

## **ACT NIVEAU 1 : 6 ETAPES VERS LA FLEXIBILITE PSYCHOLOGIQUE**

Reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec – #RA01304-15  
Reconnaissance de l'Ordre des Travailleurs sociaux  
et des Thérapeutes conjugaux et familiaux – #231

### **Problématique**

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 suggérant 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.

D'un 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.

Cet 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 six étapes facile à appliquer et permettant une utilisation flexible et efficace de l'ACT. Cet atelier est largement focalisé sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique.

## Besoin

Les thérapies de troisième vague deviennent partie intégrante des prises en charge psychosociales aussi bien en pratique privée que dans le système de santé public ou encore dans les organisations et les contextes de coaching. Les intervenants ont besoin de formations axées sur l'intervention leur permettant de mettre en action les stratégies novatrices de ces approches dès leur retour de la formation.

Cet atelier expérientiel/clinique de deux jours permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement au travers du modèle intuitif de la matrice et de six étapes d'application facile. Il est tout aussi indiqué pour les thérapeutes familiers avec l'ACT et qui désirent affiner leur pratique grâce à l'outil de la matrice, perspective et d'outils efficaces pour la mettre en action et favoriser les actions valorisées.

## Objectifs d'apprentissage

1. Pouvoir présenter le point de vue ACT avec la matrice.
2. Pouvoir présenter la psychopathologie selon le modèle ACT.
3. Définir la flexibilité psychologique.
4. Pouvoir présenter la différence entre action d'approche et d'éloignement.
5. Pouvoir présenter la différence entre expérience des cinq sens et expérience mentale ou intérieure.
6. Pouvoir conduire une analyse fonctionnelle avec la matrice ACT.
7. Pouvoir présenter la différence entre expérience des 5 sens et expérience mentale.
8. Pouvoir présenter "les deux règles", celle du monde de l'expérience intérieure et celle du monde de l'expérience des cinq sens.
9. Pouvoir présenter les hameçons et utiliser la fiche hameçons.
10. Pouvoir présenter l'Aikido verbal et utiliser les questions « Oui et... » de la matrice.
11. Pouvoir présenter l'exercice des petits chats pour favoriser la compassion pour soi.
12. Pouvoir aider ses clients à sortir de leur zone de confort tout en restant dans la zone de prendre soin de soi.
13. Pouvoir utiliser l'entretien de prise de perspective.
14. Savoir comment utiliser la fiche de liaison.

15. Connaître les principaux instruments de mesure des processus d'intérêts pour l'ACT.
16. Pouvoir décrire la base des données probantes suggérant l'efficacité de l'ACT.

### **Durée de la formation**

Un atelier de 14 heures réparties sur 2 jours. Une attestation de participation (quatorze heures) sera remise. Cet atelier fait partie du module Bases de l'ACT du programme de formation clinique supervisé de l'Institut de Psychologie Contextuelle.

### **Préalables**

Il n'y a pas de préalable pour cet atelier.

Nous attendons toutefois une ponctualité de votre part, favorisant le bon fonctionnement de l'atelier. Ainsi, à moins d'une urgence non-planifiée, nous vous saurions gré d'être présent pendant la totalité de l'atelier.

### **Description de l'atelier**

Cet atelier expérientiel/clinique de deux jours permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement au travers du modèle intuitif de la matrice. Le modèle ACT, ses bases théoriques et les données probantes sur lesquelles il s'appuie sont présentés.

Dans cet atelier, les processus de l'ACT — pleine conscience, acceptation, distanciation d'avec ses pensées, contact avec ses valeurs et action engagée — sont mis en action au moyen d'une méthode innovante reposant largement sur la pratique autour de la propre expérience du thérapeute d'exercices directement exportables dans la pratique clinique.

Les participants exploreront une thérapie ACT transdiagnostique en six (6) étapes:

1. Présentation du point de vue ACT au moyen de la matrice. Pratique de la reconnaissance des différences entre action pour s'éloigner de ce que l'on ne veut penser ou ressentir et actions pour s'approcher des personnes et choses importantes. Centralité de l'observation.
2. Analyse fonctionnelle des actions d'éloignement, critère d'efficacité au regard de s'approcher de ses valeurs.
3. Le contrôle comme problème et les deux règles. Présentation expérientielle de la différence entre expérience mentale et expérience des cinq sens. Les hameçons (fusion cognitive). Calibrer des actions d'approche hors de la zone de confort et à l'intérieur de la zone de prendre soin de soi.
4. Pratique de l'Aikido Verbal et des questions « Oui et...» autour de la matrice. Reconnaissance expérientielle des valeurs.
5. Pratique de la compassion pour soi.
6. Prise de perspective. Utiliser les soi-contexte et la prise de perspective pour aider les clients à conduire des auto entretiens leur permettant d'avancer dans les situations difficiles.

Des exercices en petits groupes favorisent la reconnaissance des processus thérapeutiques centraux de l'ACT et permettent de s'entraîner à les mettre en action. Les propriétés de la relation thérapeutique sont également explorées à travers le travail en petit groupe qui permet d'apprendre à mieux utiliser cette relation pour aider les clients à se décoincer.

Les participants repartent de l'atelier outillés de nouvelles techniques à mettre en action auprès de leurs clients, y compris les plus difficiles.

