

Programme de formation

Titre de la formation :

Initiation ACT et Pleine Conscience

Date(s) de la formation :

14, 15, 16 décembre 2021 de 9h à 17h30
(21h de formation)

Lieu de la formation :

plateforme ZOOM – formation à distance

Objectifs pédagogiques de la formation :

Maitriser les concepts fondamentaux de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) : fusion / défusion ; acceptation / lutte ; soi comme contenu ; soi comme contexte ; désespoir créatif ; valeurs ; actions engagées

Apprendre à proposer et composer des exercices de pleine conscience en séance

Découvrir un panel d'outils pratiques et facilement adaptables

Explorer comment utiliser l'Hexaflex en entretien clinique



Training & Development ASBL

Avoir un avant-goût des méthodes innovantes de la cognition incarnée intégrant le mouvement

Pré-requis :

Aucune connaissance de l'ACT n'est nécessaire pour participer à cette formation. Une connaissance théorique des thérapies de 3^{ème} vague et de pleine conscience est conseillée.

Public visé :

Psychologue

Médecin

Infirmier

Thérapeute

Coach

Educateur spécialisé

Intervenants sociaux

Orthophoniste

(Autres sur analyse de dossier)

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be



Training & Development ASBL

Nom des intervenants et qualifications :

Egide Altenloh, Psychologue

Thomas Busigny, Psychologue

Moyens pédagogiques et d'accompagnements :

- Jeux de rôle
- Mises en situation
- Exemples
- Exercices de méditation
- Vidéos pédagogiques
- Fiches d'exercice
- Slides de la formation
- Questions/réponses

Type d'évaluations pratiquées :

- Évaluations pratiquées lors des jeux de rôles et des mises en situation
- Quizz en cours de formation

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be



Training & Development ASBL

Programme détaillé de la formation :

Introduction :

Les thérapies d'acceptation et de pleine conscience appartiennent aux thérapies cognitives comportementales de 3^{ème} vague. Elles encouragent l'observation, l'exploration, la reconnaissance et l'acceptation des situations émotionnelles. L'objectif thérapeutique n'est pas de changer le contenu de la pensée ou de l'émotion, mais d'amener le patient à changer sa relation par rapport à celle-ci.

Durant cette formation, Egide Altenloh et Thomas Busigny vous apprendront à travailler spécifiquement les processus de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement ACT : défusion, acceptation, instant présent, soi comme contexte, valeurs et actes engagés. Ils vous proposeront un portefeuille d'exercices pratiques : exercices de base de la thérapie ACT, méditations de pleine conscience, métaphores, et des exercices inspirés de la cognition incarnée et des approches centrées sur le corps.

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be



Training & Development ASBL

Programme de la première journée :

Matin

Accueil et inclusion
Présentation du modèle Hexaflex
Les processus de l'ACT

Pause

Processus 1 : Instant présent
Exercice de pleine conscience
Métaphore
Exercice clinique spécifique
Partage et discussion

Pause de midi

Processus 2 : Acceptation
Exercice de pleine conscience
Métaphore

Pause

Exercice clinique spécifique
Partage et discussion



Training & Development ASBL

Programme de la deuxième journée :

Matin

Retour sur la journée précédente

Question/réponse

Exercices supplémentaires pour renforcer l'apprentissage

Pause

Processus 3 : Défusion

Exercice de pleine conscience

Métaphore

Exercice clinique spécifique

Partage et discussion

Pause de midi

Processus 4 : Soi comme contexte

Exercice de pleine conscience

Métaphore

Pause

Exercice clinique spécifique

Partage et discussion

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be



Training & Development ASBL

Programme de la troisième journée :

Matin

Retour sur la journée précédente

Question/réponse

Exercices supplémentaires pour renforcer l'apprentissage

Pause

Processus 5 : Les valeurs

Exercice de pleine conscience

Métaphore

Exercice clinique spécifique

Partage et discussion

Pause de midi

Processus 6 : Les actes engagés

Exercice de pleine conscience

Métaphore

Exercice clinique spécifique

Partage et discussion

Pause

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be



Training & Development ASBL

Exercice intégratif
Partage et discussion
Exercice évaluatif
Partage, discussion et conclusion

Psyris TD asbl

Rue d'Adzeux 55B, 4141, Louveigné, Belgique

BE0687729109

(+32) 0498 41 28 57 asbl@psyris.be