

VALEURS ET PRESENCE ATTENTIVE : UTILISATION FLEXIBLE DE L'EXPOSITION EN ACT

Reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec RA01896-16

Lieu et date

Le 12 avril 2018 au Centre Saint-Pierre,
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.

Il arrive toutefois que les clients en psychothérapie rapportent qu'il est difficile pour eux, malgré leur bonne volonté et en raison d'émotions intenses, de s'activer en direction d'actions guidées par leurs valeurs. Il peut donc s'avérer utile, dans certains cas, d'utiliser de diverses méthodes d'exposition afin d'aider les clients à mieux composer avec leur symptomatologie et à cheminer en direction de leurs valeurs. L'exposition (in vivo, par imagination, intéroceptive) est l'une des composantes les plus efficaces des traitements validés empiriquement pour les troubles anxieux (Craske, Treanor, Conway, Zbozinek, & Vervilet, 2014 ; Meuret, Wolitzky-Taylor, Twohig, & Craske, 2012 ; Norton & Price, 2007)

Toutefois, plusieurs thérapeutes peinent à l'appliquer avec leurs clients souffrant d'anxiété sévère, citant parfois leur manque de formation à l'utilisation des techniques d'exposition, parfois leur propre sensibilité à être témoins de la détresse des clients (van Minnen, Hendriks, & Olff, 2010 ; Waller, 2009 ; Meyer, Farrell, Kemp, Blakey, & Deacon, 2014 ; Harned, Dimeff, Woodcock, & Contreras, 2013).

Cet atelier vise à offrir aux psychologues et psychothérapeutes qui utilisent l'ACT avec des clientèles présentant de l'anxiété sévère :

- 1) davantage de connaissances sur les méthodes d'exposition pour diverses formes d'anxiété, ainsi que des stratégies pour développer leur propre flexibilité psychologique et ;
- 2) les aider, lorsque cela est bénéfique pour leurs clients, à utiliser l'exposition même lorsque ceci génère chez eux de l'inconfort.

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.

Comme plusieurs psychothérapeutes rapportent avoir reçu peu d'entraînement à l'utilisation des stratégies d'exposition, ou affirment entretenir des préjugés défavorables à leur égard, davantage d'éducation peut être fournie aux intervenants en lien avec ce type d'intervention pour aider les intervenants à avoir davantage confiance en leur aptitude à les utiliser et dissiper certaines croyances qui en freinent l'usage. Également, comme certains thérapeutes rapportent ressentir un malaise important à assister à la souffrance de leurs clients, des outils peuvent être fournis pour faire en sorte que ce phénomène ne représente plus un obstacle à l'utilisation d'interventions reconnues comme hautement efficaces pour le traitement de problématiques anxieuses.

Objectifs d'apprentissage

1. Décrire et reconnaître les principaux modèles théoriques de l'exposition.
2. Différencier les techniques d'exposition in vivo, en imagination et intéroceptive, puis être en mesure d'identifier quels clients bénéficieraient de chaque type.
3. Être en mesure de fournir un rationnel psychoéducatif adapté à la réalité de chaque client pour introduire le principe d'exposition en séance.
4. Savoir comment décomposer divers stimuli anxieux et les placer dans une hiérarchie.
5. Utiliser de façon flexible l'exposition dans le cadre d'une thérapie ACT avec la matrice.
6. Utiliser les valeurs et le désir de poser des actions engagées comme sources de motivation et principal rationnel pour utiliser l'exposition.
7. Être en mesure d'utiliser des stratégies de présence attentive en cours d'exercices d'exposition avec les clients.
8. Appliquer à soi-même les six composantes de l'ACT afin de favoriser sa flexibilité psychologique dans l'utilisation de l'exposition avec sa clientèle.

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, l'utilisation de l'exposition dans le cadre d'une thérapie ACT chez les clients présentant de l'anxiété sera offerte.

