

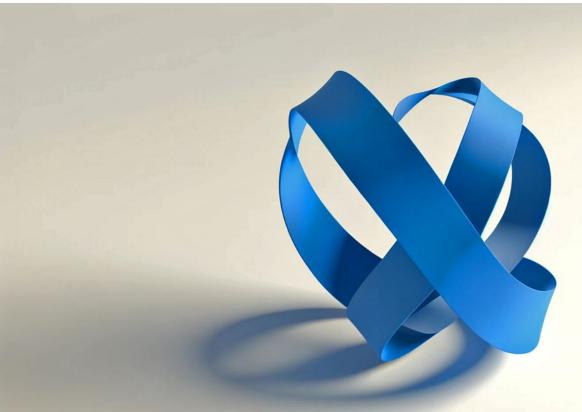
S Innovations en psycho-santé

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1

Utilisation clinique de la matrice structurée en 6 étapes

Formation ouverte en distanciel

Programme des 3 jours 21 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19



Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1

Réf : TCC 004

Utilisation de la matrice structurée en 6 étapes

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), dans les TCCÉ, bénéficie d'une solide base empirique et de données probantes suggérant son efficacité pour de nombreux troubles psychologiques et comportementaux.

L'ACT présente un modèle global fondé dans une nouvelle théorie de la cognition, la théorie des cadres relationnels. Modèle transdiagnostique, l'ACT s'articule autour de six processus centraux : contact avec le moment présent, acceptation, défusion, valeurs, action engagée et soi observateur.

L'ACT peut être vue comme une thérapie visant principalement à modifier la relation que l'on entretient avec son expérience personnelle (processus interpersonnels).

D'un premier abord, l'ACT peut sembler complexe et ses stratégies d'intervention difficiles à mettre en action. Cet atelier est adapté aux besoins des professionnels qui veulent intégrer le modèle ACT et savoir appliquer les processus de l'ACT à leur pratique de manière flexible et adaptée à chaque patient / client.

Il s'articule autour de la présentation et de la pratique du modèle de la **matrice ACT**, une représentation graphique intuitive que l'on peut partager avec sa patientèle / clientèle et qui permet une adaptation dynamique des stratégies de l'ACT.

Dans cet atelier expérientiel et clinique de 3 jours, vous explorez et pratiquez une intervention transdiagnostique de l'ACT au travers du modèle intuitif de la matrice en six étapes faciles à appliquer et permettant une utilisation flexible et efficace :

- 1. Présentation du point de vue ACT au moyen de la matrice. Pratique de la reconnaissance des différences entre action pour s'éloigner de ce que l'on ne veut pas penser ou ressentir et actions pour s'approcher des personnes et choses importantes. Centralité de l'observation.
- 2. Analyse fonctionnelle des actions d'éloignement, critère d'efficacité au regard de s'approcher de ses valeurs.
- 3. Le contrôle comme problème et les deux règles. Présentation expérientielle de la différence entre expérience mentale et expérience des cinq sens. Les hameçons (fusion cognitive). Calibrer des actions d'approche hors de la zone de confort et à l'intérieur de la zone de prendre soin de soi.
- 4. Pratique de l'Aïkido Verbal et des questions « Oui et...» autour de la matrice. Reconnaissance expérientielle des valeurs et identification des actions en lien avec ses valeurs personnelles.
- 5. Pratique de la compassion pour soi.
- 6. Prise de perspective. Utiliser le soi-contexte et la prise de perspective pour aider les patients / clients à se parler d'une manière leur permettant d'avancer dans les situations difficiles.

Réf. TCC 004 2 / 13



Vous ferez l'expérience de la mise en action des processus de l'ACT - pleine conscience, acceptation, distanciation d'avec ses pensées, contact avec ses valeurs et action engagée - au moyen d'une méthode innovante reposant largement sur la pratique autour de votre propre expérience d'intervenant d'exercices directement exportables dans votre pratique professionnelle.

