

ACT 3 : INTERVENTIONS FLEXIBLES ET THEORIE EN ACT

La théorie des cadres relationnels rendu simple

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. 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 thérapie d'acceptation et d'engagement repose sur une philosophie épistémologique particulière, le contextualisme fonctionnel, une forme de pragmatique qui considère le comportement dans son contexte d'apparition plutôt qu'en isolation. Sur cette base de philosophique s'élève la théorie des cadres relationnels, une nouvelle approche de la cognition qui informe l'approche clinique de l'ACT et qui représente une extension aux phénomènes cognitifs complexes des principes de l'apprentissage opérant. Le contextualisme fonctionnel et la théorie des cadres relationnels peuvent sembler d'un premier abord complexe et cet atelier vise à les démystifier et souligner leur utilité clinique.

Besoin

Les bases épistémologiques et théoriques de l'ACT en font sa spécificité et les cliniciens pratiquant cette Des bases de contextualisme fonctionnel et en théorie des cadres relationnels (TCR) peuvent permettre aux cliniciens une plus grande flexibilité dans l'utilisation de l'ACT. Du fait de la complexité de la TCR, il existe un besoin de présenter cette théorie, ses liens avec les théories de l'apprentissage (notamment l'apprentissage opérant) et sa philosophie de la science sous-jacente d'une manière mettant en évidence les liens avec et leur utilité pour la pratique clinique.

Puis, l'entraînement aux techniques d'entretien peut grandement augmenter l'efficacité thérapeutique. Outre une meilleure observation de sa manière de parler aux clients, des techniques flexibles peuvent permettent de mieux s'adapter à chaque client, à mieux répondre à ses besoins et ainsi à mieux l'aider. L'ACT vise à affaiblir la fusion cognitive et à augmenter la capacité de la personne à observer sa propre expérience. Ces aspects spécifiques à l'ACT peuvent être potentialisés par l'emploi de techniques d'entretien spécifiques.

Objectifs d'apprentissage

1. Décrire la différence entre le contextualisme fonctionnel et les autres modèles épistémologiques et l'intérêt du contextualisme fonctionnel pour l'intervention.
2. Présenter les bases de la théorie de cadres relationnels et ses racines dans les théories de l'apprentissage.
3. Décrire la spécificité de la TCR par rapport aux théories de l'apprentissage sur lesquels elle se base.
4. Pratiquer des stratégies d'intervention autour de la matrice ACT basées sur le cadrage relationnel.
5. Pouvoir mettre à profit la TCR pour favoriser la distanciation d'avec les pensées difficiles et l'acceptation des ressentis douloureux.
6. Pouvoir utiliser la TCR pour favoriser les actions en lien avec les valeurs et un sens de soi stable et flexible.

Durée de la formation

Atelier de 14 heures réparties sur deux jours. Une attestation de participation (14 heures) sera remise. Cet atelier fait partie du module Bases de l'ACT du programme de formation clinique supervisé de l'Institut de Psychologie Contextuelle.

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

Au cours de cet atelier sur les bases théoriques et cliniques de l'ACT présente le contextualisme fonctionnel, une philosophie de la science radicalement pragmatique qui est idéalement adaptée à l'intervention et au travail clinique. Ses racines dans les théories de l'apprentissage seront exposées ainsi que la théorie des cadres relationnels (TCR) qui propose une nouvelle forme d'apprentissage s'ajoutant à l'apprentissage répondant et à l'apprentissage opérant: l'apprentissage relationnel. Les bases empiriques et implications cliniques de la TCR seront exposées et explorées au moyen de plusieurs exercices expérientiels. La matrice ACT sera décrite comme un indice activant un réseau de relations facilitant la flexibilité psychologique.

Les aspects développementaux de différentes formes de cadrage relationnels et leurs implications pour le développement des habiletés verbales et cognitives seront exposées (autisme et développement cognitif - QI). Les implications du cadrage relationnels pour différents aspects de la thérapie seront explorées: cadrage hiérarchique pour le travail des valeurs et l'entraînement du soi

observateur, défusion et transformation des fonctions, actions d'approche et d'éloignement et cadres d'opposition et de coordination explorées au moyen d'un exercice expérientiel.

Le rôle des cadres de perspective (dits déictiques) dans l'émergence du sens de soi et des capacités d'empathie sera exploré, ainsi que l'importance de leur utilisation dans les problématiques de troubles de la personnalité. Enfin, les participants pratiqueront l'utilisation du cadrage relationnel dans les situations complexes et avec les clients difficiles.

Pendant cet atelier les participants seront introduits à diverses techniques d'entretien permettant de maximiser l'alliance thérapeutique, de diminuer la résistance des clients à la thérapie et d'éviter certains pièges courants en thérapie. Les participants seront invités à pratiquer la méthode des 4R de Charly Cungi ainsi que les six niveaux de validation de Marsha Linehan. Ces techniques seront présentées et pratiquées avec la fonction de rejoindre le client dans son expérience vécue. Les seront invités à l'observation de leur propres habitudes de langage en entretien thérapeutique et à pratiquer identifier les fonctions de différentes manières de pratiquer l'entretien thérapeutique.

Les participants exploreront comment combiner les techniques pratiquées à un langage défusionné et la pratique du « Oui et... » autour de la matrice afin de garder les entretiens flexibles et les clients engagés. Enfin les participants exploreront comment le cadrage relationnel peut permettre de garder les entretiens, même les plus ardu, flexibles et fluides.

Méthodes d'enseignement

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

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).

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.

Prix en pré-inscription (taxes en sus)

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

400\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 200\$

Prix régulier (taxes en sus)

425\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 215\$

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.
- Harris, R. (2009) The house of ACT, unpublished version of ACT made simple. http://www.thehappinesstrap.com/upimages/the_house_of_ACT.pdf
- Hayes, S. C. (1984). Making sense of spirituality. *Behaviorism*, 12, 99-110.
- Hayes, S. C. (1993). Analytic goals and the varieties of scientific contextualism. In S. C. Hayes, L. J. Hayes, H. W. Reese, & T. R. Sarbin (Eds.), *Varieties of scientific contextualism* (pp. 11-27). Reno, NV: Context 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., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual Behavioral Science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 1-16.
- 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.
- 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). The Self in R. J. Kohlenberg & M. Tsai, Functional Analytic Psychotherapy: A guide for creating intense and curative therapeutic relationships. New York: Plenum (pp 125-165).
- 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.
- 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., Webster, M. & Polk, K. (2014). Under the Hood : Basic Processes Underlying the Matrix. In Polk, K. L., & Schoendorff, B. (Eds.). (2014). The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations. Oakland, CA: New Harbinger Publications (pp15-39).
- Schoendorff, B., Grand, J., & Bolduc, M.-F. (2011) Bases théoriques in La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement, Guide Clinique, Bruxelles : DeBoeck (pp 365-410)
- 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.

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., Kellum, K. & Sandoz, E. (2009) Stimulus control. In K. Wilson & T. DuFrene. *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger (pp 23-44).