



**HAL**  
open science

**Pratiquer l'ACT par le clown - La thérapie  
d'acceptation et d'engagement. J.-C. Seznec, E.  
Ouvrier-Bufferet. Dunod. Collection Les ateliers du  
praticien, Paris, 2014. 240 pp**

Mathieu Hainselin

► **To cite this version:**

Mathieu Hainselin. Pratiquer l'ACT par le clown - La thérapie d'acceptation et d'engagement. J.-C. Seznec, E. Ouvrier-Bufferet. Dunod. Collection Les ateliers du praticien, Paris, 2014. 240 pp. Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 2016, 26 (2), pp.97. 10.1016/j.jtcc.2016.02.001 . hal-01389678

**HAL Id: hal-01389678**

**<https://hal.science/hal-01389678>**

Submitted on 28 Oct 2016

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**Pratiquer l'ACT par le clown - La thérapie d'acceptation et d'engagement. J.-C. Seznec, E. Ouvrier-Bufferet. Dunod. Collection Les ateliers du praticien, Paris, 2014. 240 pp.**

**Mathieu Hainselin**

**CRPCPO, EA 7273, Université de Picardie Jules Verne, Amiens, France**

A l'heure de mettre à jour les références bibliographiques d'un cours de Psychologie du Comportement, je découvre un peu par hasard ce livre au titre surprenant : « Pratiquer l'ACT par le clown – La thérapie d'acceptation et d'engagement ». L'ACT, pas de problème, la littérature est désormais suffisamment riche pour que cela ne m'ait pas échappé. Le clown ne m'est pas inconnu, pour avoir suivi un stage quelques mois auparavant, en marge d'une pratique d'improvisation théâtrale.

En feuilletant très rapidement l'ouvrage, il est clair que tout sera clair, les chapitres sont parsemés d'anecdotes, résumés et schéma très clairs par ailleurs, et qui rendent la lecture particulièrement agréable. Après un avant-propos particulièrement rafraichissant qui donne envie de pratiquer clown et ACT dans une perspective intégrative encore trop rare en psychologie, on nous présente le clown, la thérapie par l'acceptation et d'engagement, avec ses modèles et sa boîte à outils. La deuxième partie du livre se concentre sur la pratique, avec des exercices très pratiques et parfaitement illustrés. Les perspectives d'applications dans d'autres univers et quelques réflexions viennent conclure ce livre, dont les ressources et annexes sont fournies en nombre et qualité tout à fait satisfaisantes.

La présentation du clown nous ramène aux origines du clown blanc et de l'Auguste, et précise que le clown ne se veut pas toujours drôle. Ses principales qualités sont de vivre dans l'instant présent, d'accepter ses émotions, de prendre en compte son corps ou encore de se nourrir de ses échecs. Comme Monsieur Jourdain avec la prose, le clown fait de l'ACT sans le savoir, à moins que ce ne soit le thérapeute ACT qui fasse du clown sans le savoir. Avec ce livre, au moins, plus de problème de savoir : l'un et l'autre ont de nombreux points communs et s'autoalimentent. Tous les deux surfent sur la vie et les auteurs poussent cette intéressante métaphore jusqu'à introduire une interview de Stéphanie Gilmore, championne du monde de surf. De nombreuses pastilles de ce type viennent régulièrement illustrer concrètement les situations données. C'est certainement la plus grande qualité de cet ouvrage que d'avoir une forme si cohérente avec le fond en nous suggérant de passer à l'acte.

La place du corps est bien entendu mise en avant grâce par la double approche des deux co-auteurs : l'ACT de J.-C. Seznec et le clown d'E. Ouvrier-Bufferet. Un chapitre important est consacré à des exercices physiques, ou plutôt des jeux, puisqu'il est question de jouer et de prendre du plaisir. Ceux-ci sont facilement transposables et peuvent être réalisés simplement, partout où la lecture est possible, à part peut-être dans les transports en commun. Encore que cela constituerait sans nul doute un exercice pratique fort intéressant.

Une citation en toute fin d'ouvrage résume parfaitement bien celui-ci : « La thérapie ACT et le clown font partie intégrante de moi. Ils n'ont pas supprimé la souffrance inhérente au fait de vivre mais ils m'ont appris à surfer et à jouer de celle-ci. Je me sens riche de cela et je suis très heureux de partager cela avec vous en compagnie de mon amie Elise. ».

J'ai conseillé à quelques centaines d'étudiants de le lire, et le livre convient parfaitement au public étudiant, en psychologie comme en médecine. Il pourra également intéresser tous les thérapeutes, utilisant déjà l'ACT et qui souhaiterait avoir la perspective du clown, ou novices en la matière. L'originalité de l'approche devrait permettre à chacun d'y trouver son compte, et de nouvelles pistes à explorer. Les exercices les plus simples ne nécessitent pas de compétences particulières, et peuvent convenir au grand public. Certains aspects plus spécifiques de l'accompagnement thérapeutique nécessitent une pratique clinique a minima. J'espère vous avoir donné envie de jeter un œil à cet ouvrage, pour que le clown vienne embrasser votre pratique et rende votre surf de la vie plus ludique. C'est très clairement l'ouvrage qui m'a le plus donné de plaisir de ces deux dernières années. Sans rire.

Financement : aucun.

Conflit d'intérêt : aucun.