



PROGRAMME DE FORMATION

ACT - THERAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT- MODULE 1

L'ACT est une thérapie comportementale dite de troisième vague. Elle se pratique dans le présent pour jouer et négocier ses émotions et ses pensées afin de gagner en flexibilité psychologique et en liberté du corps et de l'âme. On y travaille l'observation, le choix et l'engagement.

- Nous commencerons par une exploration fonctionnelle de notre géographie intérieure pour pouvoir se repérer, observer et choisir.
- Nous aborderons une multitude de métaphores pour améliorer notre observation et la compréhension de nos fonctionnements.
- A travers des exercices expérientiels et des métaphores nous allons vivre et partager la compréhension et la pratique de l'ACT. Nous allons travailler l'observation et l'engagement.
- Nous développerons l'art de la conversation clinique et la fonction des mots comme stimuli comportemental au changement

Dans cet atelier, nous allons régulièrement laisser notre tête au vestiaire pour nous inscrire dans le corps et le sensoriel à travers de nombreux exercices ludiques que l'on peut utiliser en psychothérapie. Il s'agit d'exercices pour se sentir et se ressentir mais aussi des exercices d'engagement, d'affirmation de soi ou pour développer une autre attitude vis à vis des symptômes.

Cet atelier essaiera donc de développer l'acceptation et l'amour de soi grâce à un regard plein de tendresse sur nos failles. Ces imperfections que nous utiliserons, sont à l'origine de notre singularité et elles nous rendent précieux. Elles nous rappellent que nous sommes des humains. De plus, les exercices vont nous permettre de ressentir dans notre corps l'instant présent pour cheminer dessus comme un fildefériste ayant d'un côté de son balancier sa machine à penser et de l'autre sa machine à émotion.

Nous aborderons des sujets plus particuliers comme l'anxiété, la dépression, la souffrance au travail, le burn out, les addictions, les troubles du comportement alimentaire, etc. Nous utiliserons des exercices inspirés de l'échauffement du travail de clown pour expérimenter le présent.

Il s'agira d'un atelier pratique, pragmatique, ludique et fonctionnel qui trouvera des applications concrètes immédiates dans la vie personnelle comme dans la vie professionnelle.

Vivre l'ACT sert aussi à la pratiquer auprès de patients ou de nos clients sans se masquer derrière une fonction, un costume ou un bureau.

Jouons ensemble, avec professionnalisme, aux acrobates de la vie car comme le dit le premier commandement du clown : tout va bien !



POPULATION CONCERNEE

La formation Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1 : « entraînement à la flexibilité psychologique et comportementale » concerne tous les professionnels intéressés par les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague. Cet atelier est ouvert aux débutants comme aux professionnels pratiquant déjà l'ACT.

- Professionnels de santé soignants et paramédicaux: Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, médecins du sport.
 - Professionnels des thérapies non médicamenteuses et médecines douces : Sophrologues, professeurs de yoga / reiki, relaxologues, thérapeutes.
 - Etudiants dans les disciplines prémentionnées.
 - Accompagnants : médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
 - Coachs , consultants, formateurs, éducateurs, travailleurs sociaux.
- Pas de prérequis. Pour les personnes en reconversion professionnelle, un entretien préalable sera planifié.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Savoir présenter le point de vue ACT avec la matrice
- Savoir présenter l'ACT à vos clients/patients
- Savoir définir la flexibilité psychologique et comportementale
- Savoir présenter les 6 processus de l'HEXAFLEX qui permettent de développer la flexibilité psychologique, au centre de l'ACT.
- Découvrir, explorer et mettre en pratique la défusion, l'acceptation, l'instant présent, les valeurs et les actions engagées.
- Faire la différence entre une action d'approche et une action d'éloignement.
- Faire la différence entre expérience des cinq sens et expérience mentale ou intérieure.
- Conduire une analyse fonctionnelle avec la matrice ACT.
- Présenter les hameçons et utiliser la fiche hameçons.
- Utiliser l'Aïkido verbal et utiliser les questions « Oui et... » de la matrice.



- Pouvoir aider ses clients à sortir de leur zone de confort tout en restant dans la zone de prendre soin de soi.

Moyens pédagogiques et d'encadrement

- Durée : 2 jours (14h00)
- Nombre de participants : 15 participants
- Moyens mis en œuvre :
 - Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
 - Documents supports de formation projetés
 - Autodiagnostic, vidéos et histoires
 - Exercices pratiques
 - Partages d'expérience
 - Apports méthodologiques & théoriques
 - Support de formation remis à chaque participant
- Un QCM sera réalisé en fin de journée de formation et corrigé afin d'évaluer l'avancement et la compréhension du modèle.
- Le stagiaire recevra, à l'issue de la formation, une Attestation de formation signée par le Docteur Jean-Christophe Sez nec – médecin psychiatre et intervenant ACT - et par Sandra Bouzekouk-Morais – Responsable Formation de Akoyas Nord.

CONTENU

- **SEQUENCE 1**
- Accueil des participants. Partage des consignes sur les jeux de rôles et le cadre de l'atelier
- Exercice de méditation
- Partage des attentes et des intentions de chacun
- Présentation de l'intervenant
- Travail sur les valeurs et l'engagement à participer à cet atelier
- Débriefing
- Présentation du modèle du fonctionnement intérieur
- Présentation du contexte de l'ACT et de la théorie des cadres relationnels



- Exercice du midi

- **SEQUENCE 2**

- Débriefing de l'exercice du midi
- Méditation de la carte SIM
- Présentation de l'Hexaflex
- Présentation du principe de défusion avec applications pratiques
- Exercice expérientiel sur le tri des pensées
- Théorie des cadres relationnels : impact du langage
- Exercices de défusion et débriefing
- Exercice de fin de journée
- Moment convivial : Apéritif et dîner avec le formateur et les stagiaires.

- **SEQUENCE 3**

- Matinée dédiée aux exercices corporelles : bonjour, marionnettes, quille, baguette chinoise, bonjour c'est moi, j'assume, clac.
- Débriefing des exercices
- Exercice du midi

- **SEQUENCE 4**

- Débriefing de l'exercice du midi
- Le modèle ABC
- Présentation de la matrice et des mécanismes de blocage
- Principe de la flexibilité psychologique
- Travail sur les valeurs
- Exercices de la matrice
- Travail sur les valeurs et sur l'engagement
- Exercice expérientiel sur les valeurs et l'engagement
- Débriefing de l'atelier
- Ce que je retiens et ce que j'applique
- Pour aller plus loin... QCM et correction du QCM afin d'évaluer la compréhension du modèle

- **FIN DE JOURNEE**

- Évaluation satisfaction à chaud

Animation : Docteur Jean-Christophe Sez nec, médecin psychiatre, conférencier, intervenant ACT.