

Juliette de Chassey
Orthophoniste
Thérapeute ACT
dechassey.juliette@gmail.com

PROGRAMME : formation en ligne

L'Acceptation et l'Engagement dans la PES orthophonique. 2 et 3 octobre 2023

Nos patients ou leurs parents viennent nous voir avec leurs souffrances, leurs problèmes à résoudre et beaucoup d'attentes. Ils attendent des solutions, des méthodes, des exercices pour contrôler et éliminer leurs difficultés. Ces attentes sont souvent liées à leur représentation de l'orthophonie. Ils pensent également que se débarrasser de leur(s) problème(s) est une condition nécessaire pour avancer, communiquer, se sentir bien, avoir enfin confiance, oser...

Cette représentation constitue un véritable défi pour nos pratiques d'orthophonistes. L'ACT ou Thérapie d'Acceptation et d'Engagement est un outil qui va aider nos patients à quitter la lutte et leurs stratégies de contrôle inefficaces. L'ACT les invite à entretenir une relation différente avec leur trouble pour mieux vivre avec et avancer en dépit de la difficulté ou de l'inconfort émotionnel. C'est en utilisant la puissance de leurs valeurs qu'ils trouveront la force de s'engager dans le soin et dans des actions concrètes sources de changement à l'extérieur de la séance.

L'ACT appelle à discerner ce que l'on peut contrôler de ce que l'on ne peut pas. Plus largement, c'est une invitation à mieux se comprendre, à s'accepter tel que

nous sommes, à agir et à avancer vers une vie plus riche de sens en présence d'obstacles extérieurs et intérieurs (pour les patients, en présence de leur fragilité, du bégaiement, de bredouillement, de la dysphonie, des troubles des apprentissages, des difficultés attentionnelles et du cortège d'émotions très inconfortables qui les accompagnent et les entretiennent ...).

La Thérapie ACT **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement** (Acceptance and Commitment Therapy, S. Hayes, K. Wilson, R. Harris)

- ✚ L'**ACT** (Acceptance and Commitment Therapy) est une approche scientifique issue des thérapies comportementales et cognitives de « troisième vague ». Elle s'appuie sur la pleine conscience, l'acceptation de ce qui ne peut être changé et l'engagement dans l'action pour avancer vers ce qui peut l'être, en étant guidé par ce qui compte pour soi.
- ✚ L'ACT privilégie l'expérience directe et se centre sur la fonction et l'utilité des habitudes comportementales du patient pour favoriser des comportements qui vont l'aider et pour diminuer ceux qui l'empêchent d'évoluer et de changer durablement.
- ✚ L'ACT apprend à reconnaître les pensées désagréables et les émotions douloureuses associées aux troubles du patient et à les mettre à leur juste place. En effet, les efforts ou la lutte pour supprimer ou ne pas ressentir les expériences inconfortables vont paradoxalement les entretenir.
- ✚ L'ACT est un entraînement à la flexibilité psychologique et comportementale. L'objectif est de quitter la lutte et devenir capable de choisir d'agir en direction de ce qui compte pour soi et en fonction du contexte, même en présence d'obstacles.

Objectifs

- ✚ Se familiariser avec le modèle, les processus et les techniques de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement et de la Méditation de pleine conscience.
- ✚ Les appliquer au sein d'une prise en soin orthophonique auprès des enfants que nous accompagnons, de leurs parents, des patients adolescents et adultes et de nous-mêmes.
- ✚ Connaître et s'approprier des exercices pratiques (travail autour de la matrice, des valeurs, des obstacles, exercices expérientiels, présence attentive, métaphores, défusion, validation émotionnelle, choice point, objectifs SPORT...)
- ✚ Pratiquer sur soi pour s'entraîner à observer et comprendre notre propre fonctionnement à la lumière de cette approche (pensées, émotions, croyances, habitudes, évitements...) et devenir capable d'explorer avec curiosité !
- ✚ Réfléchir activement dans la dynamique d'un groupe à l'application de l'ACT dans notre vie professionnelle.
- ✚ Utiliser l'ACT et la matrice pour réfléchir à la position de « thérapeute », clarifier nos valeurs et les incarner. L'objectif est de développer sa propre flexibilité psychologique et comportementale pour l'expérimenter et la mettre au service de la relation thérapeutique et du soin.

Programme

Jour 1

- ✚ Matinée
 - Présentation de la formation
 - La thérapie ACT en quelques mots (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)

- Présentation de la « **matrice** » suivi d'un entraînement par groupe de 2 (La matrice est un outil graphique, qui permet au patient d'observer son propre fonctionnement afin de l'aider à choisir et à faire plus facilement les actions qui vont l'aider à avancer). Une vidéo explicative sera donnée en fin de session pour continuer à s'entraîner
- Pratique autour de la matrice par groupe de 2 ou 3 (L'application zoom permet de vous séparer dans des salles différentes pour travailler par groupe de 2 ou 3)
- Apprendre à trier les comportements d'approche et d'évitement
- Faire émerger les valeurs et le sens du soin
- Comprendre le fonctionnement de la lutte, des évitements, du contrôle
- Evaluer l'efficacité des stratégies du patient
- Feed back et échanges

Après-midi

- Pleine conscience : espace de respiration
- La thérapie ACT en plus de mots : principes, processus, métaphores, pleine conscience
- La relation à l'inconfort : l'inconfort des parents puis l'inconfort des orthophonistes : la validation émotionnelle
- Thérapie ACT et orthophonie : pratique autour d'études de cas apportés par les participants
- Feed back, échanges et tâche pour le lendemain

Jour 2

Matinée

- Pleine conscience : se détacher de ses pensées
- Feed back sur la tâche à réaliser chez soi
- Révisions et pratiques autour de la matrice
- Exercices expérientiels : les pensées, les émotions, le contrôle, les obstacles, les hameçons...
- L'acceptation et la défusion
- L'inconfort des parents puis l'inconfort du patient

Après-midi : pratique sur soi en petits groupes

- Pleine conscience : se mettre à l'écoute de son corps

- Faire fonctionner la matrice : faire émerger des actions engagée, vivre l'acceptation, faire des choix...
- Pratique en groupe de 3
- Réorganiser son savoir en grand groupe
- Feed back

Informations pratiques

Horaires

Lundi 2 octobre :

9h00 – 13H00

Pause déjeuner

14h00 – 17h00

Mardi 3 octobre :


9h00 – 13h00

Pause déjeuner

14h00 – 17h00

Un lien Zoom sera envoyé quelques jours avant le début de la formation

 **Cette formation n'a pas d'agrément FIFPL ou DPC.** Ouvre droit au crédit d'impôt des chefs d'entreprise

 **Tarif : 225 euros par personne. Une attestation de présence et de règlement vous sera donnée à l'issue des deux jours pour votre comptabilité et le crédit d'impôt.**

Matériel :

- Les PPT et différents supports dont une bibliographie vous seront transmis.
- Je suis également disponible pour échanger avec les participants après la formation par téléphone ou en visio.

- Une journée de suivi est prévue plusieurs mois après pour approfondir.