

## **Approfondissement au modèle DNA-V**

### **Un modèle ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) spécialisé dans l'accompagnement des jeunes : enfants; adolescents et leur famille.**

#### **2 jours en ligne**

**Vous travaillez avec des enfants, ados et les familles;**

**Vous vous intéressez aux thérapies comportementales, cognitives et émotionnelles;**

**Vous souhaitez nourrir** votre pratique **d'outils ludiques, créatifs, expérientiels et bienveillants** permettant aux jeunes de s'épanouir et de cultiver leurs ressources pour (re)trouver une plus grande liberté.

***Vous êtes formé.e à l'ACT :*** *Elargissez vos perspectives d'intervention. Apprenez comment accompagner les enfants et les adolescent avec une **nouvelle matrice : le DNA-V (ECO-V)**.*

***Vous n'êtes pas formé.e à l'ACT :*** *Initiez-vous aux **fondamentaux de l'ACT et à la nouvelle matrice (DNA-V)**, pour le travail auprès des jeunes et leur famille.*

L'accompagnement des jeunes et leur famille est une gymnastique bien particulière. Un enfant n'est pas un mini-adulte et on n'accueille pas une famille de la même manière qu'un couple ou qu'un adulte. Cela demande de l'agilité, une prise en compte de la notion développementale et une posture singulière.

Dans nos formations, nous souhaitons vous transmettre comment faire une différence significative dans vos accompagnements auprès d'un enfant, ado, une fratrie, une famille grâce à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Nous avons à cœur de vous transmettre comment faire évoluer votre travail auprès des jeunes et leur famille par le biais du changement du rapport à la souffrance et aux symptômes, de la modification de l'intention thérapeutique et le travail des processus de la flexibilité psychologique (notion clé du travail en ACT). Nos formations intègrent des modèles et pratiques cohérentes : *mindfulness*, psychologie positive, PNL, Thérapie centrée sur les émotions... Nous espérons que ces approches nourriront vos pratiques déjà existantes, autant qu'elles ont pu nous nourrir.

#### **Nouvelle matrice ACT pour les jeunes : LE MODELE DNA-V**

Très plébiscité dans la communauté ACT internationale, cette nouvelle matrice d'accompagnement est un modèle clinique intégratif basé sur l'ACT, la psychologie positive et les théories évolutionnistes. Le modèle DNA-V est remarquablement simple, il permet :

- de mettre en évidence des habiletés présentes en chacun;
- d'enseigner aux jeunes de nouvelles façons de réagir à leur expérience intérieure;
- de favoriser les comportements d'exploration et d'observation pour pouvoir clarifier ce qui fait sens et fonctionne vraiment pour eux;
- de développer leur flexibilité psychologique.

Ce modèle offre aux thérapeutes de nouvelles perspectives d'intervention, permet d'apporter du mouvement et favorise une relation thérapeutique ludique et créative.

#### **QUELQUES MOTS DES LEADERS DE L'ACT AU SUJET DU MODÈLE DNA-V**

*“« Le DNA-V est l'une des innovations les plus importantes de ACT au cours des dernières années et est sans doute LA plus importante dans le travail avec les adolescents. »*

— Steven C. Hayes, co-fondateur de la Thérapie d'Acceptation et d'engagement, Professeur de psychologie, Université du Nevada

« L'intervention thérapeutique 'evidence-based' pour les jeunes la plus cool : le modèle DNA-V! Le modèle DNA-V réunit un ensemble unique de processus empiriquement basés sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la psychologie positive pour soutenir la croissance et le développement positif. Si je devais créer une liste des 5 meilleures interventions thérapeutiques fondées sur des preuves et conçues pour aider les adolescents à réussir, le modèle DNA-V – explorateur/conseiller/observateur/valeurs - serait le numéro 1 de la liste! C'est un must pour tout thérapeute travaillant avec des adolescents. »

— Robyn D. Walsler PhD, Auteur (AT), thérapeute ACT et formatrice.

