

ACT NIVEAU 2 – CULTIVEZ LA FLEXIBILITE DANS SES INTERACTIONS AVEC SES CLIENTS

Problématique

Parmi les thérapies comportementales et cognitives de troisième vague, la thérapie d'acceptation et d'engagement ou l'entraînement à l'acceptation et à l'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 difficultés comportementales (A-tjak, Davis, Morina, Powers, Smits, et coll, 2015). 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 (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006).

L'ACT est une approche principalement expérientielle qui implique que les professionnels l'utilisant s'entraînent à développer leur propre présence attentive (mindfulness) et leur flexibilité psychologique en apprenant à naviguer avec leurs émotions et pensées lorsqu'ils interagissent avec leur clients (Batten & Santanello, 2009 ; Brock, Batten, Walser, & Robb, 2015). Bien que l'ACT et le mindfulness soient de plus en plus répandues, les connaissances entourant les habiletés relationnelles concordantes avec ses approches sont toutefois moins bien connues (Vilardaga & Hayes, 2009). Comme dans toute autre intervention ou thérapie, l'ACT pourra avoir un meilleur impact si une bonne alliance s'établit entre le professionnel et son client.

En tant que thérapie contextuelle et fonctionnelle, l'ACT prend en compte l'ensemble des contextes de vie de la personne. Elle invite à explorer comment ses actions fonctionnent (on parle de *workability* en anglais) dans ces différents contextes notamment sur le plan relationnel. Les difficultés relationnelles font souvent partie des motifs de consultation professionnelles. De plus la solitude et le manque de soutien social est un facteur de risque connu en santé publique qui est pire que le fait de vivre dans un environnement pollué ou de souffrir d'obésité et qui est aussi nocif que le tabagisme (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Les intervenants et thérapeutes peuvent améliorer leurs connaissances théoriques et pratiques permettant de se focaliser sur la relation dans le but d'entraîner des habiletés relationnelles.

Parmi les approches de troisième vague, la thérapie basée sur l'Analyse Fonctionnelle (FAP — Functional Analytic Psychotherapy, Kohlenberg & Tsai, 1991) est une proche parente de l'ACT qui axe ses interventions explicitement sur la relation que le professionnel entretient avec ses clients (Kohlenberg & Tsai, 2007, Schoendorff & Steinwachs, 2012). Le modèle conscience, courage et compassion de la FAP permet d'apprendre à intégrer la pleine conscience durant les interactions avec son client et invite à oser sortir de sa zone de confort afin d'encourager et de soutenir ses progrès avec bienveillance.

Lorsque des obstacles se présentent durant une intervention ou en thérapie, il est important d'oser demander de la rétroaction et d'engager un dialogue sur ce qui se passe au moment présent avec ses clients. Ces moments difficiles sont aussi selon la FAP, des occasions de faire des parallèles entre ce qui se passe entre son client et soi et ce qui se passe entre lui et d'autres personnes dans des contextes différents (avec conjoints, collègues, amis, parents...). Si des difficultés interpersonnelles similaires se présentent dans d'autres relations, c'est alors une occasion d'apprendre de nouvelles habiletés qu'il pourra ensuite généraliser plus facilement aux relations qui comptent pour lui.

Marier la FAP avec l'ACT permet d'offrir un climat sécuritaire et bienveillant qui aidera le client à reconnaître et à mieux identifier concrètement ses difficultés et ses forces en collaboration avec son professionnel. Le modèle intuitif et engageant de la matrice permet de présenter aux thérapeutes et aux clients les aspects intrapersonnels et interpersonnels de l'ACT.

Besoin

Les thérapies et interventions 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 transférer ces stratégies novatrices dans leur contexte de travail.

