

## Atelier d'initiation à l'ACT - du 31 janvier au 1 février 2025

*Parmi les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT – prononcé « acte » – Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) bénéficie d'une solide base empirique et de données probantes démontrant son efficacité pour de nombreux troubles psychologiques et comportementaux. L'ACT représente un modèle global solidement fondé dans une nouvelle théorie de la cognition : la théorie des cadres relationnels. Modèle transdiagnostique, l'ACT s'articule autour de six processus centraux : contact avec le moment présent, acceptation, défusion, valeurs, action engagée et soi observateur.*

*Au premier abord, l'ACT peut sembler complexe et ses stratégies d'intervention difficiles à mettre en action. Cet atelier est construit de manière à permettre aux stagiaires d'acquérir progressivement les connaissances sur le modèle l'ACT et de commencer à expérimenter les outils issus du modèle. L'objectif est de pouvoir assimiler par expérience vécue les outils et dans un deuxième temps de savoir les proposer aux clients de manière flexible et adaptée à la situation.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Psychologues
- Psychothérapeutes
- Médecins
- Psychiatres
- Infirmiers
- Travailleurs en santé mentale, dans la relation d'aide ou d'orientation
- Diététiciens, Nutritionniste
- Coachs et 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 ou une lecture similaire

### 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

- Être capable de d'appréhender le modèle du Contextualisme fonctionnel
- Être en capacité de reconnaître les six processus l'ACT

- Être capable de comprendre l'évitement expérientiel problématique
- Être capable de présenter le point de vue de la Matrice
- Être capable de pratiquer l'analyse fonctionnelle avec le point de vue de la Matrice
- Être capable de mener un exercice de défusion dans l'entretien
- Être capable d'utiliser la fiche "Mon jardin de vie"

## Contenu de la formation

- Modèle ACT - les racines - de 9h à 10h
  - Présenter le trois vaques TCC
  - Présenter les 4 processus d'apprentissage
  - Présenter le Contextualisme fonctionnel
  - Présenter le Pragmatisme radical
- Évitement expérientiel problématique - de 10h à 10h45'
  - Définition de l'évitement expérientiel selon ACT
  - Problème de la lutte - pilotage automatique
  - Inflexibilité psychologique vs flexibilité
  - Dimension du choix libre
- Les six processus de flexibilité ACT - de 11h à 12h
  - Présenter les six processus ACT
  - Présenter les axes de travail en ACT
  - Présenter l'objectif de travail en ACT
  - Présenter l'influence du langage dans les comportements problèmes
- Questionnaires d'évaluations - entretien d'évaluation - de 12h à 12h30
  - Présenter le questionnaire de la Cible
  - Présenter Echelle CompACT de la Flexibilité
  - Introduire ACT dans sa pratique
  - Présenter les trois principes - apprendre-ici et maintenant- dans la relation de confiance
- Matrice - de 13h15 à 14h45
  - Présenter le point de vue de la Matrice avec la métaphore et sans métaphore
  - Présenter le point de vue de la Matrice en groupe
  - Questions - réponses
- Pratiquer de présenter la Matrice - de 14h45 à 16h30
  - Travail en petit groupe
  - Importance du feedback
  - Questions - réponses
- Conclusion de la journée - de 16h30 à 16h45'
  - Feedback général
  - Questions - réponses sur la journée
  - Assignation de tâche
- Faire travailler l'observation et partage de son inexpérience au client guidé par la Matrice - 9h à 10h
  - Entraînement en petits groupe de trois sur une situation personnelle avec pour objectifs d'aider l'autre à trier et poser des questions permettant d'élargir le contexte d'observation
  - Utilisation des cartes Matrices en support
  - Présenter la position d'observateur comme une position de choix
- Pleine conscience - 10h à 11h
  - Définition
  - Objectif selon ACT
  - Exemples des exercices favorisant la compétence d'observation
- Les valeurs de vie - de 11h à 12h30
  - Présenter le concept des valeurs selon ACT
  - Exercices personnel sur les valeurs
  - Travailler avec la fiche "Mon jardin de vie "

- Travailler calibrage d'une action d'approche à partir de la fiche " Mon jardin de la vie"
- Défusion - de 13h15 à 14h45
  - Présenter la défusion cognitive
  - Astuces du langage
  - Présenter la métaphore des hameçons
- Défusion mise en pratique - de 14h45 à 15h30
  - Pratiquer la métaphore dans les groupes à trois
  - Retour sur l'expérience
  - Questions- réponses
- Suite défusion - 15h30 à 16h30
  - Visualiser la métaphore du bus en Vidéo
  - Exercice de tri dans les pensées - métaphore physique
  - Retour sur l'expérience
- Conclusion - de 16h30 à 16h45`
  - Compléter la fiche "Vélo ACT "
  - Retour sur les attentes et les acquis
  - Présenter l'association ACT francophone AFSCC
  - Présenter les lectures et les liens internet de support pour consolider ses acquis

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

Mme GRAND Jana

### Ressources pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques en format Powerpoint
- Étude de cas concrets
- Exercices et jeux de rôles modèles
- Mise à disposition de documents supports, fiches de travail

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

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Prix : 450.00