

# **LA THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT :**

## **VALEURS, « SELF-CARE » ET COMPASSION POUR SOI DANS UN MONDE STRESSÉ**

### **Problématique**

La thérapie d'acceptation et d'engagement (Action and Commitment Therapy – ACT) est un traitement basé sur des données probantes avec environ 170 essais cliniques randomisés. L'ACT est ancrée dans la science et la pratique clinique démontrant la large utilité de la pleine conscience (« mindfulness ») et des valeurs dans le bien-être humain. L'ACT est une thérapie hybride combinant des aspects de la pleine conscience, de la thérapie Gestalt et de la pensée humaniste-existentialiste, et ce, selon un cadre de référence contemporain, contextuel et behavioral. Le paradoxe sur lequel est fondé l'ACT est que l'acceptation radicale de ce qui ne peut pas être changé nous outille à reconnaître et à changer les choses qui peuvent l'être. L'approche de l'ACT consiste à embrasser la souffrance inévitable dans le but d'effectuer de choix plus engagés et véritables afin de vivre plus en concordance avec nos valeurs les plus profondes.

### **Besoin**

Le jargon sera évité durant l'atelier. Bien qu'on anticipe que beaucoup de personnes à l'atelier seront de psychologues, nous espérons pouvoir accueillir également beaucoup d'autres collègues professionnels travaillant dans le domaine de la santé.

Ce travail est directement pertinent pour les médecins, les infirmières, les physiothérapeutes, les thérapeutes en orientation et les autres professionnels. En effet, tu peux amener ton épouse / époux ou un (e) ami(e). Ce sera relèvent et compréhensible !

Cet atelier vous fournira deux jours focalisés sur le travail des valeurs à partir de l'ACT. L'ACT est un modèle intégratif, alors, notre travail touchera nécessairement aussi à d'autres composantes du modèle. Cela dit, l'atelier vous montrera comment d'autres composantes facilitent la vie en fonction des valeurs.

Le « Self-care » et la compassion pour soi sont souvent expérimentés comme étant en compétition avec de valeurs axées sur l'Autre, telles que la paternité/maternité, les relations intimes et le travail. Très souvent, par ailleurs, le « self-care » est le dernier dans la liste.

### **Objectifs d'apprentissage**

1. Décrire la relation entre l'épidémie de maladies liées au style de vie et l'augmentation de l'incidence et de la chronicité de problématiques en santé mentale
2. Décrire les 8 facteurs de risque hautement modifiables qui peuvent réduire le risque de maladie mentale
3. Décrire le lien entre la compassion pour soi et la réduction des facteurs de risque
4. Montrer les interventions basées sur la compassion pour soi pour la réduction de facteurs de risque

5. Montrer les interventions basées sur la présence attentive et les valeurs pour altérer le risque de maladie mentale
6. Décrire les 6 processus au cœur de l'ACT dans des termes communs
7. Montrer l'utilisation de la « Mindful Matrix Interview » pour des interventions à court ou à long terme
8. Montrer l'utilisation de la « Whole Life Garden and Birds of a Feather Worksheet » pour identifier les valeurs et les obstacles émotionnels, cognitifs et motivationnels au « self-care »
9. Montrer l'utilisation du « Pantry of Life Worksheet » pour identification de potentielles actions engagées
10. Montrer l'utilisation d'interventions basées sur la présence attentive et les valeurs pour augmenter le contact avec une vie axée sur les valeurs

### **Préalables**

Aucun. 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 de deux jours, nous apprendrons à partir de l'expérience directe comment les actes de « self-care » et de compassion de soi peuvent enrichir et dynamiser tous les domaines de vie chéris.

Les principes de l'ACT guideront les participants dans de nouvelles interventions, feuilles de travail et entrevues pouvant être utilisés dans le cadre de n'importe quel

environnement de services sociaux, notamment dans de cliniques de santé mentale, ainsi que dans des contextes médicaux, d'emploi, scolaires ou communautaires.

Cet atelier sera amplement expérientiel et focalisera sur un ensemble d'outils et d'habiletés que les participants pourront utiliser immédiatement après l'atelier.