## PRESENTATION

Cette formation de 2 jours a été imaginée pour vous permettre d'approfondir et **d'asseoir vos connaissances sur le modèle DNA-V** afin de vous l'approprier dans vos interventions auprès des jeunes. En partant des situations régulièrement rencontrées dans nos pratiques auprès des jeunes, nous explorerons **l'utilisation du modèle DNA-V tant dans l'analyse fonctionnelle que dans l'accompagnement proposé**. Nous vous présenterons également des scripts possibles. L'objectif de ce module est de vous permettre de **trouver plus de liberté et de flexibilité dans vos interventions**. Ainsi, dans ce module, une attention particulière sera soutenue tout au long des 2 jours sur **votre propre flexibilité de thérapeute**.

Tous les exercices, présentations, cas et développements sont spécifiquement tirés des nouveaux développements des sciences comportementales et contextuelles et de nos pratiques d'accompagnement auprès des jeunes : enfants, ados et leur famille. Bien qu'en distanciel, nous avons construit cette formation de manière à la rendre la plus interactive et dynamique que possible. Vous participerez notamment à des exercices pratiques en petit groupe dans des salles virtuelles.

Durant 2 jours, vous reverrez les **concepts sous-jacent au modèle**, la posture du « thérapeute ACT » et nous développerons la notion de **willingness**. Vous apprendrez à utiliser le modèle pour votre **analyse fonctionnelle** et à **l'avoir en tête pour vous-même** lors de vos séances afin de gagner en flexibilité et de pouvoir choisir vos interventions. Vous **explorerez le modèle DNA-V dans différentes situations fréquemment rencontrées chez nos jeunes patients**. Tout comme au niveau d'initiation, les participants pourront faire l'expérience des différents exercices, à la fois dans la posture de thérapeute mais également celle d'observateur et de « patient/client ». Nous mettrons en parallèle le vécu expérientiel et le retour à la théorie pour une assimilation des concepts et outils proposés. Cette méthodologie permet d'assimiler par l'expérience vécue, les outils et de développer sa propre manière de proposer ses interventions à ses jeunes patients de manière flexible et adaptée à la situation.

## Objectifs d'apprentissage

1. Être conscient des fluctuations de sa propre flexibilité en entretien au service de l'alliance thérapeutique et de la fonctionnalité de ses interventions.
2. Être capable d'identifier ce qui fait sens et ressentir ce qui est fonctionnel pour les jeunes comme pour soi en tant que thérapeute.
3. Utiliser le modèle pour son analyse fonctionnelle.
4. Identifier et formuler ce qui fait souffrance avec un enfant, un ado ou une famille.
5. Comprendre et utiliser la notion de Willingness.
6. Comprendre et ressentir que pour engager ses patients vers des actions engagées, le processus d'acceptation est primordial.
7. Savoir débiter à l'endroit où tu peux créer un peu d'espace, de mouvement, de micro-changement de perspective.
8. Pour chaque situation particulière:

- Rejoindre le monde de mon patient
- « Poser » mon patient dans le modèle *DNA-V* (analyse fonctionnelle)
- Utiliser un exercice ou un script
- Utiliser les compétences de l'observateur, du conseiller, et de l'explorateur pour accompagner son patient à développer sa flexibilité et trouver des leviers de changement
- Utiliser la connexion aux Valeurs pour amorcer le mouvement, trouver de l'énergie, du sens et de la Vitalité
- Amener des changements de perspectives, un changement de relation aux difficultés, à l'histoire du patient...
- Avoir conscience et Expérimenter de la nécessité de temps de ralentissement, de la création d'espace de sécurité, de l'utilisation d'outils d'apaisement

## Programme

**Dans un premier temps nous reviendrons sur les notions clés du modèle *DNA-V* :**

- ✓ La flexibilité du patient **et du thérapeute** comme le cœur de l'ACT  
Nous réfléchirons à ce qui parfois nous fait perdre notre flexibilité de thérapeute.  
Nous poserons cette attention particulière sur la flexibilité du thérapeute comme une intention à avoir tout du long des 2 jours de formation.
- ✓ La notion de souffrance en ACT  
Nous utiliserons vos études de cas pour identifier et formuler ce qui fait souffrance chez ces patients
- ✓ Les notions de Contexte et de *Willingness*, essentielles selon Louise Hayes  
Nous utiliserons vos études de cas pour identifier et formuler ce que serait faire preuve de *Willingness* pour chacun d'eux. -
- ✓ Nous reviendrons sur les différents éléments de la boussole: les 3 "compétences" et les Valeurs ou du moins ce qui amène de la Vitalité au jeune et comment les questionner, les explorer.

