



# Acceptance & Commitment Therapy

Formations 2024 sem 2

LES BASES :

les 17, 18, 19 octobre 2024

PERFECTIONNEMENT : les 12, 13, 14 décembre 2024

Ce que vous pouvez attendre de ces formations ?

## LES BASES

*Vous offrent une occasion de découvrir l'ACT et d'expérimenter concrètement ses outils spécifiques.*

Ce séminaire-atelier de 3 jours vous permettra :

- ➔ De découvrir l'ACT ou d'approfondir votre connaissance de l'ACT et de ses champs d'applications thérapeutiques.
- ➔ De clarifier les notions théoriques de base : Matrice, et les 6 processus de l'hexaflex (acceptation, défusion, engagement, soi, ici & maintenant, ...) et le modèle « passer de la réaction à la réponse »
- ➔ D'expérimenter concrètement ces principes de l'ACT lors d'exercices de mise en pratique.
- ➔ D'apprendre à observer sans jugement grâce à la pleine conscience

**Les exercices expérientiels sont une particularité de l'ACT. Ils visent à permettre aux professionnels de vivre des expériences qui les aideront à pouvoir observer en eux-mêmes les processus de l'ACT. De cette manière, ils pourront plus facilement les identifier et les promouvoir chez leurs patients/clients.**

## PERFECTIONNEMENT

*mettra l'accent sur l'apprentissage didactique et expérientiel. Il alternera les points de théorie et de mise en pratique.*

Ce séminaire-atelier de 3 jours vous permettra :

- ➔ D'approfondir les connaissances et la pratique de l'ACT abordée dans la formation de base.
- ➔ D'expérimenter des principes structurant de l'ACT :
  - Pleine Conscience et Instant présent
  - La relation thérapeutique ACT
  - Le savoir être & la transparence du thérapeute ACT
- ➔ D'aborder les éléments spécifiques qu'offre l'ACT pour le travail :
  - Couple
  - Douleurs chroniques
  - Compassion thérapeutique
- ➔ De concrétiser ces connaissances lors d'exercices de mise en pratique.



## Formation en Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

### Qu'est-ce que l'ACT ?

La **Thérapie d'acceptation et d'engagement** (ACT) est basée sur la recherche clinique qui démontre l'utilité générale de la pleine conscience et des valeurs dans le développement du bien-être.

L'ACT est une thérapie intégrative en termes d'approche et de technique, elle puise ses racines dans la psychologie expérimentale, l'approche comportementale et contextuelle, et les théories de l'apprentissage à travers la Théorie des Cadres Relationnels (Relational Frame Theory).

Le paradoxe sur lequel l'ACT est fondée est l'acceptation de ce qui ne peut être changé et l'engagement dans ce qui peut l'être.

L'ACT se distingue des autres thérapies par son approche qui embrasse la souffrance. Cette optique permet de rendre nos choix de vie plus affirmés, engagés et en accord avec nos valeurs personnelles profondément ancrées.

L'axe premier de cette approche n'est donc pas la réduction des symptômes mais l'augmentation de la flexibilité psychologique, ce qui soutient l'engagement dans des actions permettant de vivre une existence riche et pleine de sens... Ce qui a aussi pour conséquence de réduire les symptômes.

L'ACT est une thérapie engagée dans une démarche de validation scientifique, tant de son efficacité et de celle de ses différents composants, que de son efficience.

Et enfin, l'ACT est aussi une approche qui invite les psychothérapeutes à être pleinement eux-mêmes et à utiliser avec flexibilité tous leurs ressentis et leurs intuitions au service de leur efficacité clinique.

Elle permet aux psychothérapeutes d'augmenter leur flexibilité comportementale et psychologique afin de pouvoir plus aisément s'engager dans l'accompagnement qu'ils désirent.

### Cet atelier s'adresse :

*Aux professionnels (et professionnels en devenir) de l'accompagnement et de la santé mentale qui désirent découvrir l'ACT. À toutes personnes ayant déjà une connaissance de l'ACT et qui désirent approfondir et améliorer leur pratique.*

Elle se tiendra en région liégeoise.

### Formateur :



**Fabian Battistoni**

*Psychothérapeute - Superviseur ACT - Directeur asbl SAVOIRÊTRE*

*Pour tous renseignements +32 (0)475 801 242 [fb@savoiretre.be](mailto:fb@savoiretre.be)*

Fabian a collaboré à la traduction de livres « La pleine conscience en thérapie » et « La Matrice ACT » paru chez De Boeck, et à la rédaction « ACT applications thérapeutiques » paru chez Dunod.

### Témoignages :

*« Autant les bases ont été très riches en apprentissages d'outils d'accompagnement concrets et efficaces, autant le module de perfectionnement m'as permis de rencontrer profondément la psychologue que Je suis vraiment, pour me permettre de rencontrer encore mieux mes patients, et de les accompagner à se rencontrer Eux- même là où ils n'y arrivent pas tout seul. Merci pour tout ça. »*

*« Merci pour ta générosité, la structure et la bienveillance de ta transmission, j'ai découvert avec toi comment la magie psychothérapeutique ACT opère et je vais continuer à m'entraîner à Faire et à Être ! »*

*« Richesse des supports, rythme, exercices expérimentiels, explication des modèles théoriques, tout était parfaitement maîtrisé ET en plus tu nous as transmis cela avec flexibilité, humour, douceur et bienveillance. Tu incarnes ce que tu transmets ! Merci de nous offrir ce modèle de psychothérapeute. »*



## Formation en Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

Je m'inscris à :

**LES BASES** les 17, 18, 19 octobre 2024

**PERFECTIONNEMENT** les 12, 13, 14 décembre 2024

Nom :

---

Prénom :

---

Profession :

---

Téléphone :

GSM :

---

E-mail :

---

Rue :

---

CP :

Localité :

---

Pays :

---

Formule tarifaire PAR MODULE DE FORMATION (cocher le tarif choisi)

Tarif de base : **450 €**

Tarif étudiant ; demandeur d'emploi : **330 €**

***Les repas de midi seront pris en commun.***

Pour valider votre inscription, un acompte de 150€ par module sera versé sur le compte en banque Triodos BE41 5230 8038 7110 au nom de l'asbl SAVOIRÊTRE.

Les inscriptions seront validées lors de la réception de ce paiement.

Le solde est à payer au plus tard 10 jours avant le début de chaque module.

A ENVOYER PAR MAIL

[info@savoiretre.be](mailto:info@savoiretre.be)