## **JOUR 1**

La journée commencera avec un aperçu des problématiques de santé qui sont devenues épidémiques dans le monde moderne. Nous examinerons avec soin une ample variété de facteurs de risque modifiables pour des problématiques en santé mentale.

On introduira des stratégies simples pour :

- Réduire le risque de maladie mentale
- Améliorer les symptômes de la maladie mentale
- Réduire la chronicité de la maladie mentale
- Permettre l'utilisation de médication à faible dosage et sur de plus courtes périodes
- Promouvoir la santé et le bien-être pendant la réduction et la terminaison de la médication
- Améliorer les effets de toute médication nécessaire

Nous examinerons le « self-care » et la compassion pour soi d'une manière à permettre aux participants de l'atelier de partir avec plus qu'une liste de choses à

faire (p.ex. diète, exercice, dormir). Même si nous et nos clients savons les choses que nous « devrions » faire, la motivation est souvent une barrière. Commencer est une barrière. « Ne pas lâcher » est une barrière. Même penser sérieusement au changement peut être une barrière.

Imaginez pour un moment le visage d'une personne que vous aimez fortement de tout votre cœur. Maintenant, peut-être quelque chose de plus difficile : imaginez que vous êtes quelqu'un que vous aimez ainsi. Quels gentillesses et soins vous offririez-vous ? Nous chercherons et trouverons la plus grande bienveillance. Nous pratiquerons appliquer cette bienveillance à nous-mêmes et à nos clients.

Le jour 1 focalisera sur :

- Brève introduction à la modification de facteurs de risque et à leur connexion avec le « self-care », la compassion de soi et le modèle de l'ACT.
- Plonger profondément dans les facteurs de risque pour la santé mentale : approfondissement de la connexion à travers de la compassion pour soi.
- Découvrir les racines de la souffrance, de la négligence de soi et la possibilité d'expérimenter de la compassion pour soi en lien avec le modèle de l'ACT.

## **JOUR 2 : Application du modèle de l'ACT**

Dans le jour 2, nous utiliserons les outils appris au jour 1 et le modèle de l'ACT pour les appliquer en contexte d'entrevue et d'intervention. L'ACT pourvoit un modèle transdiagnostique. Nous introduirons des méthodes qui peuvent être utilisées avec une clientèle et de problématiques diversifiées ainsi que dans divers contextes – de la psychothérapie individuelle à la thérapie de groupe, ou dans une visite médicale courte. L'atelier sera expérientiel et fournira un ensemble d'outils et d'habiletés aux participants qu'ils pourront mettre en pratique immédiatement après l'atelier. Nous montrerons comment l'interface de la pleine conscience, les valeurs et la compassion pour soi dans l'ACT peuvent devenir des outils vitaux dans le travail au jour le jour avec les clients et les patients.

Le jour 2 focalisera sur :

- l'utilisation de la « Mindful Matrix Interview » pour augmenter le « self-care »
- L'utilisation des « Client Self-Care Handouts » et des exercices pour augmenter le « self-care »

### **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

**Kelly G. Wilson**, Ph. D., est un professeur de psychologie et gagnant de multiples distinctions à l'Université de Mississippi. Il est l'ancien président et « fellow » de l'« Association for Contextual Behavioral Science ». Wilson a dédié sa vie au développement et à la diffusion de l'ACT, ses bases théoriques et philosophiques durant les 25 dernières années. Il a également publié de nombreux articles scientifiques et chapitres de livre, ainsi que 10



livres incluant « Acceptance and Commitment Therapy : An Experiential Approach to

Behaviour Change » et son plus récent livre « Mindfulness for Two and Things Might Go Terribly, Horribly Wrong. Il s'intéresse particulièrement à l'application des principes behavioraux dans la compréhension de sujets tels que « sens » et valeurs, la relation thérapeutique et la pleine conscience. Wilson est fondateur de « Onelife Education and Training, LLC » et a présenté des ateliers et offert de la consultation dans 32 pays.

## 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) : 500\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 250\$

Prix régulier (taxes en sus) : 525\$

Prix étudiant avec preuve justificative : 275\$

*Possibilité de Bourse Vos Valeurs en Action  
Consultez notre site web [contextpsy.com](http://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.