Des exercices en petits groupes favoriseront la reconnaissance des processus thérapeutiques centraux de l'ACT et permettront de s'entrainer à les mettre en action.

Vous repartirez de l'atelier en possession de nouvelles techniques à mettre en action auprès de vos patients / clients, même les plus difficiles.

Cet atelier est largement focalisé sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique.

A l'issue de ce module de formation, vous pourrez approfondir votre pratique de la matrice ACT au travers de la formation d'approfondissement :

- Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 2 2j : stratégies avancées de la matrice.
- Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 3 2j : supervision à la pratique.

Pour les professionnels intervenants auprès des familles, nous recommandons la formation complémentaire :

 Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) Enfants Adolescents Parents - 2j : potentialiser les interventions de la matrice auprès des familles.

Les professionnels soucieux de maîtriser tous les aspects théoriques, cliniques et pratiques de l'ACT se dirigeront vers le formation complète :

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), Le Cycle de Spécialisation - 7j.

Réf. TCC 004 3 / 13



Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues: clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- Soin: médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurskinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.
- Etudiant(e)s dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitriceséducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.
- Aide et accompagnement (professions libérales non réglementées) psychopraticienn(e)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux /préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.

Réf. TCC 004 4 / 13



ntervenant

Benjamin SCHOENDORFF

- Psychologue, chercheur en psychologie clinique et neuroscience cognitive.
- Fondateur de l'Institut de Psychologie Contextuelle (Contextual Psychology Institute), Mont-Saint-Hilaire, Quebec, Canada.
- Formateur FAP certifié par Robert Kohlenberg et Mavis Tsai, initiateurs de la FAP.
- Animateur et co-animateur, notamment avec Robert Kohlenberg PhD et Mavis Tsai PhD des ateliers FAP dans plusieurs pays ainsi que des ateliers intégrant ACT et FAP.
- Co-auteur de plusieurs chapitres et articles scientifiques sur la FAP.
- Auteur de :

Faire face à la souffrance, choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement (Retz)

La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique (deBoeck 2011), ouvrage présentant les principes de la FAP et leur intégration à la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Guide de la matrice ACT, avec Kevin Polk, Mark Webster, Fabian Olaz (deBoeck)







Réf. TCC 004 5 / 13



Objectifs

Intégrer les processus de la thérapie ACT à travers l'exploration expérientielle des exercices et interventions cliniques des six étapes de la matrice.

- Intégrer le point de vue ACT avec la matrice ainsi que la psychopathologie selon le modèle ACT la pratique de la flexibilité psychologique.
- Comprendre la flexibilité psychologique.
- Conduire une analyse fonctionnelle avec la matrice ACT.
- Intégrer la métaphore des hameçons et savoir utiliser la fiche hameçons
- Intégrer la pratique de l'Aïkido verbal et savoir utiliser les questions de la matrice.
- Favoriser les actions en lien avec les valeurs avec l'utilisation de la fiche « Faire Pousser la Vie que vous Voulez ».
- Entrainer la compassion pour soi à l'aide de la métaphore des chatons.
- Conduire l'entretien de prise de perspective à l'aide de la fiche « Les textos ».
- Utiliser l'entretien de prise de perspective.

Réf. TCC 004 6 / 13



Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1 Utilisation clinique de la matrice structurée en 6 étapes

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Intervenant Durée Intégrer les processus de la thérapie ACT à travers l'exploration expérientielle des exercices et interventions cliniques des six étapes de la matrice

