

# Psys-Ath vous propose des ateliers d'initiation et de perfectionnement à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**



Anne MARREZ, psychologue, psychothérapeute ACT. Instructrice en pleine conscience,  
Formatrice ACT.

Cette formation est destinée aux :  
Médecins, Psychiatres, Psychologues, Psychothérapeutes,  
Diététiciens, étudiants en Master de Psychologie, Infirmières.

## ***Atelier d'initiation***

***Les 13 et 14 mars***

***2020***

***Venez découvrir***

***l'ACT***

***et expérimenter***

***certains de ses***

***outils***

## **Objectifs de l'atelier d'initiation :**

- Découvrir l'ACT ou approfondir votre connaissance de l'ACT et de ses champs d'applications thérapeutiques.
- Clarifier des notions théoriques de base : la matrice, les 6 processus de l'hexaflex (l'acceptation, la défusion cognitive, l'action engagée, le soi comme concept, le contact avec l'instant présent).
- Conceptualiser des cas cliniques à l'aide de la matrice et pouvoir démarrer rapidement la mise en pratique de l'ACT.
- Expérimenter les principes de l'ACT à travers des exercices expérimentiels en petits groupes, des jeux de rôles.
- Découvrir comment savourer davantage l'instant présent et pouvoir observer sans jugement grâce à la pleine conscience.

Durant les ateliers, nous proposons des exercices expérimentiels pour permettre au thérapeute de reconnaître les processus de l'ACT en eux et ainsi pouvoir mieux les identifier et les promouvoir chez leurs patients.

## ***Atelier***

***d'approfondissement***

***les 24 et 25 avril***

***2020.***

***Venez approfondir***

***vos connaissances***

***théoriques et***

***pratiques.***

## **Objectifs de l'atelier d'approfondissement :**

- Approfondir les connaissances et la pratique de l'ACT abordée dans l'atelier d'initiation.
- Expérimenter les principes de l'ACT en tant que thérapeute (instant présent, relation thérapeutique, savoir être avec son patient).
- Approfondir par des exercices expérimentiels l'accueil des émotions difficiles, l'acceptation et la compassion pour soi.
- Concrétiser les connaissances acquises lors d'exercices.

La thérapie d'acceptation et d'engagement est une thérapie comportementale, existentielle et humaniste (Harris 2006).

Elle fait partie de la nouvelle vague des thérapies comportementales et cognitives qui ciblent directement le fonctionnement de la personne ici et maintenant.

L'ACT est une thérapie intégrative en termes d'approche et de technique, elle puise ses racines dans la psychologie expérimentale, l'approche comportementale et contextuelle, et les théories de l'apprentissage à travers la Théorie des Cadres Relationnels.



L'ACT est basée sur les processus de l'acceptation, de la distanciation cognitive (défusion) et de l'action engagée.

Elle a pour objectif d'aider la personne à lutter moins avec sa souffrance et à mettre en place des actions en phase directe avec ses valeurs.

Ainsi, elle redonne du sens à sa vie.

**Dates :**

13 et 14 mars 2020  
24 et 25 avril 2020

**Horaire :**  
9h-17h

**Lieu :**  
Rue du Rivage 7  
7800 Ath  
(facilement accessible en train, voiture : entre Tournai et Bruxelles)

**Prix :**  
290 euros par atelier

**Inscriptions -Infos :**  
ANNE MARREZ  
[www.psypsys-ath.be](http://www.psypsys-ath.be)  
0478/645054

*Une attestation de participation sera remise aux participants.*

**L'ACT a pour objectif de développer la flexibilité psychologique et comportementale** c'est-à-dire la capacité à adapter ses comportements en présence des différents ressentis afin de pouvoir engager dans l'instant présent les actions importantes pour soi en fonction du contexte et de l'environnement.

**C'est une thérapie qui favorise l'action engagée** pour un fonctionnement plus en accord avec ses valeurs personnelles, pour une vie plus riche de sens plutôt que lutter contre ses pensées, ressentis, sensations, souvenirs.

**L'ACT est aussi une approche qui invite les thérapeutes** à être pleinement eux-mêmes et à utiliser avec flexibilité tous leurs ressentis au service de leur efficacité clinique.

**Enfin l'ACT est une thérapie engagée dans une démarche de validation scientifique :** tant de son efficacité et de celle de ses différents composants, que de son efficience. La recherche suggère que c'est une thérapie qui fonctionne et dont les composants individuels sont actifs et contribuent à ses effets.



Psychologue, psychothérapeute cognitivo comportementaliste depuis 15 ans, j'ai travaillé en milieu hospitalier au sein d'une équipe. Je suis actuellement en libéral où j'accompagne des adultes ainsi que des enfants et des adolescents. J'ai rencontré l'ACT en 2011 avec Benjamin Schoendorff. J'ai depuis suivi de nombreux ateliers : Kelly Wilson, Ilios kotsou, Kirk Strosahl, Matthieu Villatte, Jana Grand avec qui j'ai également eu la chance de co-animer des ateliers. Je fais partie de l'AFSCC depuis plusieurs années et je viens d'être élue Vice Présidente de l'association.

# Bulletin d'inscription

## Ateliers Psys ACT -Anne MARREZ



- Atelier d'initiation : 13 et 14 mars 2020
- Atelier de perfectionnement : 24 et 25 avril 2020

Nom : .....

Prénom : .....

Rue : .....

CP : .....Localité : .....

Pays : .....

Email : .....

Date : .....

Profession : .....

Téléphone/ GSM : .....

Signature :

Connaissances de la thérapie d'engagement et d'acceptation : Oui - Non

Domaines de travail et intérêt pour la formation : .....

**Tarif : 290 euros pour deux jours.**

**Numéro de compte IBAN : BE 75 1030 5434 7451 BIC : NICABEBB**

**Avec en communication : Nom , prénom- ACT mars 2020 ou avril 2020**

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer par mail à [anne.marrez@psys-ath.be](mailto:anne.marrez@psys-ath.be) ou à l'adresse postal suivante: Psys-Ath, Rue du rivage, 7 - 7800 Ath

Pour tous renseignements : Téléphone : +32(0)478/645054 ou par courrier électronique : [anne.marrez@psys-ath.be](mailto:anne.marrez@psys-ath.be)