

## 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 expérimentiel, 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 expérimentuels 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. Pionnière dans l'intégration de l'ACT avec l'écothérapie, elle a développé une expertise unique combinant interventions expérientielles et environnement naturel pour renforcer la flexibilité psychologique. Fondatrice de Pleine Conscience en Plein Air, elle conçoit et enseigne des approches thérapeutiques innovantes qui utilisent la nature comme catalyseur de changement psychologique. Son travail s'appuie sur les recherches scientifiques en écopsychologie, shinrin-yoku et thérapie d'acceptation et d'engagement. Directrice de Stevenson Psychology, une clinique spécialisée en évaluations psychoéducatives et neurodéveloppementales, elle exerce également comme psychologue pédiatrique à l'Hôpital de Montréal pour enfants. Cette double expertise clinique lui permet d'adapter les interventions en nature aux besoins diversifiés des clientèles, des enfants aux adultes. Passionnée par la transmission des savoirs, elle supervise régulièrement étudiants et professionnels et offre des formations accréditées par l'Ordre des psychologues du Québec et l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (CCPA). Ses ateliers se distinguent par leur ancrage scientifique rigoureux et leur approche pratique immédiatement applicable en contexte clinique. Praticienne engagée, Dre Stevenson cultive une pratique personnelle en nature qui nourrit sa présence clinique et sa capacité à guider les professionnels dans le développement de leurs propres compétences expérientielles en écothérapie.

#### **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

Bibliographie

**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).

**Accessibilité et accompagnement :** Cette formation est proposée en format vidéo enregistré, sans sous-titrage. Si vous êtes en situation de handicap, nous pouvons vous proposer une alternative adaptée (assistance technique au visionnage ou supervision). Pour toute demande, veuillez contacter notre référent handicap à l'adresse suivante : [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)

**Des questions ?** N'hésitez pas à nous contacter à [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)