Benjamin SCHOENDORFF, Psychologue

3 jours - 21heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre le paradigme ACT et accepter les conditions de pratique	La flexibilité psychologique en 6 étapes Présentation de : . Spécificité de l'approche ACT – la métaphore du surf . Rôles des métaphores dans l'ACT. Contrat pédagogique incluant exploration expérientielle des processus et étapes. Pratique de l'observation Observer son expérience intérieure, ses pensées, choisir un objectif et identifier l'important. Former une intention. Formuler des attentes.	- Diaporama illustré - Echanges avec les participants Exercices - Exploration collective d'une métaphore interactive - Pratique de l'observation - Exercice individuel - Partage collectif des observations
Étape 1 Présenter le point de vue ACT au moyen de la matrice ACT	Rôle des « histoires coincées » dans la souffrance psychologique. Importance de l'expérience du choix pour vivre une vie riche de sens Posture thérapeutique : créer et cultiver un contexte de choix, et savoir en tout temps rejoindre et valider l'expérience des client-es. Etablissement d'un agenda de rencontre consentie . Évaluation de l'impact sur les quatre domaines de vie centraux Reflet de l'expérience des client-es et validation de ce reflet. Présentation du point de vue de la matrice ACT et exploration de ses 4 quadrants Établir un contrat thérapeutique et des objectifs de traitement. Focaliser sur la pratique et proposer des exercices de pratique qui favorisent le choix, réduisent la contrainte et garantissent la réussite. Préparer l'étape 2 : . Comment on peut facilement se retrouver coincé·e.	- Diaporama illustré - Echanges avec les participants Exercices - Démonstration par l'intervenant premier entretien avec un(e) volontaire - Échanges entre participants - Questions / Réponses Exercices individuels - Exploration de sa matrice ACT personnelle - Pratique d'observation Synthèse et débriefing
Étape 2 Pratiquer une analyse fonctionnelle focalisée sur les «actions d'éloignement»	Retour sur l'exercice d'observation Faciliter l'observation et rouler avec les résistances. La "psychopathologie" selon le modèle ACT Quand les actions d'éloignement prennent la place des actions d'approche, on peut se retrouver coincé-e. Une mesure d'évolution : la fiche 'Tableau de bord de vie' Pratiquer l'analyse fonctionnelle des « actions d'éloignement ». Évaluation de l'efficacité des actions d'éloignement sur 3 dimensions : court-terme, long-terme et pour s'approcher de l'important. Les « boucles coincées » Faire ressortir le cycle : expérience aversive - action d'éloignement Identification - pratique d'exercice. Les boucles coincées pour deux : question : rester ou partir? Esquisser une alternative : métaphore de la pelle et de l'échelle Préparer l'étape 2 : ce qui fait que l'on reste dans les boucles coincées.	- Diaporama illustré - Echanges avec les participants Exercices - Démonstration par l'intervenant guider l'évaluation de l'efficacité des actions d'éloignement Valider et orienter vers l'expérience des client-es - Questions / Réponses Exercices - Faire ressortir le cycle - Les boucles coincées - L'efficacité de creuser - Synthèse et débriefing

Réf. TCC 004 7 / 13



Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1 Utilisation clinique de la matrice structurée en 6 étapes

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Parc Eurasanté - 30 avenue Pierre Mauroy - 59120 LOOS tél : 03 28 55 51 19 courriel : contact@symbiofi.com www.symbiofi.com

