

Atelier d'approfondissement à l'ACT appliqué aux CA du 14 au 15 novembre 2025

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 peut être 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 peur, la honte et la culpabilité et leur impact dans la gestion du comportement alimentaire.

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

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 reconnaître d'utiliser les outils de langage tels que tracking, description, observation élargie
- 2. Être en capacité de proposer un exercice de prise de perspective en utilisant le cadre diéctique
- 3. Être en capacité de faire mener un exercice de défusion autour un jugement sur soi
- 4. Être en capacité de comprendre le SOI contextuel et SOI conceptuel
- 5. Être capable de comprendre le mécanisme de la régulation émotionnelle, savoir accompagner le client dans son vécu émotionnel
- 6. Être en capacité de repérer le besoin derrière un moments émotionnellement chargé et savoir orienter le client vers une recherche de réponse à son besoin
- 7. Être capable d'accompagner le client dans son vécu de culpabilité

Contenu de la formation

- 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.
 - Présenter la TCR et les objectifs
 - Travailler le tracking, description et observation élargie
- Prise de perspective avec le cadre Diéctique et hiérarchique
 - Présentation de différents cadres relationnels.
 - Présentation des exemples cliniques de prise de perspective
 - Jeu de rôle en groupes de trois
- Défusion dans le contexte de relation à soi
 - Présenter l'exercice de la défusion - La pensée Vedette
 - Présenter l'exercice de la défusion- La métaphore du serveur
 - Jeu de rôle en groupes de trois
- Le concept de SOI
 - Présentation de la construction du concept de SOI selon TCR
 - L'estime de soi et la confiance en soi - assertivité
 - je de rôle en modèle et en petits groupes
- La régulation émotionnelle
 - Présenter les étapes visant une régulation émotionnelle optimale
 - Acceptation émotionnelle
 - Attitudes aidantes dans la relation de soin
- Travailler les compétences émotionnelles
 - Travailler enchainement émotion-besoin-action engagée
 - Présenter la différence entre juger émotion par la tête et vivre émotion dans le corps
 - Exercice de l'auto-compassion
 - Entraînement en petits groupes
- La culpabilité et la honte
 - Présenter la culpabilité
 - Présenter la honte
 - Entraînement en petit groupe

ACTiff

2 Rue de l'Humilité

69003 Lyon

Email : contact@act-institut.com

Tel : +33615878798



- Conclusion
 - L'exercice de textos futur en groupe
 - Jeu de rôle collectif- retour sur expérience, renforcement des avancés par le formateur
 - Retour sur les attentes - feed-back

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Mme GRAND Jana

Ressources 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 de documents supports et fiches de travail

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