

ACT ET TROUBLES DE L'HUMEUR

Reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec – #RA01107-15

Lieu et date

Le 14 septembre 2017

1212 rue Panet, Montréal (Québec) H2L 2Y7 de 8 h 30 à 16 h 45

Problématique

Parmi les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT – prononcé 'acte' – Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) 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 solidement 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 est une thérapie contextuelle et fonctionnelle. C'est à dire qu'elle prend en compte l'ensemble des contextes de vie de la personne et son fonctionnement dans chacun de ces contextes de vie dans le but de favoriser un fonctionnement optimal, c'est à dire en phase avec les valeurs de vie de la personne.

La dépression est le problème de santé publique le plus important en terme de coûts et d'impact. Les approches traditionnelles définissent la dépression en termes de cognitions et d'émotion négatives ou encore de réduction des activités sources de plaisir. L'ACT propose une conceptualisation qui remplace cognitions, émotions et comportements dans le contexte global de la vie de la personne: son environnement de vie et ses valeurs, autant que son expérience intérieure. Depuis cette perspective, il devient possible de développer une approche novatrice de la dépression qui peut permettre de décoincer rapidement les personnes souffrant de dépression et les remettre en mouvement en direction d'une vie riche de sens.

Besoin

Les thérapies de troisième vague deviennent partie intégrante des prises en charge psychosociales aussi bien en pratique privée que dans le système de santé public ou encore dans les organisations et les contextes de coaching. Les intervenants ont besoin de formations axées sur l'intervention leur permettant de mettre en action les stratégies novatrices de ces approches dès leur retour de la formation.

Cet atelier d'une journée présente comment utiliser la thérapie d'acceptation et d'engagement et la matrice auprès de clients souffrant de troubles de l'humeur, dépression unipolaire et trouble bipolaire.

Objectifs d'apprentissage

1. Décrire une conceptualisation contextuelle de la dépression.
2. Savoir reconnaître les principaux excès et déficits comportementaux du client et conceptualiser les obstacles du client.
3. Pouvoir mettre en place un programme dual pour les troubles bipolaires.
4. Pouvoir présenter une conceptualisation fonctionnelle de l'usage des antidépresseurs.
5. Savoir mettre en place un programme d'activation comportementale basé sur les valeurs.
6. Pratiquer des stratégies de défusion adaptée au cas.
7. Savoir aider les clients à clarifier leurs valeurs.
8. Proposer des exercices de compassion pour soi adaptés aux clients.

Préalables

Afin d'assister aux ateliers spécialisés, il est souhaitable d'avoir suivi un atelier sur les six étapes et d'avoir lu *The Essential Guide to the ACT Matrix* (traduction française due, courant 2017). Au minimum, vous aurez lu et pratiqué l'ebook sur les six étapes.

Nous attendons toutefois une ponctualité de votre part, favorisant le bon fonctionnement de l'atelier. Ainsi, à moins d'une urgence non-planifiée, nous vous saurions gré d'être présent pendant la totalité de l'atelier.

Description de l'atelier

Dans cet atelier expérientiel/clinique d'un jour, nous explorerons le traitement des troubles de l'humeur par l'ACT. Une conception contextuelle de la dépression sera exposée focalisant sur l'importance de contacter des renforçateurs externes (relations, activités) et internes (valeurs personnelles).

Nous explorerons l'application du modèle de la matrice comme outil d'activation comportementale en phase avec les valeurs personnelles et l'importance du tri flexible approche/éloignement, tant pour le thérapeute que pour le client. Des stratégies spécifiques pour aborder les ruminations, les "raisons", les histoires et les idéations suicidaires seront pratiquées.

L'observation sera explorée comme principale tâche comportementale et protection contre la non-compliance avec les tâches comportementales.

Des stratégies spécifiques pour travailler les valeurs avec les personnes en dépression seront pratiquées et les participants apprendront à promouvoir un travail sur les valeurs libéré des buts inflexibles. Le traitement spécifique du trouble bipolaire et de diverse troubles de l'humeur sera également abordé.

Les participants repartent de l'atelier outillés de nouvelles techniques à mettre en action auprès de leurs clients, y compris les plus difficiles.

Méthodes d'enseignement

- Présentation didactique power point
- Vidéos
- Jeux de rôles
- Travail expérientiel en petits groupes

Attestation

Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant et la référence de l'Ordre des Psychologues du Québec (OPQ) en vue de l'enregistrement des activités de formation continue du participant.

Public

Cliniciens et cliniciennes : psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, psychiatres, médecins infirmiers, et intervenants en santé mentale, comportementale, gestion du stress ou relation d'aide, conseillers d'orientation, nutritionnistes, coachs et étudiants de ces domaines.

Formateur

Benjamin Schoendorff, BA, MSc, psychologue membre de l'OPQ. Co-directeur de l'Institut de Psychologie Contextuelle et chargé de cours à l'Université de Sherbrooke à Montréal. Formateur reconnu par les pairs de l'ACBS, organisation ACT internationale, formateur FAP certifié par Robert Kohlenberg et Mavis Tsai, fondateurs de la FAP, membre du comité de formation de l'ACBS. Benjamin est un pionnier de l'ACT dans le monde francophone et donne des formations dans le monde entier (plus de 150 sur 5 continents).



