

# JOURNEE PRATIQUE : APPLICATION DES TECHNIQUES 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 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 s'articule autour de la pratique des techniques enseignées dans l'atelier sur les bases de l'ACT (ACT1 : 6 étapes vers la flexibilité psychologique). L'objectif étant de potentialiser le transfert des connaissances en permettant aux participants, cliniciens et intervenants qui utilisent l'ACT dans leur pratique clinique de pratiquer les différentes stratégies d'intervention en triades et en groupe. 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, la pratique d'habiletés et la possibilité de recevoir du feedback d'intervenants seniors leur permettant de mettre en action les stratégies novatrices de ces approches dès leur retour de la formation.

Cet atelier expérientiel/pratique/clinique d'une journée permet de se familiariser avec la thérapie d'acceptation et d'engagement au travers du modèle intuitif de la matrice et de six étapes d'application facile. Il est particulièrement indiqué pour les thérapeutes familiers avec l'ACT qui désirent affiner leur pratique.

## Objectifs d'apprentissage

1. Pratiquer quand et comment présenter le point de vue ACT avec la matrice et comment y revenir régulièrement pour garder le cap sur les valeurs de vos clients séance après séance.
2. Pratiquer l'analyse fonctionnelle de la lutte avec la matrice ACT.
3. Pratiquer la présentation de hameçons pour favoriser la défusion des pensées et apprendre à observer les différentes formes de comportements d'évitement expérientiel associés à cette fusion.
4. Pratiquer le mindfulness en action, la défusion des pensées, l'acceptation des émotions et la prise de perspective avec l'Aikido verbale et savoir comment inviter vos clients à l'utiliser.
5. Pratiquer modéliser l'utilisation de la matrice ACT avec vos propres exemples en contextes de thérapie pour aider vos clients à entraîner leur flexibilité psychologique.
6. Pratiquer l'entretien de prise de perspective.
7. Pratiquer des exercices de compassion pour soi.
8. Pratiquer l'utilisation des fiches et documents.

### **Durée de la formation**

Un atelier de 7 heures réparties sur une journée. Une attestation de participation sera remise en fin de journée. Cet atelier fait partie du module compétence du programme de formation clinique supervisé de l'Institut de Psychologie Contextuelle.

### **Préalables**

Les participants doivent avoir suivi la formation *ACT niveau 1 : 6 étapes vers la flexibilité psychologique* donnée par l'Institut de Psychologie Contextuelle ou un équivalent (formation de deux jours sur les bases de la thérapie d'acceptation et d'engagement) et avoir une certaine expérience clinique avec cette approche.

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**

Cet atelier pratique d'une journée permet de développer des habiletés cliniques concrètes développée en accord avec la thérapie d'acceptation et d'engagement et plus particulièrement du modèle de la matrice. Il s'articule autour de la pratique des techniques enseignées dans l'atelier sur les bases de l'ACT (ACT niveau 1 : 6 étapes vers la flexibilité psychologique). L'objectif est de solidifier l'application et le transfert des connaissances en permettant aux participants, cliniciens et intervenants qui utilisent l'ACT dans leur pratique clinique de pratiquer les différentes stratégies d'intervention en triade et en groupe. Cet atelier est largement focalisé sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique.

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 pratique des habiletés cliniques enseignées dans l'atelier sur les bases de l'ACT.

Les participants auront l'opportunité de pratiquer les 6 étapes d'une thérapie ACT :

1. Pratique de la présentation du point de vue ACT au moyen de la matrice. Pratique de l'intervention pour amener les clients à reconnaître les 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. Pratique de l'analyse fonctionnelle des actions d'éloignement du client à court et à long terme et aussi le critère d'efficacité pour s'approcher de ses valeurs.
3. Pratique de la présentation expérientielle de la différence entre expérience mentale et expérience des cinq sens -le contrôle comme problème et les deux règles. Les hameçons (fusion cognitive). Calibrer les actions d'approche des clients hors de leur zone de confort et à l'intérieur de leur zone de prendre soin de soi.
4. Pratique de l'Aikido Verbal et des questions « Oui et...» autour de la matrice pour inviter les clients à se décoincer et à recontacter leur expérience physique.
5. Pratique de la compassion pour soi avec les clients.
6. Pratique de la prise de perspective avec l'exercice de la téléportation. Utiliser les soi-contexte et la prise de perspective pour aider les clients à se soutenir avec compassion pour s'aider à avancer dans les situations difficiles.

La pratique des différentes stratégies, interventions et étapes en dyade et en groupe 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 et les habiletés de communication (donner et recevoir du feedback de ses pairs et du formateur) sont également explorées.

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

### **Méthodes d'enseignement**

- Discussions, feedbacks et analyses
- Vidéos
- Jeux de rôles
- Travail expérientiel en triades et en groupe

### **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

### **Session 1**

Mise en place du contexte relationnel du groupe.

Présentations et objectifs personnels.

Quelques mots sur les feedbacks : comment les donner, comment les recevoir.

