

ACT EN LIGNE : 6 ETAPES VERS LA FLEXIBILITE PSYCHOLOGIQUE

Reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec – #RA01304-15

Lieu et date

Du 11 septembre au 13 novembre 2017

Tous les lundis

de 9 h à 11 h (heure de Montréal) ou 15 h à 17 h (heure de Paris)

Plateforme interactive utilisée : Adobe Connect (gratuit)

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.

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 thérapeutes qui veulent développer une vue d'ensemble du modèle et savoir appliquer de manière flexible et adaptée à chaque client les processus de l'ACT.

Cet atelier en ligne 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 ses clients et qui permet une adaptation dynamique des stratégies de l'ACT. Cet atelier est largement focalisé sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique.

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.

Cet atelier expérientiel/clinique réparti sur huit semaines permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement au travers du modèle intuitif de la matrice. Il est tout aussi indiqué pour les thérapeutes familiers avec l'ACT et qui désirent affiner leur pratique grâce à l'outil de la matrice.

La plateforme interactive en ligne permet une participation optimale et un travail en sous-groupe de trois personnes. Les stratégies cliniques présentées sont pratiquées pendant la semaine afin de permettre un apprentissage optimal.

Objectifs d'apprentissage

1. Pouvoir présenter le point de vue ACT avec la matrice.
2. Pouvoir présenter la psychopathologie selon le modèle ACT.
3. Définir la flexibilité psychologique.
4. Pouvoir présenter la différence entre action d'approche et d'éloignement.
5. Pouvoir présenter la différence entre expérience des cinq sens et expérience mentale ou intérieure.
6. Pouvoir conduire une analyse fonctionnelle avec la matrice ACT.
7. Pouvoir présenter la différence entre expérience des 5 sens et expérience mentale.
8. Pouvoir présenter "les deux règles", celle du monde de l'expérience intérieure et celle du monde de l'expérience des cinq sens.
9. Pouvoir présenter les hameçons et utiliser la fiche hameçons.
10. Pouvoir présenter l'Aïkido verbal et utiliser les questions « Oui et...» de la matrice.
11. Pouvoir présenter l'exercice des petits chats pour favoriser la compassion pour soi.
12. Pouvoir aider ses clients à sortir de leur zone de confort tout en restant dans la zone de prendre soin de soi.

13. Pouvoir utiliser l'entretien de prise de perspective.
14. Savoir comment utiliser la fiche de liaison.
15. Connaître les principaux instruments de mesure des processus d'intérêts pour l'ACT.
16. Pouvoir décrire la base des données probantes suggérant l'efficacité de l'ACT.

Durée de la formation

La première rencontre est une session de préparation et de soutien technique afin de mettre en place les détails de l'atelier. Puis, l'atelier est d'une durée de 16 heures, réparties en huit sessions de 2 heures. Une attestation de participation sera remise aux participants totalisant le nombre d'heures desquelles ils ont assistés à la session, jusqu'à concurrence de 14 heures.

Cet atelier fait partie du module *Bases de l'ACT* du programme de formation clinique supervisée de l'Institut de Psychologie Contextuelle Inc.

Notes importantes

Nous tenons à spécifier l'importance et l'impact du changement horaire, différent entre les deux continents. Nous ferons évidemment un rappel en temps et lieu afin que tous les participants hors-Québec puissent suivre les ateliers qui resteront toujours de 9h à 11h (heure de Montréal). La rencontre du 9 octobre sera annulée en raison de la fête d'Action de Grâce canadienne.

Préalables

Il n'y a pas de préalable pour cet atelier.

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.

Plateforme d'enseignement

Nos formations en ligne se tiennent au moyen d'Adobe Connect. Cette plateforme versatile permet à 9 participants d'interagir en audio et vidéo en temps

réel. Connect permet également la projection de présentations PowerPoint et le travail en petits groupes au moyen de mini salles virtuelles « breakout rooms».

Vous aurez besoin d'une connexion internet rapide et d'accès exclusif à cette connexion (si vous participez depuis votre domicile) et un casque/micro, si possible USB pour minimiser les bruits de fond et les échos parasites.

Description de l'atelier

Cet atelier expérientiel/clinique en huit semaines permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement au travers du modèle intuitif de la matrice. Le modèle ACT, ses bases théoriques et les données probantes sur lesquelles il s'appuie sont présentés.

