

## Formation d'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 expérientiels, des jeux de rôles, des outils (ex. : métaphores, exercices de pleine conscience, questionnaires).

En cas d'annulation de la formation, l'inscription vous sera intégralement remboursée.

### Dates et horaire :

vendredi 14 décembre  
et samedi 15 décembre 2018,  
(2 jours de 9h à max 18h)

### Lieu :

Centre de Bruxelles

**Public :** professionnels

**Participants :** 20 maximum

### Prix :

\* La TVA est comprise dans le prix

Tarifs (par pers.)*	avant 30/11/18	après 30/11/18
NORMAL	345	405
MEMBRE AEMTC, AFTCC	285	345
ETUDIANT	225	285
PAYE PAR L'EMPLOYEUR	465	525

### Inscription et informations :

[act-on-life@hotmail.be](mailto:act-on-life@hotmail.be)

[www.act-on-life.com](http://www.act-on-life.com)

### Formateurs :

**Christophe de Neckere** est psychologue spécialisé en coaching et thérapie cognitivo-comportementaux. Il est psychologue au sein du Centre Hospitalier Universitaire Tivoli et au sein du Centre de Thérapie Cognitive et Comportementale. Il anime des formations et est superviseur en ACT.

**Christophe Dierickx** est psychologue spécialisé en coaching et thérapie cognitivo-comportementaux. Il est psychologue en milieu carcéral. A titre de collaborateur externe, il enseigne depuis 2008 l'ACT et la pleine conscience à l'Université de Liège. Il anime des formations et est superviseur en ACT.

Ils donnent cours dans différentes universités en Belgique et en France. Ils ont également créé ensemble l'association « ACT on Life » en 2010 et sont traducteurs et co-auteurs d'ouvrages au sujet de la pleine conscience ("Pleine conscience et acceptation", « Elever son enfant en pleine conscience », La pleine conscience pour les ados...). Ils font partie, depuis 2007, de l'Association for a Contextual Behavioral Science (ACBS).