Les modèles théoriques sous-tendant l'utilisation de l'exposition seront présentés. Les principales techniques d'exposition seront abordées, tout comme les présentations cliniques classiques étant les plus susceptibles de bénéficier de chacune. Une méthode générale d'introduction du concept d'exposition aux clients sera présentée et pratiquée, de même que le sera le concept de hiérarchie d'exposition.

Contrairement à l'exposition classique visant ultimement la réduction des symptômes, l'exposition en ACT vise davantage à permettre aux clients de poser les actions engagées qui leur permettraient de vivre en accord avec leurs valeurs. Ainsi, l'utilisation de l'exposition dans le cadre d'une psychothérapie ACT (avec la matrice) sera présentée. De surcroît, des façons d'intégrer le travail lié aux valeurs, ainsi que les composantes de pleine conscience et d'attention portée au moment présent aux exercices d'exposition seront enseignées et pratiquées.

Enfin, dans l'optique de promouvoir l'auto-application des composantes du modèle ACT, des exercices d'acceptation et de défusion cognitive seront pratiqués, à l'intention des thérapeutes, pour faciliter leur utilisation subséquentes des techniques d'exposition couvertes. Les participants repartiront 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 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

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.

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.

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

Prix en pré-inscription (taxes en sus) : 200\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 100\$

Prix régulier (taxes en sus) : 215\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 115\$

Possibilité de Bourse Vos Valeurs en Action

Consultez notre site web contextpsy.com

Politique d'annulation

Tous nos ateliers sont couverts par notre politique d'annulation :

- Si l'atelier est annulé, remboursement intégral.
- Si le (la) participant(e) annule son inscription plus de deux (2) semaines avant la formation, des frais administratifs de 50,00\$ seront conservés.
- Si le (la) participant(e) annule son inscription moins de deux (2) semaines avant l'atelier, un remboursement de 50% sera appliqué.
- Aucun remboursement n'est effectué moins de cinq (5) jours avant l'atelier.

Références

- Barlow, D.H. (2008). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*, Fourth Edition. New York: The Guilford Press.
- Batten, S. V. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. London: Sage Publications Ltd.
- Clark, D.A. & Beck, A.T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: The Guilford Press.
- Craske, M.G., Treanor, M., Conway, C., Zbozinek, T., & Vervilet, B. (2015). Maximizing Exposure Therapy: An Inhibitory Learning Approach. *Behav Res Ther*, 58: 10-23.
- Hamed, M.S., Dimeff, L.A., Woodcock, E.A., & Contreras, I. (2013). Predicting adoption of exposure therapy in a randomized controlled dissemination trial. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(8): 754-762.
- 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.
- Meuret, A.E., Wolitzky-Taylor, K.B., Twohig, M.P., & Craske, M.G. (2012). Coping Skills and Exposure Therapy in Panic Disorder and Agoraphobia: Latest Advances and Future Directions. *Behav Ther*, 43(2): 271-284.
- Meyer, J.M., Farrell, N.R., Kemp, J.J., Blakey, S.M., & Deacon, B.J. (2014). Why do clinicians exclude anxious clients from exposure therapy? *Behavioural Research and Therapy*, 54, 49-53.

- Norton, P.J., & Price, E.C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcomes across the anxiety disorders. *J Nerv Ment Dis*, 195(6): 521-31.
- 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.
- Schoendorff, B., Grand, J., & Bolduc, M.-F. (2011) *Acceptation et compassion pour soi in La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement, Guide Clinique, Bruxelles : DeBoeck (pp 265-299)*
- 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.
- Van Minnen, A., Hendriks, L., & Olf, M. (2010). When do trauma experts choose exposure therapy for PTSD patients? A controlled study of therapist and patient factors. *Behaviour Research and Therapy*, 48(4): 312-320.
- Waller, G. (2009). Evidence-based treatment and therapist drift. *Behaviour Research and Therapy*, 47(2): 119-127.

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.

Villatte, M. Villatte, J.L., & Hayes, S.C. (2016). *Mastering the Clinical Conversation: Language as Intervention*. New York: The Guilford Press.