

Programme de formation

Comment intégrer la thérapie ACT (thérapie de l'acceptation et de l'engagement) dans sa pratique

75 % d'excellent et 29 % de très bon

Version 2 - Référence 2024

Public cible :

Psychologues, thérapeutes, psychiatres, médecins, infirmiers, psychomotriciens.

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

2 jours de 7h chacun

Nombre de participants :

De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum

Prérequis :

- Aucune connaissance de la thérapie ACT est requise

Objectif professionnel :

Se familiariser avec la philosophie et les concepts (de base) de la thérapie ACT dans le but de l'intégrer à sa pratique et de permettre aux patients ou usagers d'améliorer leur flexibilité mentale.

Réflexions :

La thérapie de l'Acceptation et de l'engagement (ACT) a été développée entre autres par Steven Hayes et Kelly Wilson aux USA et Russ Harris en Australie. Elle fait partie de la 3^{ème} vague des thérapies cognitivo-comportementale.

L'objectif de cette thérapie est de permettre à la personne de construire une vie riche, épanouissante en direction de ses valeurs. Selon elle la principale source de souffrance est l'évitement expérientiel des pensées, émotions, sensations, qui a souvent comme conséquence des actions éloignées de ses valeurs voire une inaction.

Nous pouvons mettre en lien la manière de réagir au vécu intérieur avec la théorie polyvagale. La personne peut se situer dans le système sympathique et tenter de combattre ou fuir son vécu intérieur. Cela lui coûtera une certaine quantité d'énergie qui l'empêchera d'être dans le présent et dirigée son action vers ce qu'elle désire.

La personne peut se situer dans le système parasympathique vagal dorsal et restée figée dans ses pensées, sensations, émotions, etc...

L'objectif est d'amener la personne à se connecter à son vécu intérieur, à ressentir les sensations désagréables le cas échéant et à mettre en place une action engagée. Elle se situera alors dans le système parasympathique vagal ventral qui permet la détente et également l'engagement social.

La thérapie ACT fait référence à un modèle, l'Hexaflex. Les protocoles sont utilisés en fonction de la cible thérapeutique choisie.

Objectif de développement des compétences :

1. Permettre d'intégrer les principes de la thérapie ACT de manière écologique et efficace dans la pratique professionnelle afin de repérer la cible thérapeutique à travailler ;
2. Faire le lien entre la théorie polyvagale et les processus ACT ;
3. Apprendre au patient à se connecter ici et maintenant et à rester en contact avec son vécu intérieur (sensations, émotions, etc.) pour lui permettre de repérer les besoins non satisfaits ;
4. Sensibiliser le patient à ce qui le fait souffrir et lui donner des outils afin d'en sortir.

Contenus principaux :

JOUR 1 :

- Définition d'une thérapie intégrative

Practicum 1 : travail en binôme sur la définition d'une thérapie intégrative

- ACT et thérapie du trauma
- ACT et théorie polyvagale
- ACT et résilience
- Le modèle de l'ACT : Hexaflex
- Rigidité versus flexibilité mentale
- Soi comme contenu versus Soi comme observateur
- Evitement expérientiel versus Acceptation

L'acceptation renvoie à « consentir à faire l'expérience d'évènements psychologiques (pensées, émotions, sentiments, souvenirs, etc.) sans avoir à les éviter ni les laisser influencer dûment son comportement » (Butler et Ciarrochi, 2007)

Practicum 2 : en binôme exercice sur les émotions

- Fusion cognitive versus défusion cognitive
La défusion cognitive permet à l'individu de prendre de la distance avec le contenu littéral de la pensée et le voir comme un phénomène psychologique différents de la réalité.

Practicum 3 : expérimenter la fusion versus défusion cognitive

JOUR 2 :

- Passé/ futur versus moment présent
Grâce à la pleine conscience l'individu va pouvoir observer son monde intérieur (pensées, émotions, sensations, etc) et extérieur (bruits, odeurs, etc.) avec une distance et bienveillance.

Practicum 4 : en binôme mener une séance de scan corporel

- Valeurs
Apprendre à définir ses valeurs permet à l'individu d'avoir une sorte de boussole qui l'aidera à choisir dans quelle direction il souhaite aller pour avoir une vie épanouissante.

Practicum 5 : travail en groupe sur les valeurs

- Actions engagées
- Comment intégrer ses différents éléments : la matrice

Practicum 6 : travail en groupe avec la matrice

- Et le changement dans tout ça ? (Ouverture aux limites de l'ACT, aux schémas, au fait que changer ne coule pas de source et déstabilise le système qui a mis en place un certain équilibre)
- Retour d'expérience

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, vidéos, exercices, practicums sur son propre vécu, travail avec des outils en situation réelle.

Moyens pédagogiques :

Salle équipée, vidéo projecteur, paperboard

Support participant remis :

Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les practicums (exercices à faire à deux ou trois), les tests psychotechniques .

Modalités et délais d'accès :

Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr , avec 20 % à la commande et le restant avant la formation, facture envoyée de manière automatique.

Accessible à tout public respectant la cible (y compris personnes en situation de handicap),
Les dates et lieux de formation sont clairement indiqués sur le site.

Lieu : Bègles et autres lieux selon session, voir notre site www.cefti.fr

Horaires : 9h30 à 17h30 jour 1 (7 H de formation) et 9H à 17 h le jour 2

Christelle Ziebel

Psychologue et docteur en psychologie

Formée à l'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement), la Thérapie ICV (Intégration du cycle de vie), certifiée en thérapie des schémas et les ateliers de résilience AD-Ré

Professeur de Yoga

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

- **370€ pour les 2 jours** à titre individuel et FIFPL

- **460€ pour les 2 jours** au titre de la formation continue.

- **25% pour les 2 jours** : tarif étudiant et jeunes professionnels (diplômés moins de trois ans)

Les + de cette formation :

Acquérir des outils et protocoles pour enrichir la lecture de la souffrance humaine.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Interlocuteur, structure possible d'accueil, organisme ou référent à contacter, conditions d'accès, modalités d'accueil...

Évaluation, suivi, bilan :

- Évaluation préalable et finale des acquis (quiz)
- Évaluation de satisfaction à chaud (Google form le dernier jour)
- Évaluation de l'intervention à froid à 6 mois.

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Pratique à la Thérapie des schémas

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu : beatrice.dandieu@gmail.com

Service administratif : contactez-nous@cefti.fr - Site internet : www.cefti.fr