L'atelier ACT niveau 2 est en continuité avec l'atelier ACT niveau 1 (6 étapes vers la flexibilité psychologique). Il permet de parfaire l'utilisation de la matrice ACT dans ses interventions ou en thérapie pour l'adapter à ses clients. Les professionnels ont besoin de perfectionner leurs connaissances pratiques et expérientielles de l'ACT notamment pour cultiver une alliance forte qui permettra de mieux entraîner la flexibilité psychologique chez leurs clients. Il est important d'aborder directement les difficultés qui peuvent se présenter dans la relation client-professionnel car ses derniers ont besoin d'outils à la fois simples et efficaces pour favoriser des changements profonds et durables chez leurs clients.

Objectifs d'apprentissage

1. Pouvoir présenter à son client comment la relation professionnelle que vous entretenez avec lui peut être un contexte favorable au changement.
2. Décrire en quoi le modèle conscience, courage et compassion repose sur les principes d'apprentissage opérant et permet de se focaliser sur la relation.
3. Décrire les principes comportementaux utilisés avec la matrice ACT pour favoriser le changement chez ses clients : façonnement, renforcement

contingent et différentiel et apprentissage par présentation d'exemplaire multiples.

4. Décrire les avantages de combiner la FAP à l'ACT pour travailler plus explicitement sur l'apprentissage de nouvelles habiletés associées à la flexibilité psychologique : le mindfulness, l'acceptation, la défusion, l'émergence d'un soi observateur, l'identification des valeurs et l'action engagées
5. Décrire comment reconnaître les comportements cliniquement significatifs (CCS) et les intégrer à la matrice ACT.
6. Pouvoir faire des parallèles et des ponts avec les questions in-out et out-in pour identifier les CCS.
7. Décrire comment l'utilisation de la matrice peut aider votre client à communiquer les différentes facettes de son expérience du moment et l'aider à faire sa propre analyse fonctionnelle de l'efficacité de ses actions en contexte en considérant ses valeurs.
8. Pouvoir utiliser la matrice ACT au moment présent dans une interaction focalisée sur la relation pour favoriser une relation de collaboration accueillante et soutenante
9. Pouvoir utiliser deux matrices et pratiquer l'Aikido verbal pour deux avec son client.
10. Nommer les 5 "recommandations" de la FAP et comment celles-ci peuvent être utiles lors des interactions avec son client pour favoriser la généralisation des acquis lors des rencontres.
11. Pouvoir renforcer naturellement en utilisant ses ressentis personnels avec bienveillance.
12. Pouvoir utiliser les "deux assiettes" (extinction du CCS1 et invitation à essayer un CCS2) pour travailler avec les CCS1.
13. Pouvoir utiliser l'authenticité avec parcimonie en fonction du contexte d'intervention pour favoriser le progrès du client.
14. Pouvoir promouvoir la généralisation par la prise de perspective
15. Pouvoir utiliser la fiche de liaison.

Préalables

Afin d'assister aux ateliers spécialisés, il est souhaitable d'avoir suivi l'atelier ACT 1 sur les six étapes et d'avoir lu The Essential Guide to the ACT Matrix (traduction française due, courant 2017).

Au minimum, il est nécessaire d'avoir lu et pratiqué l'ebook destiné aux professionnels sur les six étapes vers la flexibilité psychologique. Cet e-book est disponible gratuitement ici : <http://contextpsy.com/ebook/>.

Description de l'atelier

Dans cet atelier expérientiel/clinique de deux jours, l'ACT focalisée sur la relation sera présentée de manière didactique et expérientielle.

Vous apprendrez à travailler en vous focalisant sur la relation que vous entretenez avec votre client à l'aide du modèle de la matrice ACT et à travers l'intégration d'outils de la thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle (FAP.)

