

**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 90<sup>E</sup>

id.DD 0075223 (Datadock)

.....  
02 rue de l'Humilité

69003 LYON

Tél. 0615878798

.....

<http://act-institut.com>

Date de la mise à jour: janvier 2021

## Présentation et programme de la formation ACT

### ATELIER DE PERFECTIONNEMENT : 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 suivi le module ACT niveau 1 – Atelier d'initiation à la thérapie d'acceptation et d'engagement

### **Présentation**

L'atelier de perfectionnement à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement s'inscrit dans la continuité de l'atelier d'initiation à l'ACT. Il a été pensé et conçu pour permettre aux stagiaires d'approfondir leurs connaissances du modèle comportemental et contextuel et de la théorie des cadres relationnels (Relational Frame Theory ; S.Hays) et ainsi leur permettre de faire face aux situations cliniques plus complexes.

Dans le cadre de cet atelier, il s'agit de mieux appréhender le rôle du langage dans le contrôle des comportements humains à la fois pour mieux contourner les pièges du langage dans le maintien des comportements contre-productifs et pour élargir le contexte verbal en vue de favoriser l'apparition de comportements productifs et leur maintien. Un accent plus spécifique sera mis sur la compréhension du concept de soi et le développement du soi contextuel (la perspective de soi élargie).

Au niveau des processus de flexibilité, les exemples cliniques et les jeux de rôle seront proposés autour des trois processus centraux – Observation, Ouverture aux émotions et Engagement dans ses valeurs - ceci dans le but d'acquérir plus de subtilité clinique dans le traitement des situations cliniques émotionnellement chargées et être capable de favoriser le shift vers les actions engagées dans ce contexte.

L'objectif plus large de cet atelier sera d'utiliser les propriétés de la relation de soin et du ressenti du soignant au profit du développement des compétences relationnelles interpersonnelles à la fois pour le thérapeute et pour le client.

En effet pour incarner les processus ACT dans la relation de soin, le soignant doit être capable d'identifier ses processus d'évitement subtils et être en mesure d'entrevoir et engager les opportunités d'actions d'approche ici et maintenant.

## Objectifs

1. Comprendre le concept de modification du contexte au service du changement comportemental
2. Savoir influencer le contexte symbolique à travers des habiletés verbales – prise de perspective, description, lien fonctionnels (tracking)
3. Comprendre comment le langage permet de mettre en relation des éléments du contexte, de dériver des nouvelles relations et de modifier les fonctions compte-tenu des différents cadres relationnels
4. Comprendre le développement de concept de Soi par le biais du langage
5. Savoir exercer et favoriser le SOI contextuel (la perspective de soi élargie)
6. Savoir interpréter et utiliser la fiche de liaison
7. Pratiquer différents exercices visant à développer les compétences émotionnelles
8. Pratiquer l'auto-compassion et l'auto-validation
9. Pratiquer les enchaînements : Emotion – Besoin - Action dans l'ici et maintenant
10. Pratiquer le modeling et le renforcement naturel dans la relation

## Programme

### Plan de cours jour un (en 4 sessions par jour) :

**Session 1 - Rappel des bases :** Contextualisme fonctionnel – la maison de l'ACT. La TCR - Les comportements contrôlés par les contingences verbales versus par les contingences directes de ces expériences. Elargir le contexte symbolique

**Session 2 – Travail sur le contexte :** Transformation du contexte, par l'observation, description, tracking – jeux de rôle. Processus de l'ACT simplifiés – les trois piliers de la flexibilité

**Session 3 – Les cadres relationnels et la prise de perspective :** Différents cadres relationnels et leur utilisation clinique. Travail sur la prise de perspective : Interpersonnelle, temporelle, spatial exemples cliniques et jeu de rôle

**Session 4 – Le Soi et Estime de Soi :** Présentation de développement du concept de SOI, différenciation du SOI contextuel et SOI contenu. Jeu de rôle « les étiquettes », « les jugements figés sur soi », les outils pour développer la conscience de SOI flexible. Travail d'ouverture de perspectives permettant d'accroître son estime de soi. Utilisation des émotions vulnérables au service de l'estime personnel. Fiche de feedback

## Plan de cours jour deux (en 4 sessions par jour) :

**Session 5 – Accueil des émotions:** Histoire de son ressenti émotionnel, les règles sous-jacentes ayant un impact sur la capacité de vivre et d'exprimer socialement ses émotions. Jeu de rôle avec feedback

**Session 6 – Emotions difficiles :** Présentation de différents outils permettant de faciliter le vécu émotionnel. Fonction des émotions et lien vers les besoins fondamentaux

**Session 7 – Relation de soin :** les propriétés de la relation de soin fonctionnelle, présenter et explorer les cinq outils inspirés de la FAP (Functional analytic psychotherapy ; Kohlenberg, R. J., & Tsai, M.; 1991)

**Session 8 – Conclusion : Retour sur les acquis des participants :** Feedback sur l'atelier, repérage des intentions de pratique et renforcement des prises de risque 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

## Formateur:

### **Jana Grand**

Thérapeute, formatrice, enseignante vacataire. En exercice libéral de psychothérapie à LYON depuis 2007 ; co-anime et anime des ateliers de formations ACT et ACT appliqué aux TCA et des ateliers FAP depuis 2008.

Enseignante vacataire au sein du DUPPC à DIJON, DU de Méditation et de Santé à MONTPELLIER et DU Executve Coaching à PARIS (jusqu'au 2019).

Intervenante dans le cursus GROS de formation pluridisciplinaire à l'abord psycho-nutritionnel de l'obésité, du surpoids et des troubles du comportement alimentaire associés de 2013 à 2016.

Co-auteur du Guide Clinique ACT (De Boeck, 2011), auteur d'un chapitre de l'ouvrage ACT- applications thérapeutiques de Jean-Christophe Seznec (Dunod, 2015)

Ancienne Présidente de l'Association Francophone des Sciences Comportementales et Cognitives de 2015 à 2019.

**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 fiche de feedback, Questionnaire FIAT-Q, fiche « les hameçons profonds », fiche « mes hameçons et mes besoins », Double Matrice.

### **Accueil des personnes à mobilité réduite**

Pour les demandes spécifiques liées à un handicap merci de nous contacter par mail : [contac@act-institut.com](mailto:contac@act-institut.com)