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Étape 3 Faire ressortir les paradoxes du contrôle et pratiquer la défusion cognitive	Utilité et paradoxes du contrôle . Contrôle de l'environnement extérieur vs contrôle de l'expérience intérieure . Identification de l'intelligence comme « organe du contrôle » . Paradoxes à chercher à supprimer pensées, émotions et comportements . Le contrôle et les deux règles (règle du monde extérieur et règle du monde intérieur). Ce qui pousse à ne pas agir comme on voudrait agir . La Métaphore des hameçons . La métaphore de la pêche sportive Préparer l'étape 4 : ce que l'on peut faire quand on sait reconnaitre ses	- Diaporama illustré - Echanges avec les participants Exercices individuels - Fiche des Hameçons : partage de ses hameçons en petits groupes - Pratiques d'observation : . Actions d'éloignement et d'approche . Lutter plus ou moins - Débriefing de groupe
Étape 4 Pratiquer la flexibilité cognitive et psychologique	hameçonnages. Pratiquer la flexibilité cognitive et psychologique pour réduire les hameçonnages . L'Aïkido Verbal : présentation de la fiche – mise en pratique . Contextualisation des situations . Actions d'approches, agir comme la personne que l'on veut être, agir à son meilleur. . Travail de lien entre l'action et les valeurs : augmenter la motivation . Identification de la différence des ressentis corporels des actions Préparer l'étape 5 : ce que l'on peut faire quand on sait reconnaitre ses hameçonnages. Présentation du travail d'inter-séquence : identifier une action d'approche à engager d'ici le lendemain.	- Diaporama illustré - Echanges avec les participants Exercices de groupes - Pratique de « l'Aïkido verbal » - Choix d'une action d'approche - Synthèse et débriefing de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence Fiche de liaison à remplir
Recueillir et utiliser le feedback pour améliorer sa pratique	Utilisation et exploitation du feedback . Les réalités de l'efficacité des psychothérapeutes. . Importance du feedback pour mesurer et augmenter son efficacité . Efficacité des six étapes de la matrice ACT : exemple des données recueillies à l'Institut de Psychologie Contextuelle de Montréal.	- Diaporama illustré - Echanges avec les participants Travail d'échanges - Retour sur la fiche de liaison - Retour sur les feedback écrits
Lier actions et valeurs en réseau	Approfondissement de la pratique de l'exercice d'Aïkido verbal Activer des réseaux connectant actions et important augmente la probabilité des actions d'approches Utiliser la fiche «Faire pousser la vie que je veux vivre»	Travail d'échanges Retour sur l'exercice d'inter séquence Pratique en groupes: - 'faire pousser la vie que je veux vivre' - D&briefing collectif de l'exercice.
Étape 5 Entrainer la compassion pour soi	Entrainer la compassion pour soi . Métaphore des chatons . Métaphore du guide touristique (sur la présentation des métaphores) Utiliser la prise de perspective flexible pour favoriser l'émergence de la compassion pour soi. Préparer l'étape 5 : ce que l'on peut faire quand on sait reconnaître ses hameçonnages.	Pratique en groupes - Métaphore des chatons - Débriefing collectif de l'exercice
Étape 6 Entrainer la prise de perspective pour favoriser de nouveaux comportements	La prise de perspective au cœur du changement comportemental Utiliser la fiche textos pour entrainer la prise de perspective flexible au service du changement comportemental.	- Diaporama illustré - Echanges avec les participants Pratique en groupes - Les textos - Débriefing collectif de l'exercice Evercice de groupe
Savoir terminer une prise en charge	Conduire d'un entretien de fin de prise en charge	Exercice de groupe - L'entretien de fin de prise en charge - Débriefing de groupe.
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité



Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :









EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par Benjamin Schoendorff, psychologue, comptant parmi les meilleurs experts francophones de l'ACT et de la FAP, ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics, en France et à l'étranger;
- centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle / clientèle afin d'obtenir des effets positifs et durables;
- structurée pour la pratique dans une perspective d'acquisition de la technique à des fins d'accompagnement et de prise en charge de patientèle / clientèle;
- délivrée à des groupes restreints pour favoriser la qualité de l'enseignement et privilégier les échanges multidisciplinaires.

SUPPORTS

Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet.





Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

https://www.symbiocenter.fr/



Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.



Le service e-thérapie, partenaire des professionnels,

pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,

en consultation et au

domicile, avec des outils

d'e-thérapie validés

pour combattre la

tempête des

symptômes

physiques,

psychologiques,

et émotionnels

Solution pour les professionnels de l'accompagnement

www.symbiocenter.fr



Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...

DES CHIFFRES ALARMANTS!

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé



Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques













Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi Valorisation
de la recherche
hospitalo-universitaire

L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présentielle ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : monitorer
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : entraîner et prendre en charge



Samoi de distancies restaris (à attribuer) ## Samoi de distancies re

L'Hébergement Données de Santé

Assurer la sécurisation de vos données

La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroitre la satisfaction patient
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale

L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.

23456