour renforcer votre pratique clinique" avec Matthieu Villatte, Ph.D.**

**23 et 24 mai 2014 - 2 jours - Bruxelles (Belgique)**

INFO <http://psychologue.typepad.com/files/formation-act---ma%C3%A9triser-le-langage-de-la-th%C3%A9rapie---matthieu-villatte---mai-2014-1.pdf.crdownload>

ou sur le site internet [www.act-on-life.be](http://www.act-on-life.be)