

Atelier d'initiation à la Thérapie ACT appliqué TCA

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.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- psychologues
- psychothérapeutes
- travailleurs sociaux
- psychiatres
- médecins
- infirmiers
- intervenants en santé mentale en gestion du stress ou relation d'aide
- nutritionnistes
- diététiciens
- conseillers d'orientation

- coachs
- étudiants dans ces domaines

Prérequis

- Avoir accompli la lecture de – La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement - Guide Clinique, B Schoendorff, J. Grand, M-F. Bolduc ; de boeck 2011

Accessibilité et délais d'accès

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Avoir progressé d'un point au minimum dans l'évaluation des compétences en lien avec les objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- 1. Être en capacité de comprendre la philosophie ACT
- 2. Être en capacité de conceptualiser la problématique TCA sous l'ongle de l'évitement expérientiel
- 3. Être en capacité de faire la différence entre les comportements d'évitement et d'approche liés aux TCA
- 4. Être en capacité de comprendre l'influence de la pliance/contre-pliance dans les TCA et leur maintien
- 5. Être en capacité de guider l'observation de ces expériences et de ses actions avec la Matrice
- 6. Être en capacité de conduire un exercice de défusion
- 7. Être en capacité de reformuler les objectifs réduits aux objectifs plus larges guidés par les valeurs

Contenu de la formation

- Le modèle ACT
 - Présentation du modèle ACT
 - Les bases théoriques
 - La philosophie pragmatique
- Évitement expérientiel
 - La psychopathologie selon ACT basée sur l'évitement expérientiel
 - L'inflexibilité induit par un évitement expérientiel intuitif
 - Les six processus de la flexibilité
- Fonction du langage
 - Présentation de la TCR
 - Pliance - contre pliance et apprentissage par expérience directe
 - Jeu de rôle en groupes de trois - identifier les règles
- Le processus d'observation
 - Présentation de la Matrice - outil d'observation
 - Présenter d'autres outils d'observation : sensations alimentaires
 - Je de rôle en modèle et en petits groupes
- La défusion
 - Présenter la défusion
 - Métaphore des hameçons
 - Je de rôle en modèle et en petits groupes
- Travailler les objectifs
 - Validation
 - Différencier les objectif liées au contrôle de son expérience des objectifs élargies
- Conclusion
 - Jeu de rôle collectif- retour sur expérience, renforcement des avancés par le formateur
 - Retour sur les attentes - feed-back

ACTiff

2 Rue de l'Humilité

69003 Lyon

Email : contact@act-institut.com

Tel : 0615878798



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Mme GRAND Jana

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés en format Powerpoint
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Exercices, jeux de rôles modèles
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Évaluation des compétences à chaud
- Évaluation de satisfaction
- Évaluation à froid

Prix : 450.00