Auteur et coauteur de nombreux articles et chapitres sur les thérapies contextuelles de troisième vague dont: *Faire face à la souffrance : choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement* (2009), co-auteur de *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique* (2011, New Harbinger, 2014) et *The ACT practitioner's guide to the science of compassion* (2014). Son tout dernier ouvrage résume l'ensemble de son travail et un excellent guide de traitement, *The Essential Guide to the ACT Matrix* (2016, New Harbinger).

Évaluation

Les participants seront invités à remplir un questionnaire d'évaluation de l'atelier en ligne pour évaluer la qualité de l'atelier, de la présentation, des matériaux, du formateur et l'accomplissement des objectifs d'apprentissage, suivi par une questionnaire à trois et six mois après l'atelier afin d'évaluer la pérennité des apprentissages.

Prix en pré-inscription (taxes en sus)

Complétez votre inscription deux (2) semaines avant la tenue de l'atelier et bénéficiez de prix réduits!

225\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 100\$

Prix régulier (taxes en sus)

240\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 115\$

Possibilité de Bourse Ogg Lindsley (consultez <http://contextpsy.com/bourse-ogg-lindsley/>)

Politique d'annulation

Si l'atelier est annulé, remboursement intégral.

Si le participant annule son inscription : plus de 2 semaines avant la formation, frais administratifs de \$50. Moins de deux semaines avant l'atelier, remboursement de 50%. Pas de remboursement moins de 5 jours avant l'atelier.

Références

- Batten, S. V. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. London: Sage Publications Ltd.
- Ciarrochi, J., & Bailey, A. (2008). *A CBT-Practitioner's guide to ACT: How to bridge the gap between cognitive behavioral therapy and Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Dahl, J., Stewart, I. & Kaplan, J. (2013). *ACT and RFT in relationships: helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitment using acceptance and commitment therapy and relational frame theory*. Oakland: Context Press/New harbinger.
- Dionne, F., & Blais, M-C. (2011). *Les thérapies de la troisième vague : Conceptualisation et illustration à partir d'un cas clinique*. Dans E. Kotsou, & A. Heeren (Éds), *Pleine conscience et acceptation : Les thérapies de la troisième vague* (pp. 35-60). Éditions de Boeck.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion-Focussed Therapy*. Hove: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Oakland: New Harbinger.
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Harris, R. (2012). *Passez à l'ACT (traduction de ACT made simple)*, Brussels : deBoeck.
- Harris, R. (2013). *Getting unstuck in ACT*. Oakland: New Harbinger.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd edition) – New York, NY: The Guilford Press.
- Kanter, J., Busch, A. Rusch, L. C. (2009). Behavioral activation. Hove: Routledge.
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). Functional Analytic Psychotherapy: A guide for creating intense and curative therapeutic relationships. New York: Plenum.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists. Oakland, CA: New Harbinger and Reno, NV : Context Press.
- Martell, C. R., Addis, M. E. & Jacobson, N. (2011). Depression in context, strategies for guided action. New York: Norton.
- Polk, K. & Schoendorff, B. (2014). The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations. Oakland: Context Press/New Harbinger.
- Polk, K. (2011). Psychological Flexibility Training (PFT): Flexing Your Mind along with Your Muscles. Hallywell: Polk & Burkhart[Kindle Edition].
- Ramnero, J., & Törneke, N. (2008). ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician. Oakland, CA: New Harbinger & Reno, NV: Context Press.
- Schoendorff, B., Grand, J. & Bolduc, M.-F. (2011), La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide Clinique. Bruxelles: DeBoeck.
- Tirch, D. T., Schoendorff, B., & Silberstein, L. (2014). The ACT practitioner's guide to the science of compassion, tools for fostering psychological flexibility. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Törneke, N. (2010). Learning RFT: An introduction to relational frame theory and its clinical applications. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

- Tsai, M., Kohlenberg, R.J., Kanter, J., Kohlenberg, B., Follette, W., & Callaghan, G. (2008). A guide to Functional Analytic Psychotherapy: Awareness, courage, love and behaviorism. New York: Springer.
- Twohig, M. P. & Hayes, S. C. (2008). ACT verbatim for depression and anxiety, annotated transcripts for learning acceptance and commitment therapy. Oakland: New Harbinger.
- Westrup, D. L. (2014). Advanced Acceptance and Commitment Therapy: The Experienced Practitioner's Guide to Optimizing Delivery. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy. Oakland, CA: New Harbinger.
- Zettle, R. D. (2004) ACT with affective disorders. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.) A practical guide to acceptance and commitment therapy. New York: Springer (pp.77-102).
- Zettle, R. D. (2007). Act for depression, a clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression. Oakland: New Harbinger.