

ACT ET LA FLEXIBILITÉ NIVEAU 1 :

6 ETAPES VERS LA FLEXIBILITÉ PSYCHOLOGIQUE

BENJAMAIN SCHOENDORFF

Reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec – #RA01304-15
Reconnaissance de l'Ordre des Travailleurs sociaux et des Thérapeutes conjugaux
et familiaux – #231

Public

Cliniciens et cliniciennes : psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, psychiatres, médecins infirmiers, et intervenants en santé mentale, comportementale, gestion du stress ou relation d'aide, nutritionnistes, conseillers d'orientation, coachs et étudiants dans ces domaines.

Préalables

Il n'y a pas de préalable pour cet atelier.

Nous attendons toutefois une ponctualité de votre part, favorisant le bon fonctionnement de l'atelier. Ainsi, à moins d'une urgence non-planifiée, nous vous saurions gré d'être présent pendant la totalité de l'atelier.

Durée de la formation

Atelier de 14 heures réparties sur 2 jours.

Problématique

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 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: contact avec le moment présent, acceptation, défusion, valeurs, action engagée et soi observateur.

D'un premier abord, l'ACT peut sembler complexe et ses stratégies d'intervention difficiles à mettre en action. Cet atelier est adapté aux besoins des thérapeutes qui veulent développer une vue d'ensemble du modèle et savoir appliquer de manière flexible et adaptée à chaque client les processus de l'ACT.

Cet atelier s'articule autour de la présentation et de la pratique du modèle de la matrice ACT, une représentation graphique intuitive que l'on peut partager avec ses clients et qui permet une adaptation dynamique des stratégies de l'ACT. Il présente six étapes facile à appliquer et permettant une utilisation flexible et efficace de l'ACT. Cet atelier est largement focalisé sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique.

Besoin description de l'atelier

Les approches de troisième vague deviennent partie intégrante des prises en charge psychosociales aussi bien en pratique privée que dans le système de santé public ou encore dans les organisations et les contextes de coaching. Les intervenants ont besoin de formations axées sur l'intervention leur permettant de mettre en action les stratégies novatrices de ces approches dès leur retour de la formation.

Cet atelier expérientiel/clinique de deux jours permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement au travers du modèle intuitif de la matrice et de six étapes aisément applicables. Il est tout aussi indiqué pour les débutants que pour les intervenants familiers avec l'ACT et qui désirent affiner leur pratique grâce à l'outil de la matrice.

Objectifs d'apprentissage

1. Être capable de présenter le point de vue ACT avec la matrice.
2. Être capable de faire ressortir à l'aide de la matrice ACT comment on se retrouve coincé.
3. Être capable de présenter les hameçons et utiliser la fiche hameçons.
4. Être capable de présenter l'Aïkido verbal et utiliser les questions « Oui et...» de la matrice.

5. Être capable d'utiliser la fiche « Faire Pousser la Vie que vous Voulez » pour favoriser les actions en lien avec les valeurs.
6. Être capable de présenter l'exercice des petits chats pour favoriser la compassion pour soi.
7. Être capable d'utiliser l'entretien de prise de perspective
8. Être capable d'utiliser les "Cartes de la matrice ACT"

Plan de cours

Cet atelier expérientiel/clinique de deux jours permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement au travers du modèle intuitif de la matrice. Dans cet atelier, les processus de l'ACT — pleine conscience, acceptation, distanciation d'avec ses pensées, contact avec ses valeurs et action engagée — sont mis en action au moyen d'une méthode innovante reposant largement sur la pratique autour de la propre expérience de l'intervenant d'exercices directement exportables dans la pratique clinique. Les participants exploreront une approche transdiagnostique de l'ACT en six étapes:

Première session – Jour 1

Contextualisme fonctionnel : Présentation du point de vue ACT au moyen de la matrice. Pratique de la reconnaissance des différences entre action pour s'éloigner de ce que l'on ne veut penser ou ressentir et actions pour s'approcher des personnes et choses importantes. Centralité de la validation et de l'observation.

