Formation : intégrer l'act avec l'écothérapie

Adresse : https://asadis.net/fr/formation/integrer-act-avec-ecotherapie/

Durée : 2h

Nature : Action de formation professionnelle

Lieu : Formation en ligne

Tarif individuel : $80.00

Présentation :
Dans la pratique clinique en ACT, il est fréquent de rencontrer des clients qui, malgré la mise en place de stratégies, restent déconnectés de leur expérience corporelle et émotionnelle dans l'instant présent. Cette difficulté peut limiter l'efficacité des interventions, car l'apprentissage expérientiel, cœur de l'ACT, est souvent cantonné au cadre du bureau ou des exercices verbaux. La nature offre un contexte unique pour surmonter cette limitation : elle permet d'ancrer l'attention, de stimuler les sens et de favoriser une immersion directe dans l'expérience vécue, éléments essentiels pour renforcer la flexibilité psychologique.

Cette formation propose aux cliniciens expérimentés en ACT de développer des compétences spécifiques pour intégrer la nature dans leur pratique. Les participants apprendront à concevoir des exercices expérientiels en extérieur, à utiliser l'environnement naturel comme catalyseur de conscience et de régulation émotionnelle, et à guider les clients dans des pratiques de pleine conscience ancrées dans le réel. L'accent sera mis sur l'observation des réactions corporelles et émotionnelles des clients, sur l'adaptation des interventions aux contextes naturels, et sur l'optimisation de l'impact thérapeutique par l'expérience directe.

Vous y approfondirez :

• Les mécanismes par lesquels la nature facilite l'ancrage attentionnel et le développement du soi comme contexte
• Les techniques d'immersion sensorielle issues du Shinrin-yoku et leur intégration aux processus ACT
• La conception d'exercices de défusion cognitive et de clarification des valeurs ancrés dans l'expérience naturelle
• L'adaptation de votre posture clinique aux interventions en extérieur, incluant la thérapie en marchant

• Des stratégies pour surmonter les obstacles pratiques et maintenir le cadre thérapeutique en extérieur

À l'issue de cette formation, vous disposerez d'outils concrets pour enrichir vos interventions ACT. Vos clients bénéficieront d'expériences thérapeutiques incarnées qui facilitent l'accès à la flexibilité psychologique. Vous pourrez proposer des alternatives cliniques rigoureuses aux clients pour qui les approches traditionnelles en cabinet montrent leurs limites.

Objectifs pédagogiques :

1. Comprendre les principes fondamentaux de l'ACT et leur lien avec l'écothérapie.
2. Explorer les apports uniques du milieu naturel pour soutenir la flexibilité psychologique et l'engagement comportemental.
3. Concevoir et guider des interventions expérientielles en nature, incluant des pratiques de pleine conscience et des outils ACT
4. Renforcer la présence clinique en développant une pratique personnelle et réflexive ancrée dans l'environnement naturel

Supports et moyens pédagogiques :

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

Public : Cette formation s'adresse à tous les professionnels experts de la santé mentale.

La formatrice

Moire Stevenson, PhD, est psychologue clinicienne et superviseure reconnue par l'Ordre des psychologues du Québec. Psychologue pédiatrique comptant quinze ans d'expérience en milieux de santé mentale publics et privés, elle se spécialise en anxiété, humeur et régulation émotionnelle chez les enfants et les adolescents.

Son expertise s'étend particulièrement aux interventions auprès d'enfants malades et d'enfants en situation de handicap, pour lesquels elle développe des approches adaptées aux défis uniques de ces populations vulnérables. Elle intègre l'ACT, la thérapie par le jeu et les approches basées sur la pleine conscience afin d'aider les jeunes clients à développer flexibilité, autocompassion et résilience face à la maladie et aux difficultés développementales.

Fondatrice de Pleine Conscience en Plein Air, elle explore l'utilisation de l'environnement naturel pour renforcer la flexibilité psychologique chez les populations pédiatriques, incluant des adaptations spécialisées pour les enfants ayant des besoins particuliers. En parallèle à son rôle de psychologue pédiatrique à l'Hôpital de Montréal pour enfants, où elle accompagne quotidiennement des enfants confrontés à des défis médicaux complexes, elle se consacre depuis dix ans à la formation de cliniciens dans des modalités expérientielles et fondées sur des données probantes, notamment en thérapie par le jeu.

Vice-présidente de l'Association de la science du comportement contextuelle (ACBS) au Québec, elle contribue au développement et à la diffusion des approches ACT au sein de cette communauté

professionnelle. Elle offre également régulièrement des ateliers accrédités par l'Ordre des psychologues du Québec et l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (CCPA).

Plan de la formation

PowerPoint
Introduction
Être présent
Les bienfaits de l'écothérapie
Les 6 principes de l'ACT
Favoriser l'ancrage et la pleine conscience
Développement du soi-comme-contexte
Stimulation de la flexibilité cognitive
Bain de forêt
Explorer le soi
Le soi comme contexte
Le soi comme contenu
Marcher en nature pour aider à défusionner des pensées persistantes
Utiliser ou défusionner
La thérapie « marcher et parler »
Explorer le risque
Acceptation et disposition
La prise de risques et l'ACT
Écothérapie pour le TDAH
Conclusion

Évaluation :

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.
En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.
Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

Délais d'accès : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter à *contact@asadis.net*