

# IMMERSION PRATIQUE AUX PROCESSUS DE THERAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (ACT)

## 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 appliquer de manière flexible et adaptée à chaque client les processus de l'ACT.

Cet atelier propose de présenter métaphores, techniques, stratégies d'intervention classiques de l'approche et de les pratiquer, afin d'aider les participants à les maîtriser et les intégrer dans leur pratique professionnelle courante. Le rationnel est d'offrir aux participants un ensemble diversifié d'outils liés à l'ACT afin de bonifier leur coffre à outils d'intervention.

Cet atelier vise à bonifier, pour les cliniciens, la pratique du modèle de la matrice ACT, ou une pratique ACT basée sur le modèle original de l'Hexaflex. La journée est largement focalisée sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique. Une très courte introduction au modèle de l'ACT sera présentée en début de journée.

## 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.

Suite à des ateliers d'introduction, certains participants ont mentionné éprouver parfois des difficultés à appliquer le modèle de la matrice ACT, rapportant des blocages ou réticences à l'utilisation de certaines techniques présentées. Cet atelier expérientiel d'une journée permettra aux participants de découvrir ou de raffiner leurs aptitudes à l'utilisation de 8 à 15 interventions classiques de l'approche ACT (métaphores et autres techniques d'intervention), n'étant pas habituellement présentées dans le protocole classique des 6 étapes de la matrice ACT.

Cet atelier est surtout indiqué pour les intervenants familiers avec l'ACT qui désirent affiner leur pratique et leur perspective, tout en acquérant des outils efficaces pour la mettre en action et favoriser les actions engagées. Toutefois, les intervenants novices à l'utilisation de l'approche en ressortiront également avec des outils applicables dans le cadre de leur travail.

## Objectifs d'apprentissage

1. Se familiariser avec le point de vue ACT à l'aide de la matrice.
2. Se familiariser avec les 6 processus de base de l'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. Être en mesure de présenter une métaphore ou une technique d'intervention expérientielle permettant de façonner chez une autre personne le processus de défusion cognitive.

7. Être en mesure de présenter une métaphore ou une technique d'intervention expérientielle permettant de façonner chez une autre personne le processus d'acceptation.
8. Être en mesure de présenter une métaphore ou une technique d'intervention expérientielle permettant de façonner chez une autre personne le processus d'attention flexible au moment présent.
9. Être en mesure de présenter une métaphore ou une technique d'intervention expérientielle permettant de façonner chez une autre personne le processus de soi observateur.
10. Être en mesure de présenter une métaphore ou une technique d'intervention expérientielle permettant de façonner chez une autre personne le processus de clarification des valeurs.
11. Être en mesure de présenter une métaphore ou une technique d'intervention expérientielle permettant de façonner chez une autre personne le processus d'investissement dans les actions engagées.
12. Pouvoir aider ses clients à sortir de leur zone de confort tout en restant dans la zone de prendre soin de soi.

### **Durée de la formation**

Un atelier de 7 heures réparties sur une journée. Une attestation de participation sera remise en fin de journée.

### **Préalables**

Il n'y a pas de préalable pour cet atelier. Toutefois, nous suggérons fortement aux participants potentiels d'avoir déjà suivi, minimalement, une formation d'introduction à l'ACT, les bases **élémentaires** de l'approche étant rapidement couvertes en début de journée.

Nous attendons à 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

Cet atelier expérientiel/clinique d'une journée permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement au travers de la présentation et de la pratique de divers exercices expérientiels.

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 de la présentation et de la pratique directe d'une série d'exercices immédiatement exportables dans la pratique professionnelle des participants.

Les participants exploreront une série de techniques expérientielles et métaphores ACT, visant à façonner chez les clients la défusion cognitive, l'acceptation (expansion émotionnelle), la capacité à ramener son attention dans le moment présent, le développement du soi observateur (contextuel), la clarification des valeurs et l'investissement dans des actions engagées ; le tout, afin de développer la flexibilité psychologique chez leur clientèle.

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. 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 outillés de nouvelles techniques à mettre en action auprès de leurs clients, y compris les plus difficiles.

