

**« Les relations interpersonnelles sous l'angle  
de la Science Comportementale et Contextuelle (ACT) »**

50<sup>ème</sup> Congrès de l'AFTCC – Conférence didactique - 10 décembre 2022

Les relations interpersonnelles peuvent faire souffrir intensément et sont régulièrement l'objet de demandes en psychothérapie. Les pensées, émotions, comportements s'inscrivent alors dans un contexte qui implique la relation à une autre personne, voire plusieurs.

L'interaction « douloureuse » et ses conséquences présentent un engrenage d'une grande complexité, où chacun des protagonistes a sa propre histoire d'apprentissages et ses propres facteurs de maintien, qui s'organisent pour danser ensemble de manière répétitive.

Catégoriser cette complexité via le DSM risque de faire passer les psychothérapeutes à côté des principes comportementaux fondamentaux qui permettent de prédire et d'influencer les comportements.

En revanche, l'analyse fonctionnelle dynamique et transdiagnostique permet de repérer les processus impliqués au-delà des symptômes, de comprendre la fonction d'un comportement dans un contexte donné (contingences) et d'agir en profondeur pour permettre un changement comportemental durable, en référence à un modèle théorique éprouvé sur le plan scientifique.

La science comportementale et contextuelle propose de donner un cadre philosophique, (contextualisme fonctionnel), et une théorie du langage et de la cognition (Théorie des Cadres Relationnels, TCR), pour établir une conceptualisation de la souffrance interpersonnelle et pour construire des interventions thérapeutiques sur mesure, c'est à dire adaptées à chaque contexte singulier.

L'objectif thérapeutique est défini de manière pragmatique et la posture du thérapeute (elle-même envisagée comme une relation interpersonnelle) permet un cadre sécurisant. Il s'agit de mieux comprendre comment chaque patient.e se perçoit (relation à soi) mais aussi comment il.elle perçoit les actions d'autrui (relation à l'autre) pour identifier des incohérences et agir fonctionnellement vers ce qui a du sens, ou pas...