



## PUBLIC PROFESSIONNEL ET PRÉ- REQUIS

Médecins, psychologues,  
professionnels de santé et du  
médicosocial

Pré-requis : Être titulaire d'un  
diplôme dans les domaines  
professionnels du sanitaire, de  
la santé et du médicosocial.  
Être déjà engagé(e) dans des  
pratiques de soin,  
d'accompagnement ou de  
psychothérapie.

Nombre de participants : 20  
maximum

# ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS (ET LES NÔTRES) PAR LA THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (OU ACT)

3 JOURS DE FORMATION

## PROGRAMME GÉNÉRAL

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ou ACT, Acceptance and Commitment Therapy, Hayes & Smith, 2011) est une thérapie comportementale peu développée en France et encore moins chez l'enfant et l'adolescent. Pourtant, cette thérapie s'appuie sur une base théorique solide appelée « théorie des cadres relationnels » (ou RFT, Relational Frame Theory, Hayes et al., 2001) dont la validité scientifique est supportée par des publications répondant aux plus hauts standards de critères scientifiques (env. 400 articles). La thérapie ACT est issue de la troisième vague des Thérapies Cognitivo-Comportementales (ou TCC, Cottraux, 2011) : elle s'inspire des points forts de ces dernières en tentant d'en dépasser les limites théorico-cliniques.

Cette thérapie est innovante sur deux points :

- Premièrement, contrairement aux thérapies cognitives, l'ACT ne cherche pas à modifier ou supprimer les pensées/émotions douloureuses mais plutôt à apprendre à tolérer leur présence. Cette stratégie s'appuie sur des résultats robustes d'études mettant en évidence que les stratégies de lutte (contrôle ou déni) ne favoriseraient pas d'améliorations voire renforceraient les liens irréprouvés entre certains stimuli et certaines pensées/émotions douloureuses (Guinther et al., 2015).
- Se faisant, le deuxième point concerne l'idée d'accomplir sa vie en pleine conscience en agissant (to act en anglais) selon ses propres valeurs malgré la présence de ces ressentis douloureux. Sans que cela soit un but thérapeutique primaire, cette stratégie permettrait une baisse des symptômes (méta-analyses et essais contrôlés randomisés, Davis et al., 2015, Ruiz, 2012) mais surtout une augmentation du sentiment d'utilité de la vie et donc de la qualité de vie des personnes qui suivent ce processus.

Les applications de l'ACT chez les adultes sont largement documentées (Ducasse & Fond, 2013) mais on retrouve peu d'application et d'adaptation chez l'enfant et l'adolescent (Coyne et al, 2011). Cependant, cette approche propose de nombreux exercices très pratiques ainsi que des métaphores permettant d'aborder les processus d'acceptation et d'engagement (Harris, 2012, Schoendorff, 2012). Leur adaptation chez l'enfant et l'adolescent s'avère donc plutôt simple (Liratni, 2021), à condition que les enfants aient un niveau de langage suffisant pour les comprendre et les aborder (dès 6-8 ans).

## FORMATEUR

### Responsable de la session et formateur

**Mehdi Liratni** : Psychologue, docteur en psychologie - Montpellier ; formateur et superviseur ; membre de l'AFTCC ; auteur. (2021). Adapter la thérapie ACT pour les enfants, les adolescents et leurs parents. Dunod : Paris

# OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES À L'ISSUE DE LA SESSION

- Comprendre et connaître les bases théoriques et scientifiques de la thérapie (Théorie des Cadres Relationnels)
- Comprendre les principes fondamentaux des processus pathologiques et thérapeutiques à travers les notions de rigidité et flexibilité psychologiques
- Connaître, comprendre et appliquer les 6 processus de l'ACT : défusion, acceptation, soi-observateur, valeurs, actions valorisées et pleine conscience
- Comprendre et utiliser la Matrice ACT
- Comprendre, appliquer des adaptations chez l'enfant et l'adolescent

## PROGRAMME et DÉROULEMENT

en présentiel, en distanciel ou en intra auprès des équipes

Demi-journée 1 9h00 – 12h30	Demi-journée 2 13h30 – 17h00
Introduction : Ancrage historique et scientifique Thérapie cognitivo-comportementale de 1 <sup>ère</sup> , 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> vague 1/ Introduction à la théorie des cadres relationnels 2/ Thérapie ACT : Les principes fondamentaux 2.1/ L'acceptation et l'engagement 2.2/ Rigidité psychologique et psychopathologies	2.3/ L'hexaflexe : les 6 processus de la flexibilité psychologique : définitions, exercices et Adaptations chez l'enfant et l'adolescent 2.3.1/ La défusion cognitive 2.3.2/ L'acceptation des ressentis douloureux 2.3.3/ Le soi-observateur
Demi-journée 3 9h00 – 12h30	Demi-journée 4 13h30 – 17h00
2.3/ L'hexaflexe : les 6 processus de la flexibilité psychologique : définitions et exercices et Adaptations chez l'enfant et l'adolescent (suite) 2.3.4/ Les valeurs 2.3.5/ Les actions valorisées 2.3.6/ La pleine conscience	3/ Applications cliniques de la Matrice ACT
Demi-journée 5 9h00 – 12h30	Demi-journée 6 13h30 – 17h00
4/ Jeux de Rôles sur l'Hexaflexe	5/ Jeux de Rôles sur la Matrice

## TARIFS (EN TTC)

Tarifs formation **2023** (en TTC) Formation 3 jours = 21 heures

Formation prise en charge par l'employeur : 675 €

Inscription en individuel : 550 € Spécial étudiant moins de 27 ans : 275 €

Tarifs formation **2024** (en TTC) Formation 3 jours = 21 heures

Formation prise en charge par l'employeur : 690 €

Inscription en individuel : 580 € Spécial étudiant moins de 27 ans : 290 €

Une fois votre inscription réalisée, une confirmation vous sera envoyée dans un délai de 48h ouvrées.

Cette session peut faire l'objet d'adaptations spécifiques pour les stagiaires en situation de handicap. Pour toute demande, merci de contacter notre référent handicap à l'adresse suivante : [contact@appea.org](mailto:contact@appea.org).

Règlement intérieur disponible sur simple demande.

## MÉTHODES, SUPPORTS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode magistrale de transmission et interactive en alternance (échanges, expérimentations, exercices et ateliers) : Power point, exposés théoriques, illustrations cliniques, témoignages et participation directe.

Documents, articles et bibliographie version papier et/ou numérique (espace dédié sur compte personnel Digiforma).

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

QCM oral initial et final et correction collective

## MOYENS PERMETTENT DE SUIVRE LA RÉALISATION DE L'ACTION

Feuille d'émergences signée à la demi-journée par le participant et le formateur

Certificat de réalisation de la formation remis à l'issue de la session.

## DATES DES SESSIONS

Lieu en présentiel :

Paris ( à préciser)

- 3, 4 et 5 avril 2024
- 2, 3 et 4 décembre 2024