



ACT

Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

Public

Psychologues, Neuropsychologues

Psychiatres

Psychothérapeutes

Etudiants M2 en psychologie

Et tout thérapeute : formé à l'accompagnement psychothérapeutique

Tous les dossiers de candidature à la formation sont soigneusement examinés avant accord définitif.

Durée

14 heures (2 jours)

Dates • Lieu

Septembre 2019

Vendredi 27 (10h/18h)

Samedi 28 (9h/17h)

Paris

11, rue Anatole de la Forge, 75017

Formateur

Dr Jean-Christophe Sez nec

Psychiatre, Fondateur AFSCC, association ACT

Tarifs selon statuts

Etablissements : 690 €

Individuels : 540 €

Etudiants - de 27 ans : 430 €

Psychologie
Intégrative

Bon à savoir

Une formation du module 2 « Approches et Pratiques Thérapeutiques » de la formation certifiante **Praticien en Psychologie Intégrative**

Ce module peut être suivi :

- **En parcours libre** (accessible de manière indépendante)
- **En parcours certifiant** (intégré dans votre parcours certifiant de la formation Praticien en Psychologie Intégrative)

Ce module est une introduction à une approche thérapeutique, dispensé par un expert de ce champ thérapeutique.

Inscrite dans les Thérapies Cognitivo-Comportementales de 3^{ème} génération, la thérapie ACT invite à un changement de paradigme : sortir de la lutte contre ses pensées et ses émotions et s'engager pour ses valeurs. Une thérapie qui s'articule autour des outils de la pleine conscience et qui met en jeu six processus cognitifs centraux : le contact avec le moment présent, la défusion cognitive, l'acceptation, l'observation de soi, l'identification des valeurs et l'action engagée.

La Thérapie ACT est une thérapie qui se pratique dans le présent pour jouer et négocier ses émotions et ses pensées afin de gagner en flexibilité psychologique et en liberté du corps et de l'âme.

Une thérapie qui permet à chacun de retrouver la liberté de choisir le parcours de vie qui lui ressemble.



Objectifs

À travers des exercices expérientiels et ludiques ainsi que des métaphores les participants seront invités :

- À vivre et à partager la compréhension de l'ACT : la pensée comme un tout non sécable
- À pratiquer l'ACT autour des notions centrales d'engagement et d'affirmation de soi, permettant de développer une autre attitude vis-à-vis des symptômes.

Programme prévisionnel

Journée 1

Anxiété, souffrance au travail, burn-out, addictions, troubles du comportement alimentaire, etc.

Seront utilisés des exercices inspirés de l'échauffement du travail de clown pour expérimenter le présent.

Des exercices expérientiels et des métaphores pour travailler l'observation et l'engagement.

Journée 2

Développer l'acceptation et l'amour de soi grâce à un regard plein de tendresse sur nos failles.

Utiliser les imperfections, à l'origine de la singularité de chacun.

Ressentir dans le corps l'instant présent pour cheminer dessus comme un fildéfériste ayant d'un côté de son balancier sa machine à penser et de l'autre sa machine à émotion.