

Savoir accepter, pour mieux vivre

Dans l'adversité, vaut-il mieux se révolter ou accepter les faits ? Un nouveau courant de thérapies recommande d'accepter la réalité pour mieux repartir de l'avant.

Christophe André

Stanley Milgram – qui l'a oublié ! – a été l'inventeur d'une des expériences les plus célèbres en psychologie, montrant comment il est possible de conduire des individus sains d'esprit à administrer des chocs électriques dangereux à d'autres volontaires, malgré les protestations et les cris de ces derniers. Il suffit pour cela d'une mise en scène intimidante : un laboratoire de recherche prestigieux, des chercheurs autoritaires et sûrs d'eux, le rappel constant d'une procédure à respecter.

Un de ses textes fondateurs vient d'être traduit et publié aux éditions de la Découverte, sous le titre *Expérience sur l'obéissance et la désobéissance à l'autorité*. Signalons cette parution, tant les travaux de Milgram ont permis d'éclairer d'un jour nouveau la barbarie nazie durant l'Holocauste : tous les acteurs de l'extermination déclarèrent n'avoir fait qu'obéir aux ordres, comme le fit Adolf Eichmann lors de son procès qui eut lieu à l'époque où Milgram publiait ses premiers résultats. Ces recherches sur les risques

d'une soumission aveugle à l'autorité célèbrent la vertu du non, notamment lorsqu'il s'oppose à des ordres injustes et inhumains.

Pourtant, depuis quelques années fleurissent dans le monde de la psychothérapie des approches fondées sur l'acceptation et inspirées des philosophies orientales, à l'instar de la méditation qui s'inspire des philosophies bouddhistes. Ces approches consistent à prôner l'acceptation du réel tel qu'il se propose à nous, au lieu de le refuser. Qu'en penser ?

L'acceptation est d'abord un terme appartenant plutôt aux sphères philosophique et religieuse. Elle est comprise en psychologie comme une attitude réaliste, différente de la soumission ou de la démission, mais consistant en une forme de « consentement au réel ». Par l'acceptation, on souhaite se battre, mais non plus se débattre, on cherche un juste milieu entre réaction impulsive et résignation face aux événements désagréables ou douloureux (pour les événements plaisants, les efforts d'acceptation ne nous sont généralement pas nécessaires!).

L'acceptation ne suppose pas la non-action, mais encourage à un préalable mental chaque fois que possible : reconnaître que la situation est ce qu'elle est, l'observer sans les distorsions liées à la colère, la peur ou le découragement, et décider calmement de ce qu'il faut faire. L'acceptation ne remplace donc pas l'action, mais en représente une étape préalable, pacifiant nos émotions et clarifiant notre esprit. C'est pourquoi les thérapies qui se recommandent d'elle s'intitulent thérapies d'acceptation et d'engagement (en anglais, ACT : *Acceptance and Commitment Therapy*).

En psychologie expérimentale, on travaille sur une dimension spécifique de l'acceptation que l'on nomme « acceptation » : c'est la capacité, décidée ou spontanée, à accepter les émotions et expériences négatives, en s'efforçant de ne pas les juger, ni les rejeter, ni les ruminer. Globalement, les recherches montrent que cette attitude mentale conduit, face à l'adversité, à réduire la part de nos émotions négatives, mais aussi à atténuer les réactions physiologiques du système nerveux sympathique associé au stress.

Ainsi, une étude de l'Université de Californie, a examiné, en 2009, les réactions de volontaires à qui il était demandé, à deux reprises, de se replonger dans des moments éprouvants de leur vie, et de les mettre par écrit. Les participants étaient

répartis en trois groupes ayant reçu des consignes différentes : les uns devaient évaluer la pertinence de leur réaction dans la situation (groupe de jugement), les autres simplement décrire cette réaction (groupe contrôle), les autres enfin l'observer et l'accepter (groupe d'acceptation). Le rythme cardiaque des participants des trois groupes était suivi.

