

ACT ET TROUBLES ANXIEUX

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.

Les troubles anxieux représentent une large proportion des difficultés que présentent les clients. Traditionnellement, les approches thérapeutiques ont pour objectif de réduire l'anxiété. Ce faisant, le risque est de nourrir l'importance fonctionnelle de l'anxiété qui est renforcée comme obstacle aux actions valorisées. L'ACT propose une approche différente: faire de la place à l'anxiété afin de pouvoir engager les actions qui approchent de ce qui est important. Cet atelier d'une journée présente comment utiliser la thérapie d'acceptation et d'engagement et la matrice auprès de clients souffrant de troubles anxieux.

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.

Objectifs d'apprentissage

1. Décrire une conceptualisation contextuelle de l'anxiété et des différents troubles anxieux.
2. Pouvoir mettre en place une prise en charge ACT du trouble panique.
3. Pouvoir mettre en place une prise en charge ACT du TOC.
4. Pouvoir pratiquer une analyse fonctionnelle centrée sur les coûts de l'évitement/contrôle de l'anxiété.
5. Utiliser des stratégies d'observation et de pleine conscience adaptées.
6. Utiliser des stratégies d'acceptation et de pleine conscience pour le trouble anxieux généralisé.
7. Pratiquer des stratégies de défusion adaptée au cas.
8. Savoir aider les clients à clarifier leurs valeurs.
9. 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, la prise en charge des troubles anxieux sera explorée de manière didactique et expérientielle.

Une conception contextuelle de l'anxiété sera exposée, mettant l'accent sur le rôle de l'évitement expérientiel et de la fusion cognitive. Différents troubles anxieux seront ainsi conceptualisés : Trouble panique avec et sans agoraphobie, trouble obsessionnel compulsif (TOC), anxiété généralisée.

Cet atelier sera axé sur la pratique de stratégies d'intervention spécifiques aux troubles anxieux. Les participants apprendront à utiliser la matrice pour aider leurs clients à mieux comprendre leur trouble et apprivoiser leur anxiété dans ses composants émotionnels, cognitifs et intéroceptifs. Ils exploreront des stratégies de pleine conscience, de défusion, d'acceptation et de compassion pour soi pour aider la personne anxieuse à se distancer des patterns de pensée dysfonctionnels, et à accueillir avec plus les sensations ou ruminations anxieuses afin de réduire les évitements ayant fonction de rétrécir la vie et de pouvoir reprendre par l'action le chemin d'une vie plus riche de sens.

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

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

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 un 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!

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.
- Orsillo, S. M., Roemer, L. Block-Lerner, J. Lejeune, C. & Herbert, J. (2004) ACT with anxiety disorders. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.) *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer (pp. 103-132).
- 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.
- Eifert, G. H. & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for anxiety disorders, a practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance and values-based behavior change strategies*. Oakland: New Harbinger.
- 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.

- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Functional Analytic Psychotherapy: A guide for creating intense and curative therapeutic relationships*. New York: Plenum.
- Kotsou, I. & Schoendorff, B. (2011). L'acceptation en psychothérapie : une revue empirique et conceptuelle. in I. Kotsou & A. Heeren (Eds.) *Pleine conscience et acceptation : Les thérapies de la troisième vague*. Bruxelles : deBoeck.
- 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.
- Orsillo, S.M., & Roemer, L. (Ed.). (2005). *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: New directions in conceptualization and treatment*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- 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. (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. 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.