Formation : les principes thérapeutiques de la thérapie d’acceptation et d’engagement

Adresse : https://asadis.net/fr/formation/introduction-therapie-acceptation-et-engagement/

Durée : 2h30

Nature : Action de formation professionnelle

Lieu : Formation en ligne

Tarif individuel : $96.00

Présentation :
La thérapie d’acceptation et d’engagement (ACT) est un modèle de psychothérapie ancré dans la recherche fondamentale qui s’intéresse à la compréhension du langage et des émotions. Elle invite chacun à transformer son rapport aux expériences douloureuses. Alors que l’évitement expérientiel perpétue la lutte contre les événements psychologiques, ce modèle propose une approche ouverte, centrée et engagée pour relever les défis de la vie.

Plutôt que de tenter à tout prix de faire disparaître les émotions jugées négatives, l’ACT encourage l’adoption d’actions investies de sens, qui enrichissent et dynamisent l’existence.

Cette formation offre une introduction approfondie à ce modèle, en fournissant les bases théoriques et pratiques indispensables. Elle s’adresse tant aux cliniciens travaillant auprès de personnes souffrant de divers troubles psychopathologiques qu’à celles et ceux qui souhaitent transformer leur regard sur leur propre souffrance, pour réorienter leur attention vers ce qui nourrit pleinement la vie.

Elle est animée par Cécile Rossignol, psychologue clinicienne depuis 25 ans et formatrice spécialisée dans l’amélioration de la qualité de vie par la recherche de sens. Elle y développe les thèmes de la flexibilité psychologique, la théorie des cadres relationnels, et l’hexaflex de l’ACT qui décrit le chemin permettant de quitter la rigidité psychologique :

• Depuis le passé/futur vers le moment présent
• Depuis l’évitement vers l’acceptation

• Depuis la fusion vers la défusion
• Depuis l'inaction vers l'action
• Depuis le soi comme contenu vers le soi comme contexte
• Vers des valeurs personnelles claires

Ces démarches constituent le cœur de l'ACT et permettent de sortir du pilotage automatique afin de s'engager pleinement dans une vie riche de sens.

Objectifs pédagogiques :

1. Définir le contexte théorique et scientifique de l'ACT
2. Comprendre ce qu'est l'évitement expérientiel et ses conséquences
3. S'initier au modèle thérapeutique ACT: l'hexaflex
4. Guider le patient vers ses valeurs et l'enrichissement de son existence

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

Cécile Rossignol est psychologue clinicienne, psychothérapeute, superviseuse, chargée d'enseignement universitaire, formatrice et instructrice en méditation de pleine conscience.

Après avoir été clinicienne dans un service universitaire de psychiatrie adulte, elle exerce depuis plus de 15 ans une activité libérale de psychothérapeute.

Formée en thérapie comportementale en cognitive depuis plus de 25 ans, elle s'intéresse particulièrement à la manière dont ses patients peuvent augmenter leur qualité de vie en donnant du sens à leur existence plutôt que de donner de l'énergie dans l'évitement de la souffrance.

Ces modèles de prédilection sont la thérapie d'acceptation et d'engagement ainsi que la thérapie fondée sur la compassion.

Plan de la formation

PowerPoint
Présentation
<u>Fondements de l'ACT</u>
Principes fondateurs
Origines cliniques de l'ACT
Allégorie de l'écureuil, des noisettes et de l'aigle
La flexibilité psychologique

La théorie des cadres relationnels
Origines dans la recherche fondamentale
Buts et objectifs de l’ACT
L'Hexaflex
Le désespoir créatif
Augmenter la flexibilité psychologique
Les différents axes de l’hexaflex
L'acceptation
La défusion
Le soi observateur
L''instant présent
Mise en évidence des valeurs
L'action
Feuille de route de l'ACT
Résumé et 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*