Analyse fonctionnelle : analyse de l'efficacité des actions d'éloignement, critère d'efficacité au regard de s'approcher de ses valeurs. Boucles coincés

Pause de midi

Deuxième session – Jour 1

Le contrôle problématique : présentation de deux règles. Présentation expérientielle de la différence entre expérience mentale et expérience des cinq sens.

Travailler la fusion cognitive : La métaphore des hameçons en exemple et en jeu de rôle

Calibrer des actions d'approche hors de la zone de confort et à l'intérieur de la zone de prendre soin de soi.

Exercice pour le lendemain

Deuxième session – Jour 2

Flexibilité attentionnelle : Pratique de l'Aikido Verbal et des questions « Oui et...» autour de la matrice. Reconnaissance expérientielle des valeurs. Construire la vie que l'on veut vivre en faisant pousser de petites action, exercices de l'arbre.

Auto- compassion : Pratique de la compassion pour soi avec l'exercice des chatons. En exemple et en jeu de rôle

Utiliser la prise de perspective au moyen de l'exercice de l'échange des textos pour aider les patients à avancer dans les situations difficiles.

Conclusion : retour sur les attentes, feed-back

Méthodes d'enseignement

- Présentation didactique power point
- Vidéos
- Jeux de rôles
- Travail expérientiel en petits groupes

Formateur

Benjamin Schoendorff, BA, MSc, psychologue membre de l'OPQ. Fondateur et PDG de l'Institut de Psychologie Contextuelle. Formateur reconnu par les pairs de l'ACBS, organisation ACT internationale, formateur FAP certifié par Robert Kohlenberg et Mavis Tsai, fondateurs de la FAP, ex-membre du comité de formation de l'ACBS. Benjamin est un pionnier de l'ACT dans le monde francophone et donne des formations dans le monde entier (plus de 300 sur 5 continents). Auteur et coauteur de nombreux articles et chapitres sur les thérapies contextuelles de troisième vague dont: *Faire face à la souffrance : choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement* (2009), co-auteur de *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique* (2011, New Harbinger, 2014) et *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion* (2014). Il a présenté de manière exhaustive son approche de l'ACT et de la matrice dans l'excellent guide de traitement, *Le Guide de la Matrice ACT* (DeBoeck, 2017). Ses livres ont été traduits dans plusieurs langues dont l'Allemand, l'espagnol, l'Italien, le Coréen et le Japonais. Il aime voyager, jouer de la guitare, faire du Yoga et vit près de Montréal avec son fils.



Attestation

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

Évaluation

Les participants seront invités à remplir un questionnaire d'évaluation de l'atelier en ligne pour évaluer la qualité de l'atelier, de la présentation, des matériaux, du formateur et l'accomplissement des objectifs d'apprentissage, suivi par un questionnaire à 3 et 6 mois après l'atelier afin d'évaluer la pérennité des apprentissages.

Accueil des personnes à mobilité réduite

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

Références

- Harris, R. (2012). *Passez à l'ACT* (traduction de ACT made Simple). Bruxelles: DeBoeck.
- Harris, R. (2015). *Se libérer avec l'ACT*, (traduction française de Getting unstuck in ACT). Bruxelles: DeBoeck.
- Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur* (traduction françaises de The Happiness Trap). Montréal: Éditions de l'homme.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition) – New York, NY: The Guilford Press.
- Polk, K. & Schoendorff, B. (2014). *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland: Context Press/New Harbinger.
- Polk, K., Schoendorff, B., Webster, M., Olaz, F. (2017) *Guide de la Matrice ACT*. Bruxelles: DeBoeck.
- En Anglais: *The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step by- Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice* (2016), Oakland: New Harbinger.
- Schoendorff, B. (2009, 2018). *Faire face à la souffrance, choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement*. Paris: Retz.
- Schoendorff, B., Grand, J. & Bolduc, M.-F. (2011), *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide Clinique*. Bruxelles: DeBoeck.
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion, tools for fostering psychological flexibility*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Tractitioner's guide to the science of compassion, tools for fostering psychological flexibility*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.