

Jana GRAND

Travailleur indépendant - Profession libérale

Formatrice ACT

N° Siret : 493 982 391 000 28

Numéro de déclaration d'activité : 82 69 11 228 69

NAF : 86 90E

.....

Pôle Santé Saxe Gambetta

2 rue de l'Humilité

69003 LYON

Tél. 0615878798

Contact@act-institut.com

.....

<http://www.act-institut.com/>

Présentation et programme de la formation ACT

ATELIER D'INITIATION : Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

14 heures d'atelier

Cette formation est destinée aux Médecins, Psychiatres, Psychologues, Psychothérapeutes, Diététiciens, étudiants en Master de Psychologie, Infirmières.

Présentation

Parmi les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT – prononcé « acte » – Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) bénéficie d'une solide base empirique et de données probantes démontrant son efficacité pour de nombreux troubles psychologiques et comportementaux. L'ACT présente un modèle global solidement fondé dans une nouvelle théorie de la cognition: la théorie des cadres relationnels. Modèle transdiagnostique, l'ACT s'articule autour de six processus centraux : contact avec le moment présent, acceptation, défusion, valeurs, action engagée et soi observateur.

Au premier abord, l'ACT peut sembler complexe et ses stratégies d'intervention difficiles à mettre en action. Cet atelier est adapté aux besoins des thérapeutes qui veulent développer une vue d'ensemble du modèle et savoir appliquer de manière flexible et adaptée à chaque client les processus de l'ACT.

L'atelier s'articule autour de la présentation et de la pratique du modèle de la matrice ACT, une représentation graphique intuitive que l'on peut partager avec ses clients et qui permet

une adaptation dynamique des stratégies de l'ACT. Il présente les différentes étapes inspirées des six processus ACT et permettant une utilisation flexible et efficace.

Cet atelier est largement focalisé sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique.

Objectifs

- Présentation du modèle ACT et du Contextualisme fonctionnel
- Présentation des bases théoriques
- Présentation de la psychopathologie selon le modèle ACT
- Définition de la flexibilité psychologique et comportementale
- Présentation des processus du traitement au service de la flexibilité
- Pratiquer l'analyse fonctionnelle avec le point de vue de la Matrice ACT ^[1]_[SEP]
- Pratiquer la possibilité de sortir de sa zone de confort tout en restant dans sa zone de prendre soin de soi ^[1]_[SEP]
- Présentation des métaphores et différents outils ACT, jeux de rôles modèles
- Entraînement aux exercices expérientiels

Programme

Première session

- ✓ Présentation des principes de base
- ✓ Psychopathologie selon ACT, problème de la lutte et de l'évitement d'expérience
- ✓ Présentation du point de vue de la Matrice et des processus ACT

Deuxième session

- ✓ Analyse fonctionnelle de la lutte, désespoir créatif

- ✓ Observation/pleine conscience, le soi observateur

Troisième session

- ✓ Métaphore des hameçons, défusion/distanciation des pensées
- ✓ Surfer les vagues des émotions, permettre de se connecter au ressenti émotionnel et cultiver l'ouverture, l'acceptation. Pratique de la compassion pour soi

Quatrième session

- ✓ Identification de ses valeurs. Travail sur fiche : cultiver son jardin de Vie
- ✓ Action engagée, calibrer l'action d'approche

Supports utilisés

Présentation Powerpoint, exercices expérientiels, étude et discussion de cas cliniques (vidéo, jeux de rôles)

Documents remis :

- Copie de la présentation en format Pdf.
- Fiches de travail : Matrice, fiche des hameçons, Faire pousser la vie que je veux vivre, Cible.