

# **ABC de l'ACT : Introduction - 2 jours**

## **Description**

Ce workshop a pour but de vous introduire à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Ces deux jours de formation théorico-expérientielle vont vous familiariser avec les processus de cette forme de thérapie comportementale contemporaine. Des exercices sur votre vécu personnel, des démonstrations vivantes et des outils cliniques seront au rendez-vous. Nous explorerons les Soi's, les métaphores et le modèle processuel ACT de l'intérieur depuis la position du patient/client et du thérapeute.

## **Jour 1**

### **Matinée :**

#### Première Partie : Au commencement était ...

- La souffrance est omniprésente, inévitable, inconfortable et utile
- Souffrance chaude et froide
- Souffrance résolue ou non
- La lutte

#### Deuxième partie : l'ABC de l'ACT

- La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement : une thérapie, une théorie
- La théorie sous-jacente : un survol répondant, opérant, relationnel et social
- Le modèle processuel ACT et le modèle clinique ACT

### **Après-Midi :**

#### Première partie : Le nerf de la guerre

- Les expériences intérieures
  - Exercice individuel
  - Exercice de groupe
- Valeurs, besoins et sens de la vie
- Explorer les valeurs : la roue de SatisfAction
- Exercice

#### Deuxième partie : Au Cœur de l'ACT

- Pleine Conscience
  - Acceptation
  - Flexibilité attentionnelle
- Exercice

## **Jour 2**

### **Matinée :**

#### Première partie : « vous êtes bien plus que ce que vous pensez »

- Défusion
- Les Soi's
- Exercice : modeling

- Exercice : imitation

### Deuxième partie : La méthode ACTIVER

- Objectif ACT
- Méthode ACTIVER
- L'activation du comportement au service de l'ACT
- Exercice

### **Après-Midi :**

#### Première partie : En pratique

- Conceptualisation de CAS avec le modèle clinique ACT
- Premier entretien
- Ecouter
  - Exercice

#### Deuxième partie : Fin ... ou pas.

- Désespoir créateur
  - Exercice
- Questions/réponses
- Exercices personnalisés

### **Objectifs**

- Expérimenter les différents processus du modèle
- Pouvoir conceptualiser un cas avec le modèle clinique ACT
- S'entraîner à manipuler la pleine conscience, l'acceptation, la défusion
- Travailler sur les valeurs et les besoins
- Approche de l'engagement comportemental : quelques notions d'activation du comportement