

PROGRAMME DE FORMATION

ACT - THERAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT

STAGE 2 : ATELIER EXPERIENTIEL, COMMENT SURFER LA VIE AVEC L'ACT

L'ACT s'apprend et se pratique à travers des exercices expérientiels où l'on expérimente la posture du pratiquant, du patient (ou client) et de l'observateur à différents moments de l'atelier à travers des exercices bienveillants.

Le but est d'incarner la pratique ACT et de gagner en agilité et en flexibilité.

- Chaque étape abordée fera l'objet d'une présentation théorique et d'exercices pratiques en immersion.
- Principe de la thérapie ACT : Hexaflex, matrice, etc.
- Inflexibilité et flexibilité psychologique
- Exercices d'observation, roue de la satisfaction.
- Travail sur les valeurs et construction de sa boussole de vie
- Travail sur les actions engagées
- Voyage dans le sensible : exercices corporels autour de l'ACT.
- Utilisation des métaphores comme levier au changement : l'esprit du surf, etc.
- Rôle et impact du langage : comment maîtriser la conversation clinique à l'aide de la théorie des cadres relationnelles.
- Débriefing de l'atelier et définitions des premiers pas
- Ce que l'on emporte

POPULATION CONCERNEE

La formation Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT), stage 2 , atelier expérientiel, comment surfer la vie avec l'ACT 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 Seznec – médecin psychiatre et intervenant ACT - et par Sandra Bouzekouk-Morais – Responsable Formation de Akoyas Nord.
- **FIN DE JOURNEE**
- Évaluation satisfaction à chaud

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

Jean-Christophe Seznec, âgé de 54 ans, est médecin psychiatre libéral à Lannion, ancien chef de clinique à Bicêtre. Il est blogueur et conférencier. Il accompagne des managers et des personnalités comme spin doctor.

- **Conférencier**, il intervient auprès de nombreuses entreprises pour mettre à disposition son approche pratique et pragmatique de la part humaine des ressources. Il est notamment intervenu pour le ministère de l'intérieur pour partager la façon de prendre soin dans l'exercice de ses fonctions.
- Pratiquant principalement la **Thérapie de l'Action et de l'Engagement (ACT)**, il est l'ancien président et trésorier de l'AFSCC (Association Francophone de Sciences Contextuelles et Comportementales regroupant les thérapeutes ACT¹), il enseigne dans différents cursus et notamment auprès de l'AFTCC (Association française de thérapies comportementales et cognitives) dont il a été membre de la commission d'enseignement et le Diplôme d'Université de Méditation de Bicêtre et de Metz, le DU de TCC de Nice. Il a enseigné au sein du DESU de coaching de Paris VIII et enseigne désormais au DU de coaching de Cergy. Il est particulièrement spécialiste dans les troubles anxieux, les pathologies liées au travail, les troubles du comportement alimentaire et la trichotillomanie. Il est aussi le co-créateur et le trésorier de l'association « **S'asseoir ensemble** » qui promeut la pratique de la méditation (<https://www.sasseoir-ensemble.fr/>). Il a créé un programme de méditation pour favoriser le sommeil sur l'application **Petit Bambou** et il propose régulièrement des méditations sur le Facebook Prezens créé par Ilios Kotsou et Emergences lors de la pandémie de pandémie.
- **Créateur de la société AlterHego**² en 2004 qu'il a quitté pour la plateforme de téléconsultation **Doctoconsult** en 2016 jusqu'à son rachat par Qare. Il a une grande expérience de l'entreprise et des grands groupes. Spécialiste de la transition sociale, il a mis en place de nombreux espaces d'écoutes et d'expression en cas de restructuration, fermeture de site ou

¹ <https://contextualscience.org/afsc>

² <http://www.alterhego.fr/>

événements graves. Il intervient aussi dans le cadre des risques psycho-sociaux et de la qualité de vie au travail.

- **Membre de l'unité INSERM U 1018**, il a notamment réalisé une étude sur les facteurs prédictifs de reprise du travail après un arrêt maladie pour syndrome dépressif.
- **Il est membre du groupe psycho dermatologie et du comité scientifique du congrès français de psychiatrie.**
- Consultant externe pour Ariane Conseil, il intervient régulièrement pour cette structure sur le handicap mental en entreprise.
- **Médecin du sport**, il pratique la psychologie du sport afin d'accompagner les athlètes comme les structures dans le contexte particulier de cette pratique. Il a notamment travaillé pour l'UCI, la fédération de rugby, le PSG... Il enseigne les spécificités de l'entraînement des femmes rugbymen au DU du rugby organisé par la FFR. Il est le référent psy du centre national du rugby à Marcoussis.
- **Elue à l'URPS Bretagne, il fait la promotion de la médecine libérale notamment en portant le projet Dr Breizh.**
- **Auteur**, il a écrit plusieurs livres sur le bien-être et la gestion de soi (« Savoir se taire, savoir parler » ed InterEditions, "J'arrête de lutter avec mon corps" psychoguide Ed PUF, "L'act par le clown" Ed Dunod, etc.). Il a aussi rédigé la préface du livre "Se reconstruire après un burn-out" de Sabine Bataille et un chapitre dans « Réussir son retour au travail » Coordonné par Sabine Bataille chez InterEditions. Ses derniers livres sont « **Débrancher son mental, trucs et astuces pour ne plus ressasser et profiter de la vie** » aux éditions Leduc et « **Grandir, vivre, devenir** » chez Odile Jacob, « **Guide pratique de survie en cas de crise** » aux éditions Leduc. Il a fait la préface du livre de Jean-Yves Bouiller « **la méditation de pleine conscience : Bien être et gestion du stress** » aux éditions Ellipses et du livre Benjamin Schoendorf et al « **Guide de la matrice** » aux éditions De Boeck.
- **Formé aux techniques de clown** à l'école du Samovar, il utilise ces outils pour rendre dynamiques, ludiques et fonctionnelles ses thérapies comme ses conférences et ses interventions afin de favoriser la relation, le lien et l'authenticité.

Sa vision : Allier connaissance, rigueur et science dans une démarche résolument humaine, créative et fonctionnelle au service de tous. Réconcilier l'épanouissement professionnelle et l'efficacité de l'entreprise.

Blog : <http://docteur-seznec.over-blog.com/>

<https://www.facebook.com/pages/Jean-Christophe-Seznec/>

