

ACT 2 – ACT FOCALISE SUR LA RELATION THERAPEUTIQUE

Reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec – #RA01305-15
Reconnaissance de l'Ordre des Travailleurs sociaux du Québec - #329

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 peut être vue comme une thérapie visant principalement à modifier la relation que l'on entretient avec son expérience personnelle, soit des processus interpersonnels. Comme toute thérapie, la thérapie d'acceptation et d'engagement dépend d'une bonne alliance thérapeutique pour que les clients puissent pleinement s'engager et bénéficier de ses processus thérapeutiques. En tant que thérapie contextuelle et fonctionnelle, l'ACT prend en compte l'ensemble des contextes de vie de la personne et la façon dont la personne fonctionne dans ces différents contextes. En thérapie, un contexte d'importance centrale est le contexte de la relation thérapeutique, contexte interpersonnel. Avec l'apport de la thérapie basée sur l'Analyse Fonctionnelle (FAP — Functional Analytic Psychotherapy, Kohlenberg &

Tsai, 1991) une thérapie proche parente de l'ACT, le thérapeute est invité à se focaliser sur la pleine conscience, le renforcement positif dans la relation thérapeutique et les processus interpersonnels présents dans la relation thérapeutique afin de favoriser les progrès thérapeutiques.

Quand la thérapie ne fonctionne pas ou qu'elle rencontre des obstacles, il n'est pas rare que ces obstacles soient fonction des aspects interpersonnels des comportements soit des clients, soit des thérapeutes. Ces difficultés interpersonnelles se présentent le plus souvent dans les relations en dehors des consultations et peuvent donc constituer des cibles d'intervention pertinentes. Les outils de la FAP permettent de reconnaître et de conceptualiser ces difficultés afin de renforcer le travail collaboratif et de mettre en place et renforcer des comportements interpersonnels plus fonctionnels.

Le modèle intuitif de la matrice permet de présenter aux thérapeutes et aux clients les aspects intrapersonnels et interpersonnels de l'ACT.

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 ses approches dès leur retour de la formation.

Les difficultés relationnelles peuvent se présenter dans les relations thérapeutiques et les intervenants ont besoin d'outils simples et efficaces pour travailler avec ce qui se présente dans la relation thérapeutique.

Objectifs d'apprentissage

1. Décrire les principes d'apprentissage opérant qui sous-tendent l'approche focalisée sur la relation.
2. Décrire les principes de modification du comportement utilisés (façonnement, renforcement contingent et différentiel et apprentissage par présentation d'exemplaire multiples).
3. Décrire l'importance des aspects interpersonnels sur le bon fonctionnement des clients et sur le travail thérapeutique.
4. Décrire comment la matrice permet aux clients et thérapeutes de focaliser sur la relation thérapeutique.
5. Pouvoir présenter la relation thérapeutique comme un outil du changement.
6. Décrire comment reconnaître les comportements cliniquement significatifs (CCS).
7. Pouvoir utiliser les questions in-out et out-in pour identifier les CCS.
8. Pouvoir utiliser deux matrices et pratiquer l'Aikido verbal pour deux.
9. Décrire quand se concentrer sur les processus interpersonnels et quand sur les processus intrapersonnels.
10. Pouvoir utiliser les 6 étapes d'une interaction focalisée sur la relation thérapeutique.
11. Pouvoir renforcer naturellement en utilisant ses ressentis personnels.
12. Pouvoir utiliser les "deux assiettes" pour travailler avec les CCS1.
13. Pouvoir utiliser l'observation avec la matrice comme CCS2.
14. Pouvoir utiliser la révélation sur soi au service du progrès thérapeutique.
15. Pouvoir promouvoir la généralisation par la prise de perspective.
16. Pouvoir utiliser la fiche de liaison.

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 de deux jours, l'ACT focalisée sur la relation thérapeutique sera présentée de manière didactique et expérientielle.

Vous apprendrez à travailler avec et autour de la relation thérapeutique à l'aide du modèle de la matrice ACT et à travers l'intégration d'outils de la thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle (FAP.)

