

**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>

Certificat n°: FRO68586-1 (Qualiopi)

.....

02 rue de l'Humilité

69003 LYON

Tél. 0615878798

.....

<http://act-institut.com>

Date de mise à jour septembre 2023

## Présentation et programme de la formation ACT

### ATELIER DE PERFECTIONNEMENT : Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

#### Application comportement alimentaire

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 spécifique ACT niveau 1 – Atelier d'initiation à la thérapie d'acceptation et d'engagement appliqué aux troubles du comportement alimentaire

## Présentation et programme de la formation ACT

### Présentation :

Dans la problématique TCA, la qualité de la relation à soi, à son émotionnel, à son corps et à l'autre détermine l'avancement vers le mieux-être de la personne. La perspective que l'on a de soi est souvent faussée par notre histoire personnelle et réduite à une définition de soi qui est souvent très enfermante, ainsi les personnes avec des problématiques TCA ont souvent tendance à réduire le sens de soi à une émotion, par exemple la honte « j'ai honte de ce que je suis » ou à différentes étiquettes mentales « je suis une grosse », « je suis sans volonté »...

L'atelier de perfectionnement à la thérapie d'acceptation et d'engagement appliquée aux TCA va mettre l'accent sur le développement d'une relation à soi basée sur l'acceptation, la confiance et l'écoute de soi et de son corps en s'appuyant sur la recherche des valeurs personnelles et du plaisir alimentaire épicurien. Il va aussi apporter les éclairages théoriques issus de la Théorie de cadres relationnels pour comprendre l'apprentissage du concept de SOI.

Les outils issus de la thérapie ACT, notamment en lien avec le développement des compétences relatives à la régulation émotionnelle et la défusion (image de soi), seront explorés et appliqués à travers des jeux de rôles. Un accent sera mis sur les expériences émotionnelles prédominantes : la honte et la culpabilité et leur impact dans la gestion du comportement alimentaire.

### Objectifs d'apprentissage :

1. Etre en capacité d'utiliser les outils de langage pour élargir la conscience du contexte – prise de perspective, description, lien fonctionnels (tracking)
2. Etre capable de pouvoir utiliser, co-construire les métaphores pour élargir les perspectives
3. Etre capable de comprendre et savoir travailler le sens de SOI « contextuel »
4. Etre capable d'élargir la conscience, la perception du corps et les expériences liées au image corporel.
5. Etre capable de comprendre le mécanisme de la régulation émotionnelle, savoir accompagner le client dans son vécu émotionnel
6. Etre en capacité de repérer les besoins derrière les moments émotionnellement chargés et savoir orienter le client vers une recherche de réponse à son besoin
7. Etre capable d'accompagner le client dans son vécu de culpabilité et de honte

### Plan de cours (en 8 sessions de 105 minutes) :

**Session 1 – Rappel des bases :** Présentation de la philosophie du bien-être en deux modèles : d'un côté le besoin de réduire l'écart entre la réalité et le désir, d'un autre côté être plus cohérent avec ses valeurs de vie. Explorer les deux façons d'influencer le contexte

**Session 2 – Métaphore et la prise de perspective :** Présentation de différents cadres relationnels, exemples de prise de perspective. Jeu de rôle modèle et en petits groupes de trois autour de la thématique de métaphore formelle et co-construite

**Session 3 – SOI contexte vs SOI contenu:** Développement de la conscience de soi et la construction du SOI « conceptuel » vs « contextuel » par le biais du langage. La présentation théorique s'appuie sur la TCR et les exercices expérimentiels à titre d'illustration. Présentation et exploration des outils de la conscience de soi élargie - Jeu de rôle en petits groupes de trois

**Session 4 – Défusion avec les pensées liées au image du corps :** favoriser une conscience du corps élargie – physique, émotionnel, mentalisé. Outils de défusion et d'ouverture de perspectives adaptés aux pensées stressantes en rapport avec le corps

**Session 5 – Compétences émotionnelles :** Présentation de la régulation émotionnelle par le corps et des outils favorisant une meilleure tolérance émotionnelle. Jeu de rôle-modèle et jeu de rôle en groupes de trois, avec retour sur l'expérience et feedback

**Session 6 – Emotion et besoins :** Apprendre à identifier les fonctions et les besoins profonds dans les moments émotionnels, permettre une dynamique comportementale visant à répondre aux besoins. Exercice des hameçons profonds en démonstration et en jeu de rôle par groupe de trois, avec retour sur l'expérience et feedback

**Session 7 – La honte et la culpabilité :** apprendre à les différencier et proposer des accompagnements adaptés à chacune d'elle. Savoir utiliser la culpabilité aux fins adaptatives versus punitives

**Session 8 – Conclusion :** Retour sur les acquis des participants. Feedback sur l'atelier, repérage des intentions de pratique et renforcement des prises de risques au cours de l'atelier. Fiches de feedback pour l'évaluation qualité de la formation

#### **Méthodes d'enseignement :**

- Présentation didactique powerpoint
- Jeux de rôles-modèles
- Mise en situations
- Exercices expérientiels
- Echanges en petits groupes – feedback / questions / réponses

**Evaluation de la formation :** Une fiche d'évaluation qualité sera remise aux participants 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 des hameçons profonds, fiche du plaisir /déplaisir, la matrice