Logiquement, il augmentait chez tous au cours de la phase d'écriture, réaction classique quand on se replonge dans un souvenir douloureux. En revanche, les personnes du groupe d'acceptation voyaient leur rythme cardiaque revenir plus vite à la normale, et s'élever moins haut lors de la deuxième confrontation au souvenir douloureux. Ne pas fuir ses émotions inconfortables, favoriser donc un état d'apaisement observable jusque dans nos réactions corporelles.

Mais la dimension d'acceptation a aussi été évaluée face à des enjeux existentiels plus vastes, tel le vieillissement : dans une autre recherche réunissant trois universités américaines, ont été évaluées les émotions négatives les plus courantes chez 340 volontaires âgés de 21 à 73 ans, telles que l'anxiété ou l'agacement. Comme c'est généralement le cas, les plus âgés ont présenté moins d'émotions négatives au fil des années : usure émotionnelle ou sagesse existentielle ? Les chercheurs optent pour la seconde réponse, car c'est le développement des capacités d'acceptation qui semble expliquer ce phénomène d'apaisement émotionnel : l'acceptation serait alors une forme de sagesse, tandis que refuser l'état des choses serait une forme de folie.

Au bout du compte, la coexistence de ces travaux sur l'acceptation avec ceux portant sur la désobéissance à l'autorité, nous ramène elle aussi à une formule de sagesse appréciée dans le monde du développement personnel, la prière stoïcienne, ou

prière de sérénité (due au théologien américain Reinhold Niebuhr) : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux changer, et la sagesse d'en

L'acceptation est la recherche d'un juste milieu entre la réaction impulsive et la résignation face aux événements désagréables ou douloureux.

connaître la différence. » Que l'on mêle ou non Dieu à tout cela, cette formule résume la philosophie des stoïciens, Sénèque en particulier.

Et de fait, la question n'est pas celle de la supériorité du oui sur le non : tous deux sont nécessaires et dépendent des situations auxquelles chacun est confronté. Il s'agit de la question du discernement, et peut-être aussi, de la « position par défaut », comme disent les informaticiens : lorsque l'enjeu est l'affrontement de ressentis émotionnels douloureux, l'acceptation semble intéressante comme étape préalable.

En revanche, lors des situations où nous sommes soumis à une autorité qui nous met mal à l'aise (dans l'expérience de Milgram, à peu près tous les volontaires manifestaient des signes d'inconfort avant d'administrer les chocs électriques aux victimes), nous avons intérêt à nous mettre sur le registre du non, en attendant d'y voir plus clair.

Mais n'est-ce pas aussi une question d'acceptation, notamment émotionnelle, même chez Milgram ? Si les volontaires avaient accepté de ressentir leur malaise jusqu'au bout, au lieu d'essayer de le faire cesser en se soumettant aux ordres, peut-être l'auraient-ils davantage écouté, et auraient alors, au nom de leurs principes, refusé (ce qu'ont tout de même plusieurs d'entre eux) d'administrer les chocs électriques. Le oui intérieur peut alors permettre le non extérieur.



Christophe ANDRÉ, est médecin psychiatre à l'Hôpital Sainte-Anne, à Paris.

Bibliographie

S. Milgram, *Expérience sur l'obéissance et la désobéissance à l'autorité*, Zones, 2013.

A. Shallcross et al., *Getting better with age: the relationship between age, acceptance, and negative affect*, in *J. of Pers. and Soc. Psycho.*, vol. 104(4), pp. 734-749, 2013.

R. Harris, *Passez à l'ACT: pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*, De Boeck, 2012.

C. Low et al., *Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation*, in *Emotion*, vol. 8(3), pp. 419-424, 2008.

« Étrangement, on se sent le cœur extrêmement léger une fois qu'on a accepté son incompétence dans un domaine particulier. »

William James, *Précis de psychologie*, 1892