

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 ACT et Psychologie de la Santé****14 heures d'atelier****Formateur : Yannick Descharmes**

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

Pré-requis : avoir la connaissance des principes de la thérapie cognitive et comportementale ou de la thérapie d'acceptation et d'engagement (lecture de livre, atelier)

Présentation

La psychologie de la santé est la synthèse des contributions éducatives, scientifiques et pratiques de la psychologie à la promotion de la santé (Ogden, 2015).

C'est ainsi permettre à la personne d'adopter des comportements de santé que ce soit lorsqu'elle est confrontée à la maladie ou bien avant que celle-ci n'arrive.

Cette approche est des plus actuelles tant la notion du soin a pu changer ces dix dernières années : ainsi, on ne soigne plus une maladie mais bel et bien un patient porteur de celle-ci – on ne soigne pas un patient mais on travaille avec lui.

Or, on demande de plus en plus au soignant d'inclure le patient dans le soin et de le conduire à l'autonomie. Ceci est plus facile à dire qu'à (faire) faire. En effet, les comorbidités et les résistances font que cette démarche d'aider ces personnes à se prendre en soin est des plus difficile et fatigante. Dire ne suffit plus.

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT – prononcé « acte » – Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) est une approche basée sur le paradigme des thérapies cognitives et comportementales où, selon cette dernière, un comportement dépend de ce que l'on se dit, de ce que l'on ressent, face à une situation. Dans cet optique, l'ACT se donne ainsi pour but

d'utiliser divers processus afin de favoriser un processus central : la flexibilité psychologique, soit la capacité d'agir en direction d'un but choisi en dépit des obstacles intérieurs (émotions, pensées).

L'ajustement du patient face à la maladie s'inscrit alors pleinement dans cette optique. En effet, l'ACT possède en son champ théorique des conceptions, telles que les valeurs, à même de permettre de donner une direction commune au soin. Elle permet de comprendre et de lever les obstacles à l'adoption des comportements de santé visés grâce à des outils de gestion émotionnelle (acceptation) et de distanciation des pensées (défusion cognitive).

Cette formation est ainsi le fruit de ma pratique. En effet, j'ai été masseur-kinésithérapeute pendant 20 années et été impliqué dans les maladies chroniques (pneumologie, cardiologie, obésité, diabète). Durant ma pratique en soin de ville et aussi en éducation thérapeutique du patient j'ai été confronté à la difficulté, à la souffrance du patient, à la fatigue que peut comporter cette tâche de permettre au patient de se prendre en soin. Cherchant une autre approche que la simple recommandation de santé je me suis alors penché sur la psychologie de la santé et surtout l'ACT depuis 2010 afin d'optimiser ma pratique.

Ainsi, au cours de cette formation de 14 heures, nous verrons et apprendrons avec l'ACT comment conceptualiser différemment les comportements de santé, nous apprendrons les compétences nécessaires à la pratique de l'ACT dans le domaine de la santé somatique. Forts de cette approche nous pourrons ensuite travailler à l'aide des jeux de rôles des situations problématiques vous concernant.

Cette intervention est également un complément aux formations de niveau 1 et 2 (axées sur le travail avec la matrice) puisqu'elle se base sur une approche conversationnelle applicable dans un entretien de soin (consultations, groupe, ETP) autant qu'au sein d'une psychothérapie. Nous aborderons les attitudes conversationnelles ainsi que des exercices concrets susceptibles de permettre de lever ses barrières à l'adoption de comportements de santé.

Objectifs

1. Implication corps-esprit en santé somatique
2. Comprendre les fondamentaux de la thérapie cognitive et comportementale et le modèle du Contextualisme fonctionnel et l'origine de l'ACT
3. Comprendre l'implication du langage dans le soin
4. Connaître les six processus de l'ACT
5. Apprendre à utiliser les valeurs pour donner une direction commune au soin

6. Apprendre à lever les freins liés au mode de penser avec la défusion cognitive
7. Apprendre à lever les freins de l'évitement expérientiel et de la gestion émotionnelle avec l'acceptation
8. Apprendre à aider la personne dans son identité de patient face à la maladie
9. Apprendre à engager le changement, les comportements de santé et les maintenir dans le temps

Programme

Jour 1 -

1- Accueil et présentation des principes de base :

Questionnaire d'évaluation des compétences pré-formation. Présentation de l'historique des trois vagues TCC. Présentation des différents mécanismes d'apprentissage. Le contextualisme fonctionnel. Cette exploration théorique permet de mieux comprendre les leviers et les fondements de l'ACT

2 - Comment implémenter l'ACT au sein d'une pratique de soin en médecine somatique.

Exploration de la problématique en psychologie de la santé (les freins, les comorbidités, l'interaction psychosomatique), entre psychothérapie et pratique médicale, paramédicale.

3 - Comprendre et initier l'acceptation

Apprendre à lever le premier frein à l'adoption de comportements de santé, la tendance à éviter les émotions et sentiments désagréables (évitement expérientiel) à l'aide d'exercices pratiques conversationnels ou de méditation de pleine conscience. Outils destinés à la relation clinique mais aussi au patient.

4 - Comprendre et initier la défusion cognitive et la notion de soi

Apprendre à lever les freins liés aux croyances et au mode de penser du patient vis à vis de la maladie, du traitement, des autres et de soi-même. Présentation et applications d'exercices en jeu de rôles, méditation de pleine conscience...etc.

Jour 2

1 - Comprendre et initier le travail sur les directions de vie

Présentation du concept de valeur. Apprendre à utiliser les valeurs comme renforçateur, comme direction commune au soin, en jeu de rôle et travail sur une fiche dédiée (la cible) mais aussi en approche conversationnelle (inclure les valeurs dans la conversation en consultation)

2 - Comprendre et initier l'action engagée

Apprendre à dimensionner l'action, le comportement de soin et déminer les pièges qui conduisent à l'inaction.

3 - Études de cas et mise en pratique des acquis.

En fin de session nous pourrons, selon le désir des participants, prendre quelques exemples cliniques issus de la pratique de chacun.

Méthodes d'enseignement:

- Présentation didactique powerpoint
- Jeux de rôles-modèles
- Mise en situations
- Exercices expérientiels
- Echanges en petits groupes – feedback / questions / réponses

Evaluation de la formation :Une fiche d'évaluation qualité sera remise aux participants à la fin de la formation pour mesurer la satisfaction et donner des pistes d'amélioration.

Une fiche d'évaluation initiale des compétences est réalisée au début la formation puis une évaluation à chaud de ces mêmes compétences est réalisée en fin de formation.

Attestation : Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant.

Fiches remises : la cible, Questionnaire AAQII, support et références pédagogiques disponibles en ligne.

Plus d'information sur ma pratique sur eolepsy.fr et [facebook@eolepsy](https://www.facebook.com/eolepsy)