Dans cet atelier, les processus de l'ACT — pleine conscience, acceptation, distanciation d'avec ses pensées, contact avec ses valeurs et action engagée — sont mis en action au moyen d'une méthode innovante reposant largement sur la pratique autour de la propre expérience du thérapeute d'exercices directement exportables dans la pratique clinique.

Les participants exploreront une thérapie ACT transdiagnostique en six (6) étapes:

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 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'Aikido Verbal et des questions « Oui et...» autour de la matrice. Reconnaissance expérientielle des valeurs.
5. Pratique de la compassion pour soi.
6. Prise de perspective. Utiliser les soi-contexte et la prise de perspective pour aider les clients à conduire des auto entretiens leur permettant d'avancer dans les situations difficiles.

Des exercices en petits groupes favorisent la reconnaissance des processus thérapeutiques centraux de l'ACT et permettent de s'entraîner à les mettre en action.

Entre les sessions, les participants interagissent et reçoivent le soutien du formateur au moyen d'un groupe facebook « secret » (visible par eux seuls). Les sessions sont enregistrées en vidéo et peuvent être visionnées (par les seuls participants) au cours de la semaine suivante.

Les propriétés de la relation thérapeutique sont également explorées à travers le travail en petit groupe qui permet d'apprendre à mieux utiliser cette relation pour aider les clients à se décoincer.

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

Méthodes d'enseignement

- Présentation didactique PowerPoint
- Travail expérientiel en petits groupes

Formatrice

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.

Tarif

569,00\$ plus taxes

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.

Items inclut dans le prix de l'inscription

- Une rencontre de 2 heures pour du soutien technique ainsi que de l'aide des formateurs au programme
- 8 rencontres de 2 heures (16 heures) de formation
- Accès à un groupe fermé sur Facebook, ce qui vous donne l'opportunité de collaborer et d'échanger sur plusieurs sujets avec les professionnels.
- Certificat fourni par l'Institut de Psychologie Contextuelle Inc.

Note : Il n'y a pas de support commercial pour les programmes ou les instructeurs de formation continue qui peuvent être interprétés comme un conflit d'intérêts par le biais de cette formation.

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.
- 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.
- Dionne, F., & Neveu, C. (2010). Introduction à la troisième génération de thérapie comportementale et cognitive. *Revue québécoise de psychologie*, 31(3), 15-36.
- Dionne, F., Blais, M-C, Boisvert, J-M., Beaudry, M., & Cousineau, P. (2010). Optimiser la thérapie comportementale et cognitive avec les innovations de la troisième vague. *Revue francophone de clinique comportementale et cognitive*, Vol. XV (1), 1-15.
- Harris, R. (2006) *Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy*. *Psychotherapy in Australia*. 12, 4.
- Harris, R. (2008). *The Happiness Trap: How to stop struggling and start living*. Boston, MA: Trumpeter.
- Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur* (traduction de *The Happiness Trap*). Montréal: Éditions de l'homme.
- 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. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99-110.
- 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. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.

- 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.
- Hayes, S.C., Villatte, M., Levin, M. & Hildebrandt, M. (2011). Open, aware, and active: Contextual approaches as an emerging trend in the behavioral and cognitive therapies. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 141-168.
- 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.
- Neveu, C., & Dionne, F. (2009). La thérapie d'acceptation et d'engagement : une approche novatrice. *Psychologie Québec*, 26(6), 29-31.
- Neveu, C., & Dionne, F. (2010). La thérapie d'acceptation et d'engagement. *Revue québécoise de psychologie*, 31 (3), 63-83.
- Öst, L. (2008). Efficacy of the third wave of behavioral therapies: A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 296-321.
- 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* [Kindle Edition]
- Putois, B. Schoendorff, B. & Vincent, J-M. (2012). La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement: Exemple d'application dans la prise en charge de la schizophrénie in I. Kotsou & A. Heeren (Eds.) *Pleine conscience et acceptation : Les thérapies de la troisième vague*. Bruxelles : deBoek.
- Ramnero, J., & Törneke, N. (2008). *ABCs of human behavior: Behavioral principles for the practicing clinician*. Oakland, CA: New Harbinger & Reno, NV: Context Press.
- Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125-162.
- 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.
- 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.
- 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.
- Wilson, K. G., & DuFrene, T. (2009). Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy. Oakland, CA: New Harbinger.