

PROGRAMME DE FORMATION

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) : une thérapie comportementale et cognitive (TCC) existentielle

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

4.00 jour(s)
28:00 heures

Public

Tout personnel médical, paramédical, social et éducatif confronté à la souffrance psychologique de patients ou usagers avec ou sans affection somatique associée.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

Définir les concepts théoriques clés de la thérapie ACT.

Identifier ses liens et différences avec la Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC) de 1ère et 2ème génération.

Mettre en oeuvre les différentes techniques thérapeutiques selon les situations cliniques rencontrées.

Programme

Les modèles théoriques sous-tendant les thérapies ACT et de pleine conscience.

La matrice ACT : une nouvelle analyse fonctionnelle des troubles et difficultés psychologiques.

Preuves d'efficacité et domaines d'application : stress, douleur, psychopathologies, addictions et troubles des conduites alimentaires.

Le cadre thérapeutique :

- Déroulement des séances (en individuel ou en groupe).
- Le contrat thérapeutique, outils et méthodes d'évaluation.

La relation thérapeutique :

- Les attentes du patient et l'installation de l'alliance thérapeutique.

Les techniques thérapeutiques :

- Utiliser la matrice avant, pendant et en fin de thérapie.
- Les outils métaphoriques.
- Méditation de pleine conscience du moment présent : points communs et différences avec la relaxation.
- Les différentes techniques de défusion cognitive.

- Les différentes pratiques expérientielles pour réactiver le sujet vers ses valeurs existentielles.

Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices. Études de cas. Échanges. Méditations guidées

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.