

**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 et tout thérapeute formé à l'accompagnement psychothérapeutique.

Les prérequis de la formation : avoir accompli la lecture de – **La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement - Guide Clinique**, B Schoendorff, J. Grand, M-F. Bolduc ; de boeck 2011

### **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 représente 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 construit de manière à permettre aux stagiaires d'acquérir progressivement les connaissances sur le modèle l'ACT et de commencer à expérimenter les outils issus du modèle. L'objectif est de pouvoir assimiler par expérience vécue les outils et dans un deuxième temps de savoir les proposer aux clients de manière flexible et adaptée à la situation.

Pour répondre à ces différents besoins, la partie théorique apporte une vue d'ensemble du modèle et est accompagnée de la partie "expérientielle" dans laquelle les stagiaires peuvent apprendre et travailler sur leurs situations personnelles. C'est la partie de "mise en situation clinique" au cours de laquelle les stagiaires s'entraînent à appliquer l'outil présenté en modèle à une autre personne qui représente le client.

La base de l'atelier s'articule autour du modèle d'analyse fonctionnelle contextuelle appelé la Matrice. La Matrice permet une représentation graphique intuitive du fonctionnement d'un être humain et facilite le transfert des notions complexes pour le client et pour son fonctionnement. Les six processus de l'ACT seront appréhendés

dans la Matrice.

Partagé avec le client, la Matrice permet notamment une lecture plus facile des processus de l'évitement expérientiel et de la flexibilité psychologique et représente un outil d'entraînement dynamique pour le client et le thérapeute.

## Objectifs

1. Comprendre le modèle du Contextualisme fonctionnel et l'origine de l'ACT
2. Comprendre l'évitement expérientiel et les mécanismes du langage participant à l'évitement
3. Connaître les six processus l'ACT
4. Comprendre la flexibilité psychologique et comportementale
5. Savoir présenter la philosophie de l'ACT dans la séance
6. Pratiquer l'analyse fonctionnelle avec le point de vue de la Matrice
7. Pratiquer l'observation et savoir proposer des exercices d'observation
8. Pratiquer la défusion et savoir mener un exercice de défusion dans l'entretien
9. Pratiquer le travail des valeurs, savoir faire la différence entre l'objectif et la valeur

## Programme

- Plan de cours jour un (en 4 sessions par jour de 105 minutes chacune) :

**Session 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.

**Session 2 – Psychopathologie selon ACT :** évitement expérientiel, lutte et inflexibilité vs flexibilité psychologique. Les six processus de flexibilité. Les trois piliers de compétences à entraîner.

**Session 3 – Les propriétés du langage :** la RFT, les fonctions du langage et son influence sur le comportement humain. Le piège des règles verbales inflexibles.

**Session 4 – La Matrice :** Présentation du point de vue de la Matrice en modèle, en démonstration et en jeu de rôle par groupe de trois, avec retour sur l'expérience et feedback. Retour sur les six processus et leur intégration dans la Matrice

- Plan de cours jour deux (en 4 sessions par jour de 105 minutes chacune) :

**Session 5 – L’observation :** Présentation de la pleine conscience, le soi observateur (le soi contextuel). Présentations de différents exercices de pleine conscience comme la carte SIM, l’exercice du Tri, le body scan...

**Session 6 – La défusion :** Présentation de la défusion et des différentes métaphores pour travailler la défusion comme les « hameçons », l’« esprit comme un serveur » « le tri dans ces pensées » en démonstration et en jeu de rôle par groupe de trois, avec retour sur l’expérience et feedback. S’entraîner à reformuler le partage des pensées du client sans rentrer dans le contenu des pensées.

**Session 7 – Le valeurs :** Présentation du concept des valeurs, différenciation par rapport aux objectifs. Présentation des exercices pour clarifier les valeurs et les fiches de travail « Vélo », « jardin de ma vie » en démonstration et en jeu de rôle par groupe de trois, avec retour sur l’expérience et feedback.

**8 – Conclusion : Retour sur les acquis des participants :** Feedback sur l’atelier, repérage des intentions de pratique et renforcement des prises de risques au cours de l’atelier. Fiches de feedback pour l’évaluation qualité de la formation. Questionnaire d’évaluation des compétences post-formation.

### 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 au 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, fiche la Matrice, les hameçons, Fiche « Mon jardin de vie », « vélo ».