

## **Présentation et programme de la formation ACT**

Animé par Anne MARREZ , psychologue-psychothérapeute,  
instructrice en méditation de pleine conscience

**ATELIER : Aller plus loin dans la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**

De 10h-18h le vendredi et de 9h -17h le samedi

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

### **Présentation :**

Parmi les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT – prononcer 'acte' – Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) bénéficie d'une solide base empirique et d'un faisceau 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. Cet atelier représente l'étape suivante dans le travail avec le modèle ACT pour vous aider à affronter les situations cliniques plus délicates.

La Matrice permet d'intégrer les concepts de l'ACT et la Thérapie basés sur l'Analyse Fonctionnelle (Functional Analytic Therapy ou FAP) aisément et de manière ludique.

L'objectif de cet atelier est d'approfondir vos connaissances et la pratique de l'ACT abordée dans l'atelier d'initiation.

Vous aider à mieux utiliser ce qui se passe dans la relation thérapeutique pour promouvoir et renforcer le changement. La matrice offre aux thérapeutes un instrument graphique simple pour présenter aux clients de manière imagée et intuitive les concepts d'acceptation, de pleine conscience, d'action vers ses valeurs et d'interaction avec les autres. Les clients l'adoptent facilement et la matrice permet d'organiser l'ensemble de la thérapie. L'accent sera mis sur la conceptualisation et le traitement des cas difficiles.

**Pré-requis :** Avoir suivi un atelier de découverte ou d'initiation à l' ACT ( niveau 1)

### **Objectifs:**

- Etre capable de faire preuve de flexibilité en fonction du contexte spécifique ; focaliser sur l'instant présent pour utiliser la relation thérapeutique comme lieu d'apprentissage du comportement plus flexible
- Etre capable de s'appropriier les 3 processus centraux qui permettent la création de l'espace de choix
- Etre capable de différencier les différents Soi, de travailler sur ce processus et de mener un exercice de pleine conscience .

- Etre capable de développer des compétences émotionnelles (accueillir les émotions difficiles avec bienveillance)
- Etre en capacité de mobiliser ses compétences d'engagement
- Etre capable de cibler les comportements significatifs dans l'ici et maintenant
- Etre en capacité de mieux comprendre la la Théorie des cadres relationnels
- Etre capable d'expérimenter les principes de l'ACT en tant que thérapeute (instant présent, relation thérapeutique, savoir être avec son patient).

## **Programme :**

### **JOUR 1**

#### Première session

- ✓ Rappel des bases de l'ACT, la TCR – fonction du langage dans le maintien de la lutte
- ✓ Processus de l'ACT simplifiés les trois piliers de la flexibilité au service de l'engagement

#### Deuxième session

- ✓ Jeux de rôle autour des compétences pour élargir le contexte verbal ( observer, décrire , tracker)
- ✓ Notion du soi contextuel, théorie et jeu de rôle autour d'une situation .

#### Troisième session

- ✓ Exercice de pleine conscience du soi observateur
- ✓ Approfondir le travail sur la défusion à travers des nouvelles métaphore ( serveur/ bus)

#### Quatrième session

- ✓ explorer une nouvelle perspective à travers des exercices expérientiels
- ✓ fiche de liaison

### **JOUR 2**

### Première session

- ✓ Debriefing autour de la fiche de liaison : comment l'utiliser dans sa pratique ?
- ✓ Exercice sur le premier pilier: les processus de pleine conscience
- ✓ Exploration autour du ressenti émotionnel enfant et jeu de rôle

### Deuxième session

- ✓ Acceptation émotionnelle : accueillir les émotions difficiles : en pleine conscience et en situation
- ✓ Apprendre à faire la différence entre juger et décrire ( un objet, une émotion)

### Troisième session

- ✓ attitudes aidantes autour des émotions difficiles en entretien avec nos patients
- ✓ la compassion et l'auto compassion : métaphore, exercice expérientiel
- ✓ Exercice expérientiel : Troisième pilier – reconnaître les valeurs, apprendre à les verbaliser de manière appétitive, apprendre à prioriser

### Quatrième session

- ✓ les hameçons profonds : comment débusquer les besoins sous jacents
- ✓ la relation thérapeutique : la double matrice, comment créer une relation sécurisante au service du changement
- ✓ Exercice expérientiel : Action de choix vs action de soulagement par rapport à la lutte, vivre et observer la différence .

### **Supports utilisés :**

Présentation Powerpoint, exercices expérientiels (jeux rôles) , vidéos illustratives, liens avec la pratique en exposant des cas cliniques, discussion de cas cliniques.

### **Documents remis :**

-présentation en format Pdf

Fiches de travail : 3 piliers, Matrice, Matrice FAP, Fiche de conceptualisation, fiche de liaison, fiche hameçons profonds et besoins