

Psys-Ath vous propose un atelier d'initiation à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**



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

La thérapie d'acceptation et d'engagement (**ACT**) est une thérapie comportementale, **existentielle** et **humaniste** (Harris 2006). Elle fait partie des thérapies 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 (Relational Frame Theory).

Dates :

Vendredi 17
et
Samedi 18 mai 2019

Horaire :
9h à 17h

Lieu :
Esplanade 19
7800 Ath
(facilement accessible
en train, voiture : entre
tournai et bruxelles)

Prix :
290 euros

Inscriptions -
Infos :
ANNE MARREZ
www.psys-ath.be
0478/64.50.54

L'ACT est basée sur les processus de l'acceptation, de la distanciation cognitive (défusion) et de l'action engagée. Elle a pour objectifs **de développer la flexibilité psychologique et comportementale, d'aider la personne à lutter moins avec sa souffrance** (pensées, émotions, sensations ...) et à mettre en place des **actions en phase directe avec ses valeurs**. Ainsi, elle redonne du sens à sa vie.

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 pour son efficacité et celle de ses différents composants, que pour son efficacité. La recherche suggère que c'est une thérapie qui fonctionne et dont les composants individuels sont actifs et contribuent à ses effets.



Atelier d'initiation à la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**

Cette formation est destinée aux **professionnels (et ceux en devenir) de la santé qui désirent découvrir l'ACT ou approfondir leurs connaissances .**

A toute personne du monde médical, paramédical ou éducatif.

Cet atelier vous offre l'occasion de découvrir l'ACT et d'expérimenter certains outils spécifiques qui pourront nourrir votre pratique.

Objectifs de l'atelier :

- 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 expérientiels en petits groupes, des jeux de rôles.
- Découvrir comment savourer davantage l'instant présent et pouvoir observer sans jugement grâce à la pleine conscience.
- Découvrir différents outils pour la pratique : métaphores, exercices de pleine conscience, questionnaires.

Les exercices expérientiels sont la particularités de l'ACT. Ils permettent aux professionnels de mieux sentir et appréhender les différents processus. Ainsi, ils pourront plus facilement les identifier et les promouvoir chez leurs patients .

Une attestation de participation sera remise aux participants.

Bulletin d'inscription
Ateliers Psys ACT -Anne MARREZ
Les 17 et 18 mai 2019



Nom:

Prénom:

Rue :

CP :**Localité :**

Pays :

Email :

Profession :

Téléphone/ GSM :

Date : **Signature :**

Connaissances de la thérapie d'engagement et d'acceptation :

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 2019

**Ce bulletin d'inscription est à renvoyer par mail ou à l'adresse postal suivante:
Esplanade 19, 7800 Ath**

**Pour tous renseignements : Téléphone : +33(0)478/64.50.54 ou par courrier
électronique : anne.marrez@psys-ath.be**