Vous explorerez comment intégrer cette approche à votre travail avec la matrice ACT à travers cinq niveau de travail autour et avec la relation thérapeutique. Dans un premier temps vous apprendrez à reconnaître les comportements cliniquement significatifs, c'est à dire les comportements du client en consultation qui représentent les comportements qui lui posent problème dans sa vie. . Dans un deuxième temps vous apprendrez comment les faire apparaitre, puis comment graduellement façonner des comportements plus adaptés aux buts thérapeutiques et relationnels de vos clients. Vous apprendrez également comment identifier et améliorer vos propres comportements relationnels et mieux reconnaître votre impact personnel sur vos clients. Enfin vous explorerez comment aider vos clients à généraliser leurs progrès relationnels à leur vie quotidienne.

À travers le travail en petit groupe, vous pratiquerez travailler avec la relation thérapeutique (Schoendorff & Steinwachs, 2012) pour créer des relations thérapeutiques profondes et profondément curatives.

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 PowerPoint
- Vidéos
- Jeux de rôles
- Travail expérientiel en petits groupes

Formateurs

Marie-France Bolduc, MSc, psychologue membre de l'OPQ. Co-directrice de l'Institut de Psychologie Contextuelle et chargée de cours à l'Université de Sherbrooke à Montréal. Marie-France a une expérience clinique en CLSC auprès de clients multi-problèmes et pratique aujourd'hui au sein de l'Institut de Psychologie Contextuelle. Co-auteure de plusieurs articles et chapitres sur l'ACT dont *You, Me, and the Matrix: A Guide to Relationship Oriented ACT*(2014) et du livre *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique* (2011).



Francis Lemay, Ph.D., psychologue membre de l'OPQ. Il travaille en pratique privée à son bureau de Québec, Psychologie Déploiement et comme collaborateur de l'Institut de psychologie contextuelle. Il pratique l'ACT et la FAP depuis 2012, a siégé à titre de représentant étudiant de 2012 à 2014 sur le CA de l'Association francophone pour une science contextuelle du comportement (AFSCC), la branche francophone d'ACBS, puis à titre de secrétaire-trésorier (2014-2015), de vice-président (2015-2016) et président (2016-présent) d'ACBS-Québec, le chapitre québécois d'ACBS. Il a présenté des formations portant sur l'ACT à des étudiants (Université Laval, UQTR), des professionnels (infirmières ; AIPSQ), des membres du grand public (FFAPAMM) et devant les intervenants en santé mentale de l'ACBS, tant au niveau local (AFSCC, ACBS-Québec) qu'international à l'ACBS (Berlin, Seattle). Il a publié deux articles sur le thème du désespoir créatif (<http://iftcc.com/Journal/>) et entretient également un blogue sur la santé mentale sur son site web, www.psydeploiement.com.



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, nutritionnistes, conseillers d'orientation, coachs et étudiants de ces domaines.

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 3 et 6 mois après l'atelier afin d'évaluer la pérennité des apprentissages.

Références

- 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., Schoendorff, B., Webster, M., Olaz, F. (In press) *The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*, Oakland: New Harbinger.
- Schoendorff, B. & Maurage, F. (2011). *La thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle*. in I. Kotsou & A. Heeren (Eds.) *Pleine conscience et acceptation : Les thérapies de la troisième vague*. Bruxelles : deBoeck.
- Schoendorff, B. & Steinwachs, J. (2012) *Using Functional Analytic Psychotherapy to train therapists in Acceptance and Commitment Therapy, a conceptual and practical framework*. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7, 2-3, 135-138.
- Schoendorff, B. (2009). *Faire face à la souffrance, choisir la vie plutôt que la lutte avec la thérapie d'acceptation et d'engagement*. Paris: Retz.
- Schoendorff, B., Grand, J. & Bolduc, M.-F. (2011), *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide Clinique*. Bruxelles: DeBoeck.
- Schoendorff, B., & Bolduc, M.-F. (2014). *You, Me and the Matrix, A guide to relationship-oriented ACT*, in K. Polk, & B. Schoendorff, (Eds.). *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland: Context Press/New Harbinger.
- Tirch, D., 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.
- 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.

Tsai, M., Kohlenberg, R.J., Kanter, J., Waltz, J. (2008) J. Therapeutic Technique: The five rules in M. Tsai, R. Kohlenberg, J. Kanter B. Kohlenberg, W. Follette & Callaghan (Eds.) A guide to Functional Analytic Psychotherapy: Awareness, courage, love and behaviorism. New York: Springer.