### **Méthodes d'enseignement**

- Présentation didactique PowerPoint
- Vidéos
- Jeux de rôles
- Travail expérientiel en petits groupes

## Formateur

**Benjamin Schoendorff**, BA, MSc, psychologue membre de l'OPQ. Co-directeur de l'Institut de Psychologie Contextuelle et chargé de cours à l'Université de Sherbrooke à Montréal. Formateur reconnu par les pairs de l'ACBS, organisation ACT internationale, formateur FAP certifié par Robert Kohlenberg et Mavis Tsai, fondateurs de la FAP, membre du comité de formation de l'ACBS. Benjamin est un pionnier de l'ACT dans le monde francophone et donne des formations dans le monde entier (plus de 150 sur 5 continents).



Auteur et coauteur de nombreux articles et chapitres sur les thérapies contextuelles de troisième vague dont: *Faire face à la souffrance : choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement* (2009), co-auteur de *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique* (2011, New Harbinger, 2014) et *The ACT practitioner's guide to the science of compassion* (2014). Son tout dernier ouvrage résume l'ensemble de son travail et un excellent guide de traitement, *The Essential Guide to the ACT Matrix* (2016, New Harbinger).

## Attestation

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant et la référence de l'Ordre des Psychologues du Québec (OPQ) en vue de l'enregistrement des activités de formation continue du participant.

## Public

Cliniciens et cliniciennes : psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, psychiatres, médecins infirmiers, et intervenants en santé mentale, comportementale, gestion du stress ou relation d'aide, nutritionnistes, conseillers d'orientation, coachs et étudiants de ces domaines.

## Évaluation

Les participants seront invités à remplir un questionnaire d'évaluation de l'atelier en ligne pour évaluer la qualité de l'atelier, de la présentation, des matériaux, du formateur et l'accomplissement des objectifs d'apprentissage, suivi par un questionnaire à 3 et 6 mois après l'atelier afin d'évaluer la pérennité des apprentissages.

## Références

- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition) – New York, NY: The Guilford Press.
- McHugh, L » & Stewart, I. (2012). *The self and Perspective-taking. Contributions and Applications from modern Behavioral Science*. Oakland, Context Press / New Harbinger.
- Polk, K. & Schoendorff, B. (2014). *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland: Context Press/New Harbinger.
- Polk, K., Schoendorff, B., Webster, M., Olaz, F. (In press) *The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*, Oakland: New Harbinger.
- Schoendorff, B. & Steinwachs, J. (2012) Using Functional Analytic Psychotherapy to train therapists in Acceptance and Commitment Therapy, a conceptual and practical framework. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7, 2-3, 135-138.
- Schoendorff, B., Grand, J. & Bolduc, M.-F. (2011), *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide Clinique*. Bruxelles: DeBoeck.
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion, tools for fostering psychological flexibility*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Tsai, M., Kohlenberg, R.J., Kanter, J., Kohlenberg, B., Follette, W., & Callaghan, G. (2008). *A guide to Functional Analytic Psychotherapy: Awareness, courage, love and behaviorism*. New York: Springer.

Les ouvrages ci-dessous constituent des ressources que nous vous recommandons

Batten, S. V. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. London: Sage Publications Ltd.

Twohig, M. P. & Hayes, S. C. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety, annotated transcripts for learning acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger.

Batten, S. V., & Santanello, A. P. (2009). A contextual behavioral approach to the role of emotion in psychotherapy supervision. *Training and Education in Professional Psychology*, 3, 148-156.

Harris, R. (2012). *Passez à l'ACT*. Bruxelles: DeBoeck.

Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur* (traduction de *The Happiness Trap*). Montréal: Éditions de l'homme.

Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT*. Oakland: New Harbinger.

Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99-110.

Hayes, S.C, Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition) – New York, NY: The Guilford Press.

Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional Analytic Psychotherapy: A guide for creating intense and curative therapeutic relationships*. New York: Plenum.

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger and Reno, NV : Context Press.



- McKay, M., Forsyth, J. P. & Eifert, G. H. (2010). *Your Life on Purpose: How to Find What Matters and Create the Life You Want*. Oakland: New Harbinger
- Polk, K. (2011). *Psychological Flexibility Training (PFT): Flexing Your Mind along with Your Muscles*. Hallywell: Polk & Burkhart[Kindle Edition].
- Polk, K. & Schoendorff, B. (2014). *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland: Context Press/New Harbinger.
- Ramnero, J., & Törneke, N. (2008). *ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland, CA: New Harbinger & Reno, NV: Context Press.
- Schoendorff, B. (2009). *Faire face à la souffrance, choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement*. Paris: Retz.
- Schoendorff, B., Grand, J. & Bolduc, M.-F. (2011), *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide Clinique*. Bruxelles: DeBoeck.
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. (2014) – *The ACT practitioner's guide to the science of compassion, tools for fostering psychological flexibility*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Törneke, N. (2010) – *Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical applications*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Tsai, M., Kohlenberg, R.J., Kanter, J., Kohlenberg, B., Follette, W., & Callaghan, G. (2008). *A guide to Functional Analytic Psychotherapy: Awareness, courage, love and behaviorism*. New York: Springer.
- Westrup, D. L. (2014) *Advanced Acceptance and Commitment Therapy: The Experienced Practitioner's Guide to Optimizing Delivery*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.