

ASPCo Perfectionnement 2010-2011

## Atelier clinique

### **Introduction à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)**

**Jean-Louis Monestès (Amiens, France)**

samedi 9 avril 2011, 9h30 - 17h30

Salle Les Champs, Belle-Idée, HUG  
2, ch. du Petit-Bel-Air - 1225 Chêne-Bourg

#### Coût de l'atelier

- Sfr. 150.- membres ASPCo
- Sfr. 250.- psychologues ou psychiatres formés ou en formation non membres ASPCo

#### **Biographie express**

J-L. Monestès est psychologue dans le service universitaire de psychiatrie d'Amiens, où il travaille autant avec des patients souffrant de schizophrénie que de troubles dépressifs et anxieux. Il est aussi membre de l'équipe CNRS « Neurosciences Fonctionnelles et Pathologies », de la commission d'enseignement de l'AFTCC, et de l'Association for Contextual Behavioral Science. Il a écrit différents ouvrages dont Les thérapies comportementales et cognitives (Ed. Milan), La schizophrénie (Ed. Odile Jacob), Faire la paix avec son passé (Ed. Odile Jacob) et à paraître Manuel du thérapeute ACT (Ed. Masson).

#### **Délai d'inscription et de paiement**

1 avril 2011. Les inscriptions sur place restent possibles mais sont majorées de Sfr. 10.-. En cas de désistement une semaine avant l'atelier, 20% de frais seront retenus. Après ce délai, aucun remboursement ne sera effectué.

Secrétariat: [aspcosecretariat@bluewin.ch](mailto:aspcosecretariat@bluewin.ch)

### **Description de l'atelier**

L'ACT fait partie des nouveaux développements des TCC qui accordent une place centrale aux émotions et à la façon dont chacun d'entre nous compose avec ses événements psychologiques. L'ACT s'appuie sur l'étude expérimentale du langage et de la cognition et sur les particularités de l'apprentissage relationnel. Ces connaissances montrent comment peut s'installer une rigidité comportementale et une tendance marquée pour l'évitement des événements psychologiques. Cette perte de flexibilité psychologique constitue la cible thérapeutique centrale de l'ACT. La démarche thérapeutique s'articule autour de six axes travaillés tout au long de la prise en charge :

- l'acceptation des événements psychologiques désagréables plutôt que la lutte
- le développement de la reconnaissance de soi comme contexte d'apparition des pensées et des sensations
- la défusion de ses pensées
- la mise en contact avec l'instant présent
- le repérage des valeurs, moteur de l'engagement
- la détermination des actions à entreprendre pour s'orienter vers ses valeurs.

Les six axes de l'ACT seront présentés de façon théorique et appliquée au cours de cet atelier.

### **Références**

- Monestès J.L., Villatte, M., Loas, G. (2009). *Introduction à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)*. Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 19, 30-34.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. (2005). *Get out of your mind and into your life. The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.