

## **L'ACT, une aide pour les travailleurs psychosociaux**

*« Quoi que vous réserve le présent, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi.  
Allez toujours dans le même sens que lui, et non à contresens.  
Faites-vous en un ami et un allié, et non un ennemi.  
Cela transformera miraculeusement toute votre vie. »*

*Eckhart TOLLE in Le pouvoir du moment présent.*

### **Présentation**

La Thérapie de l'Acceptation et de l'Engagement, communément appelée ACT, est parmi les dernières nées des approches thérapeutiques développées ces dernières années. Elle fait partie de ces approches dites « de la 3ème vague » des thérapies comportementales et cognitives.

Alors que la plupart des formations qui se donnent actuellement ont pour but de venir en aide aux personnes que les travailleurs psychosociaux accompagnent - et il est bien normal qu'il en soit ainsi - cette formation à l'ACT concerne directement les travailleurs en leur proposant de développer une démarche propice à la conservation de leur propre équilibre.

Pour Steven HAYES, l'un de ses fondateurs, « l'ACT exige une transformation radicale des perspectives, un changement dans le rapport de l'expérience individuelle. »

### **Objectifs généraux**

L'ACT entraîne l'Acceptation au service de l'Engagement. Elle est donc une méthode progressive qui permet l'apprentissage d'une nouvelle façon de vivre avec nos pensées et nos ressentis douloureux. Cette approche propose une alternative pragmatique pour retrouver ce qui est vraiment important pour nous dans la vie.

Autrement dit, cette nouvelle démarche nous invite à cesser la lutte contre nos souffrances, à stopper l'évitement caractérisant notre habituelle réaction lorsque nous sommes confrontés à des difficultés, c'est-à-dire à des situations sans solution. Le but est de pouvoir utiliser toute notre énergie au profit de la réalisation des objectifs que nous poursuivons, tout en satisfaisant les valeurs qui sont les nôtres.

### **Plus précisément...**

L'objectif premier de l'ACT est donc l'augmentation de notre « flexibilité psychologique et comportementale » afin de favoriser notre engagement dans des actions propices à la construction d'une existence riche et pleine de sens.

A travers cette formation de quatre jours, basée sur des apports théoriques mais surtout sur une démarche expérientielle, nous aurons l'occasion de partager les idées centrales du modèle et l'expérimentation de celui-ci.

La formation sera enrichie par des apports d'autres approches « cousines » telles que : l'approche narrative, la thérapie brève de Palo Alto, la PNL ou l'hypnose Ericksonienne.

## **Programme**

- L'ACT - son histoire et son développement ;
- Ses bases théoriques (dont la Théorie des Cadres Relationnels) ;
- Ses liens avec la pleine conscience ;
- L'« Hexaflex » ou les 6 processus visés dans l'ACT (l'acceptation, la défusion cognitive, le soi comme contexte, le contact avec le moment présent, les valeurs, l'action engagée) ;
- L'écologie de l'intervenant et son respect ;
- La « Matrice », un modèle simple applicable au contexte professionnel de l'intervenant ;
- Des mises en situations concrètes seront proposées.

Bien évidemment, cette formation expérientielle requiert un engagement de la part des participants.

## **Public**

Toute personne impliquée dans un travail social de relation d'aide ou se destinant à l'être.

Groupe limité à 15 personnes.

**Formateur**

**Patrick LAURENT**, Maître-praticien en P.N.L., Gradué en approche systémique, Formé par K.WILSON, B. SCHOENDORFF et M. VILLATTE, Ancien directeur dans le secteur de l'AVIQ (ex-AWIPH), Formateur dans l'enseignement supérieur social, Superviseur, Psychothérapeute

**Horaire**

Les vendredis de 9h à 12h et de 13h à 16h

30 octobre 2020 – 13 novembre 2020 – 27 novembre 2020 –

11 décembre 2020

**Lieu**

Asbl C.E.D.S. – Espace Charlemagne

Place de la République Française, 1 à 4000 LIEGE

**Participation : 280€**