



Fleur Mathet

Prosocial et la science contextuelle du comportement

Prosocial s'appuie sur une grande idée, à savoir la science du changement de comportement, connue sous le nom de Contextual Behavioural Science (CBS). En un mot, il s'agit d'une théorie évolutionniste du comportement, du langage et de la pensée. Le fait de coopérer ou d'agir par intérêt personnel dans une situation donnée dépend d'une grande variété d'influences, comme notre héritage biologique et culturel. Mais le principal levier pour modifier le comportement dans les groupes est de changer la façon dont nous sommes en lien avec nos propres expériences et avec celles des autres membres du groupe.

Cette science nous donne des outils pratiques pour aider les gens à clarifier ce qui compte vraiment pour eux individuellement, et à intégrer ces besoins et intérêts individuels à ceux du groupe dans son ensemble. Elle nous aide à réfléchir plus clairement aux cas où nos hypothèses et nos croyances font obstacle à des relations positives. Et il nous aide à formuler des pistes positives pour que les gens puissent être authentiquement eux-mêmes tout en réalisant de grandes choses ensemble.

Nous avons la chance d'avoir une figure importante de la Contextual Behavioral Science contemporaine, Steven C. Hayes, comme membre de l'équipe de développement de Prosocial. Steve a fondé une pratique de thérapie comportementale, cognitive et de pleine conscience, appelée Acceptance and Commitment Therapy (thérapie d'acceptation et d'engagement) dite ACT, en un seul mot, qui est devenue populaire dans le monde entier et a été validée par de nombreuses études scientifiques. Steve a également contribué à la création de l'Association for Contextual Behavioral Science (ACBS), qui compte plus de 8 000 membres dans le monde et a joué un rôle majeur dans l'adoption de Prosocial. Paul Atkins, un autre membre de l'équipe de développement de Prosocial, est membre de l'ACBS et de nombreux animateurs de Prosocial (mais pas tous) sont aussi des membres de l'ACBS qui ont appris l'existence de Prosocial par ce biais.

Il est important de souligner que le T dans ACT peut signifier "therapy" ou "training" (formation ou entraînement). Le mot "thérapie" est généralement utilisé lorsqu'une personne est très stressée et a besoin d'aide pour accomplir un changement positif. Le mot "training" est utilisé pour les personnes de tous niveaux. Même les athlètes de haut niveau travaillent avec des entraîneurs (trainers). Quel que soit votre satisfaction actuelle concernant votre vie et le fonctionnement des groupes dont vous faites parti, les principes de l'ACT peuvent apporter des améliorations.