## Méthodes d'enseignement

- Présentation didactique PowerPoint
- Jeux de rôles
- Travail expérientiel en petits groupes

## Déroulement de l'atelier

4 sessions de 105 minutes

### Enregistrement

Arrivée à la salle dès 8 h

Enregistrement et signature de la feuille de présence

#### 1. Présenter le point de vue

- 1.1. Exercice de présentation de la matrice en groupe
- 1.2. Modèle de base de l'ACT ; six processus et les chevauchements entre ceux-ci
- 1.3. Applications du modèle au niveau professionnel
- 1.4. Contextes d'application (clinique, professionnel, scolaire, etc.)
- 1.5. Obstacles parfois observés dans l'application d'ACT par les professionnels

#### 2. Techniques de défusion et d'acceptation

- 2.1. Exercice : Les feuilles sur la rivière
- 2.2. Exercice : Physicaliser les émotions
- 2.3. Exercice : Pièce de monnaie/feuille de papier (important/souffrant)
- 2.4. Exercice : Piège à doigts chinois
- 2.5. Métaphore : Le ballon dans l'eau

#### 3. Techniques de soi observateur et de conscience du moment présent

- 3.1. Exercice : Les passagers de l'autobus
- 3.2. Métaphore : Le jeu d'échec
- 3.3. Exercice : Remarquer 5 choses
- 3.4. Exercice : Les ancrages/La respiration

#### 4. Techniques de clarification des valeurs et d'actions engagées

- 4.1. Exercice : Le fantôme aux funérailles
- 4.2. Exercice : Se rencontrer à 90 ans
- 4.3. Exercice : Les jumeaux en voiture
- 4.4. Exercice : Amorcer changement dans différents domaines :  
6 mois, 3 mois, 1 mois, 2 semaines, etc.
- 4.5. Exercice de conclusion : Prêter serment

## Formateurs

**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 ; au service du CLSC Verdun) et devant les intervenants en santé mentale de l'ACBS, tant au niveau local (AFSCC, ACBS-Québec) qu'international à l'ACBS (Berlin, Seattle, Séville). Il a publié deux articles sur le thème du désespoir créatif, ainsi qu'un article sur l'intervention auprès des survivants du suicide (<http://iftcc.com/Journal/>) et entretient également un blogue sur la santé mentale sur son site web, [www.psydeploiement.com](http://www.psydeploiement.com).



**Tania St-Laurent Boucher** est sexologue de formation et membre de l'OPSQ (Ordre professionnel des sexologues du Québec). Depuis 2007, elle travaille comme formatrice, intervenante et sexologue. Elle a conçu et animé des dizaines de formations s'articulant notamment autour de la santé psychologique, des relations interpersonnelles, de la communication, de la sexualité et des relations amoureuses auprès des clientèles adolescentes, intervenants et grand public. Elle a aussi participé à différents documentaires, émissions télévisées et entrevues dans la presse écrite.



Cumulant plus de 150 heures de formation en ACT, elle utilise l'approche dans sa pratique. Elle s'inspire également de l'approche systémique, l'entretien motivationnel, l'approche interculturelle ainsi que la réalité-thérapie. Au cours de la dernière année, elle a collaboré avec l'Institut de psychologie contextuelle afin de développer de nouvelles formations pour les intervenants en relation d'aide.

## 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, des formateurs 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.

## Références

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy : The Process and Practice of Mindful Change, Second Edition*. New York : Guilford.
- Luoma, J.B., Hayes, S.C., & Walser, R.D. (2007). *Learning ACT : An Acceptance and Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*. Oakland : New Harbinger.
- Polk, K.L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F.O. (2016). *The Essential Guide to the ACT Matrix : A Step-by-Step Approach to using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*. Oakland : Context Press.
- Stodard, J.A., & Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors : A Practitioner's Guide to Experiential Exercises & Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland : New Harbinger.
- Westrup, D. (2014). *Advanced Acceptance and Commitment Therapy : The Experienced Practitioner's Guide to Optimizing Delivery*. Oakland : New Harbinger.