

ACT on Life

Agir pour une vie pleine de sens !

www.act-on-life.be



Formation :

Introduction à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement - ACT

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement :

L'approche ACT, développée par Steven C. Hayes, Kirk Strosahl et Kelly G. Wilson (1999), est une thérapie comportementale qui se base sur une théorie sous-jacente de la cognition et du langage humain, appelée théorie des cadres relationnels (Relational Frame Theory - RFT). ACT a comme but de nous aider à mener une vie riche et pleine de sens tout en acceptant la souffrance inévitable, autrement dit, de nous aider à développer ce qu'on appelle la flexibilité psychologique. Hayes et Strosahl (2005) définissent la flexibilité psychologique comme étant « la capacité à être plus pleinement conscient de l'instant présent comme un être humain conscient, et, en fonction de ce que la situation offre, à changer ou persister dans son comportement au service des valeurs choisies ».

But de cette formation :

Apprendre les références théoriques de la thérapie d'acceptation et d'engagement ainsi qu'acquérir des compétences fondamentales permettant la mise en pratique immédiate de ACT dans le champ professionnel. Dans cette optique, nous abordons la Théorie des Cadres Relationnels (RFT) car nous estimons important que les praticiens maîtrisent la théorie sous-jacente du modèle ACT pour qu'ils puissent intégrer et développer de manière souple leur propre pratique de l'approche.

Contenu de cette formation :

Les origines de ACT, ses bases théoriques (dont la Théorie des Cadres Relationnels), ses liens avec la pleine conscience, le statut scientifique de ACT, l'Hexaflex ou les 6 processus visés dans ACT (l'acceptation, la défusion cognitive, le soi comme contexte, le contact avec le moment présent, les valeurs, l'action engagée), la conceptualisation de cas selon ACT, la relation thérapeutique selon ACT, un modèle simple pour débiter par une mise en pratique rapide de ACT : la Matrice, des exercices expérimentiels, des jeux de rôles, des outils (ex. : métaphores, exercices de pleine conscience, questionnaires).

Dates et horaire :

vendredi 20 avril
et samedi 21 avril 2012,
(2 jours de 9h à 18h)

Lieu :

Centre de Bruxelles.

Près du quartier animé des Halles Saint-Géry, des stations de métro/prémétro Bourse et Sainte-Catherine.

Public : professionnels

Participants : 20 maximum

Prix :

TARIFS (PAR PERS.)	AVANT 6 AVRIL	APRÈS 6 AVRIL
NORMAL	250	300
GROUPE (MIN. 3 PERS.)	220	270
ETUDIANT	150	200
FORMATION PRO	350	400

Inscription et informations :

act-on-life@hotmail.be

+32 (0) 470 69 57 58

Formateurs :

Christophe de Neckere est psychologue et psychothérapeute cognitivo-comportementaliste. Il est psychologue au sein du Centre Hospitalier Universitaire Tivoli et a travaillé pendant plusieurs années dans le cadre du programme anorexie-boulimie du Centre Hospitalier Le Domaine-ULB. Il est collaborateur externe au sein de la Police Fédérale, il donne cours à la Haute Ecole Lucia de Brouckère et dans le cadre du certificat en cliniques psychothérapeutiques – orientation cognitivo-comportementale organisé par l'Université Libre de Bruxelles, il anime des formations et est superviseur en ACT.

Christophe Dierickx est psychologue et psychothérapeute cognitivo-comportementaliste. Il est psychologue en milieu carcéral, collaborateur externe de l'Université de Liège, il donne cours dans le cadre du certificat en cliniques psychothérapeutiques – orientation cognitivo-comportementale organisé par l'Université Libre de Bruxelles, il anime des formations et est superviseur en ACT.

Ils ont également créé ensemble l'association « ACT on Life » et sont co-auteurs d'un livre collectif paru en décembre 2011 : « Pleine conscience et acceptation » (De Boeck).