

**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/>

Date de mise a jour janvier 2020

## Présentation et programme de la formation ACT

### ATELIER D'INITIATION : Thérapie d'Acceptation et d'Engagement appliquée aux Troubles du comportement alimentaire 14 heures d'atelier sur deux jours

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 de la formation :

Dans la problématique alimentaire, la lutte prend une place importante. Pour éviter le contact avec des ressentis appréhendés comme indésirables voir insupportables, souvent liés à l'image que l'on a de son corps et à la perception de sa valeur personnelle, la personne va mettre en place des stratégies de lutte et d'évitement qui vont progressivement l'emprisonner dans un fonctionnement rigide et voué à l'échec.

La thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) - nouvelle approche dans la famille des thérapies comportementales et cognitives - promeut l'idée que les processus d'évitement, pourtant très intuitifs mais contre-productifs quand à la gestion de la souffrance, vont être responsables d'une dégradation de la qualité de vie à plus long terme et d'une diminution progressive des actions motivées par des valeurs positives pour la personne.

ACT avance l'idée qu'une meilleure qualité de vie sera générée par la recherche et le contact ressenti avec ses valeurs personnelles et la capacité de faire des choix et actions motivés par celles-là indépendamment des conséquences immédiates de ces actions.

Cet atelier d'initiation permet une vue d'ensemble du modèle ACT, notamment en soulignant le lien entre la lutte et les conséquences de cette lutte avec pour objectif de développer les compétences permettant de détecter les mécaniques subtiles de la lutte dans le discours du patient et d'apporter des outils adaptés pour favoriser le lâcher-prise et l'approche expérientielle.

Les processus sollicités seront la pleine conscience, la défusion, l'acceptation et l'action engagée. La mise en application sera partagée entre une présentation théorique, un jeu de rôle-modèle et des exercices en petits groupes avec échanges et feedback.

### Objectifs d'apprentissage :

1. Comprendre le modèle ACT, sa philosophie humaniste et pragmatique
2. Se familiariser avec la théorie sous-jacente – le contextualisme fonctionnel
3. Comprendre la place de l'évitement expérientiel dans l'installation et le maintien des problématiques liées aux TCA
4. Comprendre la fonction du langage et son influence dans le maintien du comportement alimentaire problématique – les règles « rigides »
5. Savoir structurer la séance avec souplesse, présenter le contexte et l'objectif de prise en charge
6. Comprendre les processus de flexibilité pour activer le changement
7. Plaisir alimentaire et son rôle dans la prise alimentaire
8. Pouvoir commencer à utiliser les outils issus de l'ACT dans sa pratique clinique pour accompagner les patients TCA

### Plan de cours (en 8 sessions) :

**Session 1 – le modèle.** Présentation du modèle ACT et de la philosophie sous-jacente. La psychopathologie selon ACT basée sur l'évitement expérientiel. Bases théoriques dans l'analyse du comportement et théorie des cadres relationnels.

**Session 2 - l'évitement expérientiel.** Travaux de Wenzlaff & Wegner 2000, Feldner et al. 2003 sur la suppression de la pensée. L'inflexibilité induit par un évitement expérientiel intuitif et aggravé par le biais du langage – les injonctions verbales inflexibles

**Session 3 – les processus.** Les six processus de la flexibilité cognitive et comportementale divisés en trois sous-groupes – processus d'observation, processus de pleine conscience et processus d'activation comportementale. S'entraîner à présenter la philosophie de travail en petits groupes

**Session 4 – le contexte de travail.** Mise en place de la dynamique de travail : accent mis sur l'établissement du lien, explication du contexte de travail et mise en accord avec les objectifs communs. Structure de la séance avec la présentation des mesures d'évaluation

Entraînement en petits groupes à présenter le contexte de travail

**Session 5 – analyse fonctionnelle.** Présentation de l'outil de l'analyse fonctionnelle, la Matrice.

Identification des comportements observables motivés négativement (la lutte) et motivés positivement (actions d'approches). Choix du zoom sur le contexte plus large versus dans l'ici et maintenant. Jeu de rôle-modèle suivi d'un entraînement en petits groupes, avec retour sur l'expérience et feedback.

**Session 6 – L'observation.** Présentation de différents outils pour travailler et entraîner les capacités d'observation depuis le point de vue plus large, exemple carte SIM. Exercice de tri – expérience de mes sens versus dans ma tête. L'exercice de la pleine conscience adaptée aux personnes TCA – fiche de la faim, dégustation. L'exercice : La rue du plaisir et déplaisir

**Session 7 – défusion.** La reformulation du discours du client face à ses pensées et ressentis favorisant la prise de perspective avec le langage. Exemple « je pense... », « j'ai la pensée... », « j'observe la pensée... » Présentation des différentes métaphores : le tri dans mes pensées, la métaphore du serveur, les hameçons... Le jeu de rôle-modèle pour illustrer le travail de défusion

**Session 8 – Conclusion.** Retour sur les attentes des participants. Les feedback sur l'atelier, repérer l'intention de pratique et renforcer les prises de risques au cours de l'atelier. Fiches de feedback.

### **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** : fiche de la Matrice, fiche des hameçons, carte SIM, La rue de plaisir-déplaisir, Le vélo ACT

**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)