

« Application de la thérapie ACT aux problématiques d'insatisfaction corporelle (ACT, Acceptance & Commitment Therapy) »

Atelier de 2 jours
13 & 14 octobre 2017
Lyon

► Participants :

Cet atelier se destine à des soignants qui pratiquent déjà l'ACT, et qui sont en charge du suivi de patients souffrant d'une insatisfaction corporelle.

► Intervenante :

Sophie Cheval
Psychologue, psychothérapeute
Paris 9^{ième}
www.sophiecheval-psy.fr

Ouvrages parus :

- « Belle autrement, en finir avec la tyrannie de l'apparence », Armand Colin, 2013

Contributions :

- « Pleine conscience et acceptation : les thérapies de la troisième vague », sous la direction d'Ilios Kotsou et Alexandre Heeren, De Boeck, 2011
- « Les psys se confient pour vous aider à trouver l'équilibre intérieur », sous la direction de Christophe André, Odile Jacob, 2016

► Présentation de l'atelier :

L'insatisfaction physique est une souffrance qui accompagne le plus souvent les troubles du comportement alimentaire, et qui peut aussi exister en-dehors d'eux, comme c'est le cas dans le trouble dysmorphophobique.

En se basant sur des recherches expérimentales menées dans le champ du langage et de la cognition, l'ACT et sa théorie sous-jacente (la Théorie des Cadres Relationnels, TCR) identifient les processus communs aux souffrances liées à l'apparence physique.

Ces processus permettent de comprendre les mécanismes inhérents à ces difficultés psychologiques et d'établir des modalités d'intervention efficaces pour leur prise en charge.

L'atelier présente une double dimension :

- 1) Théorique :

L'atelier propose un rappel des soubassements théoriques de l'ACT, et en particulier de la TCR, dans le but de favoriser l'autonomie des participants vis-à-vis du modèle.

- o Approche contextuelle de l'insatisfaction physique : quels sont les mécanismes d'influence du contexte sur l'insatisfaction physique ?
- o Rappels sur l'intervention de l'apprentissage répondant, opérant et relationnel, dans le développement et le maintien des souffrances liées à l'apparence physique.

- 2) Pratique :

L'atelier comprend des exercices et des mises en situation clinique (jeux de rôles), afin que les participants puissent entraîner des savoir-faire et les intégrer à leur pratique de manière effective.

- o Comment promouvoir le changement en proposant une perspective fonctionnelle et expérientielle ?

L'objectif est que les soignants puissent utiliser les apports de cet atelier dans toutes leurs prises en charge de l'insatisfaction physique, celles-ci étant par définition singulières et souvent complexes.

L'atelier s'appuie sur un diaporama et une bibliographie distribués aux participants.