**Puis, nous partirons dans des explorations du modèle en partant de situations particulières**

- ✓ Explorer le *DNA-V* en partant de situations où l'anxiété est manifeste
- ✓ Explorer le *DNA-V* en partant de situations où les ressources sont épuisées
- ✓ Explorer le *DNA-V* en partant de situations où il y a une addiction
- ✓ Explorer le *DNA-V* pour accompagner son patient à améliorer ses relations sociales
- ✓ Explorer le *DNA-V* pour faire évoluer la perception de soi et ouvrir les possibles
- ✓ Identifier avec le *DNA-V* ce qui lui permet de se développer, d'avancer, de s'épanouir

**Et nous terminerons en revenant sur le « *DNA-V du thérapeute* », sa flexibilité de thérapeute et comment utiliser le modèle pour soi et choisir ses interventions en séance.**

**Modalités : en ligne :** sur la plateforme ZOOM

## Profils des apprenants

- Psychologues, Psychothérapeutes
- Médecins, Psychiatres, Infirmier.e.s
- Educateur.ice.s spécialisé.e.s
- Orthophonistes, Psychomotricien.ne.s, Ergothérapeutes...

- Travailleurs en santé mentale, dans la relation d'aide ou d'orientation
- Diététicien.ne.s, Nutritionnistes
- Coachs
- Etudiant.e.s souhaitant travailler en relation avec des jeunes (enfants et ados)

**Tarifs :** Individuel : 350 € // Employeur ou OPCO (FIFPL) : 450 € // Étudiant 250 €

### **Evaluation :**

- Avoir progressé d'un point au minimum dans l'évaluation des compétences en lien avec les objectifs pédagogiques
- Mises en situation en binôme ou en petit groupe, suivies d'un retour d'expérience
- Invitation à l'échange et forum de questions après chaque exercice et journée
- Un questionnaire leur sera également envoyé dont le but est d'évaluer la qualité, le degré de satisfaction, de repérer les points forts et les pistes d'amélioration de la formation.

**Préalables :** Il n'y a pas de préalables à cet atelier qui est ouvert aux professionnel.le.s et étudiant.e.s de l'accompagnement, toutes approches et professions confondues.

Une familiarité avec l'ACT n'est pas plus nécessaire. Toutefois, les participant.e.s souhaitant se familiariser avec les fondements théoriques et cliniques peuvent lire un ouvrage de référence l'ACT.

Si vous lisez l'anglais, il est recommandé de lire les 2 documents suivants disponibles sur internet :

1. Article sur l'apprentissage social et émotionnel basé sur la pleine conscience  
<http://www.louisehayes.com.au/wp-content/uploads/2014/04/ciarrochi-and-hayes-2016-sel-competencies-scan-article.pdf>
2. Chapitre 1 du livre « The thriving adolescent »  
[http://www.louisehayes.com.au/wp-content/uploads/2014/04/ThrivingAdolescent\\_Ch1excerpt-with-endorsers.pdf](http://www.louisehayes.com.au/wp-content/uploads/2014/04/ThrivingAdolescent_Ch1excerpt-with-endorsers.pdf)

### **Les formatrices :**



**P-ACT**

**Déborah d'Hostingue**, Psychologue d'approche intégrative (ACT, EMDR, EFT, PNL), Instructrice de méditation de pleine conscience, Formatrice en pratique de l'attention (ASSOCIATION SEVE), éducation positive et thérapie d'acceptation et d'engagement.

*ActEco*

**Christine Jausions-Cheymol**, Psychologue clinicienne d'approche intégrative (TCC, ACT, Thérapie des schémas...), Formatrice en thérapie d'acceptation et d'engagement, Animatrice et Conférencière.

**Accessibilité et délais d'accès :** 2 semaines