

Atelier d'initiation à la Thérapie ACT appliqué CA du 19 au 20 septembre 2025

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
- coaches
- 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'angle 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 - de 10h à 10h 30
 - Présentation du modèle ACT
 - Les bases théoriques
 - La philosophie pragmatique
- Objectif ACT- Comportement alimentaire équilibré - de 10h30 à 11h
 - Présenter La fleur d'équilibrage du comportement alimentaire
 - Comportement alimentaire libre vs évitant
 - Introduction aux problématiques alimentaires
- La classification des TCA - de 11h à 11h45
 - Définition de l'anorexie mentale
 - Boulimie / Hyperphagie
 - Questionnaires de dépistages
 - Caractéristiques TCA en clinique
- Factuer possible TCA - insécurité émotionnelle - de 11h45 à 12h30
 - Conceptualisation TCA en lien avec insécurité émotionnelle
 - D'où viens t'elle?
 - Insécurité dans le comportement alimentaire et ces conséquences
 - Questions réponses
- Évitement expérientiel et comportement alimentaire problématique - de 12h30 - 13h30
 - Définition de l'évitement
 - Pilotage automatique
 - Inflexibilité psychologique
- Les six processus de l'ACT - de 14h30 à 15h

- Présenter les six processus
- Hexaflex: Inflexible vs flexible
- Objectif de la prise en charge en ACT
- Évaluation clinique - de 15h à 16h 30
 - Présenter les questions ouvertes d'évaluation en clinique
 - Évaluation autour de différents Axes
 - Mise en situation
 - Questionnaires spécifiques ACT
- Les valeurs - 16h30 à 17h
 - Exercice écrire trois fois
 - Définition des valeurs en ACT
 - Questions réponses
- Matrice ACT - de 17h à 18h
 - Présenter la Matrice
 - Présenter le tris possible par la Matrice de manière expérientielle
 - Questions réponse - assignation d'une tâche a faire
- Théorie du langage - 9h à 10h 30
 - Présentation simplifié de la TCR - fonctions problématiques du langage
 - Comportement basé sur des règles - Pliance - contre pliance
 - Échange en groupes de trois - identifier les règles dans son comportement alimentaire
 - Retour sur l'expérience
- Le processus d'observation - de 10h30 à 11h45
 - Pleine conscience
 - Présenter d'autres supports d'observation : carnets d'observation
 - les idées d'exercices pour les observations intéroceptives, sensorielles, émotionnelles, mentales
- Plaisir dans le contexte alimentaire - 11h45 à 12h30
 - Présenter l'exercice la Route de plaisir
 - Dégustation en pleine conscience
 - Retour sur l'expérience
- La Défusion - de 13h à 14h
 - Définition de la défusion
 - Métaphore des hameçons
 - Exercice de tri dans les pensées
 - Questions réponses
- Mise en pratique la Défusion cognitive - de 14h à 15h
 - Jeux de rôle en groupe de trois
 - Retour de expérience
 - Questions réponses
- Mise en pratique exercice: les pensées Étiquettes - de 15h à 15h45
 - Jeu de rôle modèle en groupe
 - Retour de l'expérience
 - Questions réponse
- Faciliter le travail sur l'accueil des émotions - 15h45 à 16h45
 - Assouplir la relation aux émotions
 - Cinq étapes pour faciliter la régulation des affects
 - Ressources
- Conclusion -
 - Retour sur expérience globale
 - Suggestions des lectures et ressources pour la suite
 - Retour et renforcement des avancés observés par le formateur au cour de l'atelier

Organisation de la formation

ACTiff

2 Rue de l'Humilité
69003 Lyon
Email : contact@act-institut.com
Tel : +33615878798



Équipe pédagogique

Formatrice - Jana Grand
Thérapeute et formatrice TCC et ACT
Fondatrice de l'institut de formation ACTiff
Ex-présidente de l'association AFSCC (Association Francophone des Sciences Comportementales et Contextuelles)
Enseignant vacataire au DU de PPCA Dijon et DU méditation et santé de Montpellier
Co-auteur : La thérapie d'acceptation et d'engagement Guide Clinique ACT De Boeck (2011)
Co-auteur : ACT applications thérapeutiques Dunod (2015)

Ressources pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- 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.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Mises en situations
- Feed-back

Prix : 450.00