Pratiquer la présentation du point de vue

1. Consentement éclairé.
2. *Qu'est-ce qui vous amène?* - Prise en charge (Schoendorff, Grand, Bolduc, 2009; Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, *in press.*)
3. Importance de rejoindre le client dans son expérience.
4. Présentation expérientielle du point de vue ACT et de la flexibilité psychologique par modèle de la matrice.
5. Point de vue contextuel vs point de vue mécaniste : le critère recherché est faire **ce qui marche** en considérant le contexte et se valeurs plutôt que chercher à déterminer ce qui est vrai ou faux ou réel ou imaginaire (Hayes, 1993)
6. Exercice de présentation de la matrice en groupe.
7. Les exercices de pratique - comment créer un contexte pour que les clients réussissent à 100%. (Schoendorff, Grand, Bolduc, 2009; Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, *in press.*)

## Session 2

Pratiquer la validation et évaluer les actions d'éloignement

1. *Dire oui* (niveau 2) la puissance de retrouver les clients là où ils en sont, d'éviter de se faire happer par les histoires et d'observer les conséquences
2. Évaluer l'efficacité des actions d'éloignement à court terme, long terme et pour s'approcher des personnes et des choses importantes
3. La pelle et l'échelle et comment créer une métaphore adaptée à votre client
4. Observer creuser
5. Pratique de l'exercice expérientiel des trois colonnes

## Session 3

Pratiquer les hameçons et l'aikido verbal pour promouvoir la défusion, la pleine conscience, la prise de perspective et la flexibilité psychologique

1. Les hameçons (Polk & Schoendorff, 2014)
  - i. Reconnaître les hameçons



- ii. Observer ce que l'on fait ensuite
- iii. Observer si ce que l'on fait ensuite est ce que l'on aurait fait si on n'avait pas mordu à l'hameçon
2. Utiliser le non verbal et des objets pour aider à visualiser les obstacles intérieurs
3. Pratique flexible de l'aikido verbal pour aider les clients à prendre une perspective plus large sur leurs souffrances et leurs actions en contexte. Aikido pour des situations passées, présentes et futures

## **Session 4**

Pratiquer la prise de perspective et la compassion

1. Utiliser deux matrices et pratiquer l'Aikido verbal.
2. Utiliser la matrice du thérapeute de façon adaptée et fonctionnelle pour modeler la flexibilité psychologique et inviter le client à faire de même : modeller l'interaction avec le contenu verbal, l'acceptation des émotions difficiles (expansion) pour s'approcher ce qui est important et la compassion pour soi.
3. Favoriser le changement comportemental et la compassion pour soi avec la pratique de l'exercice de la téléportation.
4. Appréciations globales
5. Remerciements et aux revoirs.

## **Formatrice**

**Marie-France Bolduc**, MSc, psychologue membre de l'OPQ. Co-directrice de l'Institut de Psychologie Contextuelle et présidente sortante de l'ACBS Québec (Association for Contextual Behavioral Science). Marie-France est une formatrice humaine, curieuse, créative et généreuse. Elle est une psychologue passionnée par l'ACT, la pleine conscience et les thérapies de troisième vague. Son style direct et

chaleureux ainsi que sa qualité d'écoute sont appréciés par les participants des ateliers de l'IPC. Elle est la créatrice de nombreux exercices et métaphores de la thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique, dont elle est co-auteure. Elle utilise l'ACT et la FAP combinées dans la prise en charge des troubles de la personnalité et des cas complexes.



### **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 un questionnaire à 3 et 6 mois après l'atelier afin d'évaluer la pérennité des apprentissages.



## Références

- 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., 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.
- McHugh, L » & Stewart, I. (2012). *The self and Perspective-taking. Contributions and Applications from modern Behavioral Science*. Oakland, Context Press / New Harbinger.
- 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., Schoendorff, B., Webster, M., Olaz, F. (In press) *The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*, Oakland: New Harbinger.
- 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., 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.

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.

Les ouvrages ci-dessous constituent des ressources que nous vous recommandons

Batten, S. V. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. London: Sage Publications Ltd.

Twohig, M. P. & Hayes, S. C. (2008). *ACT verbatim for depression and anxiety, annotated transcripts for learning acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger.

Batten, S. V., & Santanello, A. P. (2009). A contextual behavioral approach to the role of emotion in psychotherapy supervision. *Training and Education in Professional Psychology*, 3, 148-156.

Harris, R. (2012). *Passez à l'ACT*. Bruxelles: DeBoeck.

Harris, R. (2009). *Le piège du bonheur* (traduction de *The Happiness Trap*). Montréal: Éditions de l'homme.

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.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.
- 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.
- McKay, M., Forsyth, J. P. & Eifert, G. H. (2010). *Your Life on Purpose: How to Find What Matters and Create the Life You Want*. Oakland: New Harbinger
- Polk, K. (2011). *Psychological Flexibility Training (PFT): Flexing Your Mind along with Your Muscles*. Hallywell: Polk & Burkhart[Kindle Edition].
- Polk, K. & Schoendorff, B. (2014). *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland: Context Press/New Harbinger.
- 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 lute 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.

Westrup, D. L. (2014) Advanced Acceptance and Commitment Therapy: The Experienced Practitioner's Guide to Optimizing Delivery. Oakland, CA: New Harbinger Publications.