Vous explorerez comment intégrer cette approche à votre travail avec la matrice ACT en intégrant progressivement les cinq recommandations issues de la FAP visant à promouvoir une relation sécuritaire permettant à votre client de s'autodéterminer et d'élargir sa flexibilité psychologique pour apprendre à mieux s'adapter aux contextes changeant de sa vie. Dans un premier temps vous apprendrez à reconnaître les comportements cliniquement significatifs, c'est à dire les comportements du client en consultation qui représentent les comportements qui lui posent problème dans sa vie. Dans un deuxième temps vous apprendrez comment les faire apparaître, puis comment graduellement façonner des comportements plus adaptés aux buts thérapeutiques et relationnels de vos clients. Vous apprendrez également comment identifier et améliorer vos propres comportements relationnels et mieux reconnaître votre impact personnel sur vos clients. Enfin vous explorerez comment aider vos clients à généraliser leurs progrès relationnels à leur vie quotidienne.

De courts exercices de présence attentive et de compassion pour soi seront proposés aux participants. Des démonstrations invitant un partage expérientiel

entre formateur et participant seront présentées pour modéliser les échanges professionnels-clients.

À travers du travail en petit groupe, vous mettrez en pratique chaque recommandation visant à améliorer la relation de collaboration que vous entretenez avec vos clients (Schoendorff & Steinwachs, 2012). Des retours en grand groupe permettront de mettre en commun les expériences pour clarifier les connaissances et répondre aux questions.

Les participants repartiront de l'atelier outillés de nouvelles techniques à mettre en action auprès de leurs clients.

Méthodes d'enseignement

- Présentation didactique PowerPoint
- Modélisation d'exemple d'échanges avec un participant volontaire
- Travail expérientiel en petits groupes et en grand groupe
- Courriels de suivi sur six semaines suivant la formation pour favoriser le transfert des connaissances

Formateurs

Marie-France Bolduc, MSc, psychologue membre de l'OPQ est co-fondatrice de l'Institut de Psychologie Contextuelle. Elle se spécialise en ACT et en pleine conscience depuis 2007 et donne des formations depuis 2009 ici et à l'international. Marie-France a de l'expérience clinique en CLSC auprès de clients multi-problèmes et ses intérêts de recherches et professionnels se centrent sur la qualité de vie des personnes souffrant de douleurs chroniques associés à la dépression et à l'anxiété. Elle pratique aujourd'hui au sein de l'Institut de Psychologie Contextuelle et donne des formations sur la relation client-intervenant/thérapeute, sur la pleine conscience et sur la qualité de vie. Elle est aussi co-auteure de plusieurs articles et chapitres sur l'ACT dont *You, Me, and the Matrix: A Guide to Relationship Oriented ACT*(2014) et du livre *La thérapie d'acceptation et d'engagement, guide clinique* (2011).



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

- A-tjak, J. G., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A., & Emmelkamp, P. M. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36.
- 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(3), 148.
- Brock, M. J., Batten, S. V., Walser, R. D., & Robb, H. B. (2015). Recognizing common clinical mistakes in ACT: A quick analysis and call to awareness. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 139-143.

- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(1), 1-25.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, *7*(7), e1000316.
- 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. & Maurage, F. (2011). La thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle. in I. Kotsou & A. Heeren (Eds.) *Pleine conscience et acceptation : Les thérapies de la troisième vague*. Bruxelles : deBoeck.
- 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. (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.
- Schoendorff, B., & Bolduc, M.-F. (2014). You, Me and the Matrix, A guide to relationship-oriented ACT, in K. Polk, & B. Schoendorff, (Eds.). *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. Oakland: Context Press/New Harbinger.
- 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.

- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (2007). Functional analytic psychotherapy. In *Functional Analytic Psychotherapy* (pp. 169-188). Springer, Boston, MA.
- 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.
- Tsai, M., Kohlenberg, R.J., Kanter, J., Waltz, J. (2008) J. Therapeutic Technique: The five rules in M. Tsai, R. Kohlenberg, J. Kanter B. Kohlenberg, W. Follette & Callaghan (Eds.) A guide to Functional Analytic Psychotherapy: Awareness, courage, love and behaviorism. New York: Springer.
- Vilardaga, R., & Hayes, S. C. (2009). Acceptance and commitment therapy and the therapeutic relationships stance. *European Psychotherapy*, 9, 1-23.