

**ACT****Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (adultes)**

**Ce module est une initiation à une approche thérapeutique, dispensé par un expert de ce champ thérapeutique.**

Inscrite dans les Thérapies Cognitivo-Comportementales de 3<sup>ème</sup> génération, la thérapie ACT invite à un changement de paradigme : sortir de la lutte contre ses pensées et ses émotions et s'engager pour ses valeurs. Une thérapie qui s'articule autour des outils de la pleine conscience et qui met en jeu six processus cognitifs centraux : le contact avec le moment présent, la défusion cognitive, l'acceptation, l'observation de soi, l'identification des valeurs et l'action engagée.

La Thérapie ACT est une thérapie qui se pratique dans le présent pour jouer et négocier ses émotions et ses pensées afin de gagner en flexibilité psychologique et en liberté du corps et de l'âme. Une thérapie qui permet à chacun de retrouver la liberté de choisir le parcours de vie qui lui ressemble.

**OBJECTIFS**

À travers des exercices expérientiels et ludiques ainsi que des métaphores les participants seront invités :

- À vivre et à partager la compréhension de l'ACT : la pensée comme un tout non sécable
- À pratiquer l'ACT autour des notions centrales d'engagement et d'affirmation de soi, permettant de développer une autre attitude vis-à-vis des symptômes.

**PROGRAMME**

**Durée totale :** 14 heures / 2 jours

**Journée 1**

Anxiété, souffrance au travail, burn-out, addictions, troubles du comportement alimentaire, etc. Seront utilisés des exercices inspirés de l'échauffement du travail de clown pour expérimenter le présent. Des exercices expérientiels et des métaphores pour travailler l'observation et l'engagement.

**Journée 2**

Développer l'acceptation et l'amour de soi grâce à un regard plein de tendresse sur nos failles.

Utiliser les imperfections, à l'origine de la singularité de chacun.

Ressentir dans le corps l'instant présent pour cheminer dessus comme un fildefériste ayant d'un côté de son balancier sa machine à penser et de l'autre sa machine à émotion.

**PUBLIC CIBLE**

**En parcours libre ou en parcours certifiant**

Psychologues, Neuropsychologues, Etudiants Master 2 en psychologie, Psychiatres, Psychothérapeutes Et tout thérapeute formé à l'accompagnement psychothérapeutique.

En parcours libre uniquement

**Professionnels de santé, paramédicaux et Coachs (en parcours libre uniquement)**

Médecins, Orthophonistes, Psychomotriciens, Ergothérapeutes, Infirmiers, ...

**FORMATEUR - QUALIFICATIONS**

**Dr Jean-Christophe Sez nec**

Médecin psychiatre en cabinet libéral. Médecin du sport.

Trésorier de l'AFSCC (Association Francophone de Sciences Contextuelles et Comportementales regroupant les thérapeutes ACT). Enseignant 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. Co-créateur de « Wepsee » et de « Doctoconsult ». Co-créateur de « S'asseoir ensemble ».

Auteur de nombreux ouvrages.

## ACT

### Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (adultes)

#### EFFECTIFS

L'action de formation est organisée pour un groupe de 10 à 22 personnes.

#### LIEU

Paris, 11 rue Anatole de la Forge, 75017

#### METHODES MISES EN ŒUVRE

##### Modalités de déroulement (moyens techniques et pédagogiques)

Séances de formation en salle/réunion.

Vidéoprojecteur, paperboard

Enseignement théorique sous forme de cours et de projections audiovisuelles.

Apport de connaissances interactives

Pédagogie active et participative.

**Supports pédagogiques** : pour certains stages des supports de cours sont expédiés par courrier électronique au terme de nos formations présentielles sous la forme d'un lien à activer pour télécharger les documents (présentations de type Powerpoint intégrant les savoirs théoriques requis et les éléments visuels nécessaires et documents annexes).

#### Nature de la sanction de l'action de formation et modalités d'évaluation

Un questionnaire d'évaluation (non anonyme) de l'atteinte des objectifs est proposé en fin de formation, le participant disposera également de la correction de ce questionnaire.

Une attestation de suivi de formation est remise à l'issue de la formation.

Niveau de sortie : sans niveau spécifique, ce module de formation est une introduction/initiation à une approche thérapeutique.

**Moyen de contrôle de l'assiduité** : une feuille de présence sera signée par les participants à l'issue de chaque demi-journée de formation.

#### Questionnaire de satisfaction formation

Au terme du stage, un questionnaire de satisfaction formation à remplir en ligne sera disponible pour les stagiaires.

*Notre questionnaire de satisfaction en ligne est conçu pour recueillir en quelques minutes des informations en vue de l'amélioration d'une action de formation, sur la base des impressions des apprenants. L'objectif est de disposer d'un ensemble de réactions individuelles pour envisager des évolutions pertinentes.*

## Psychologie Intégrative

Il s'agit d'une formation proposée dans le **Module 2** de la formation certifiante **Praticien en Psychologie Intégrative**, qui peut être suivie :

- **En parcours libre** : ce module est accessible de manière indépendante
- **En parcours certifiant** (non certifiée RNCP) : ce module est **intégré dans votre parcours** certifiant de la formation Praticien en Psychologie Intégrative