

Statut en tant que traitement basé sur des preuves

Méta-analyses: Öst 2008, Powers et al. 2009, Pull, 2009, Ruiz 2010, A-Tjak et al (in press) ACT = TCC

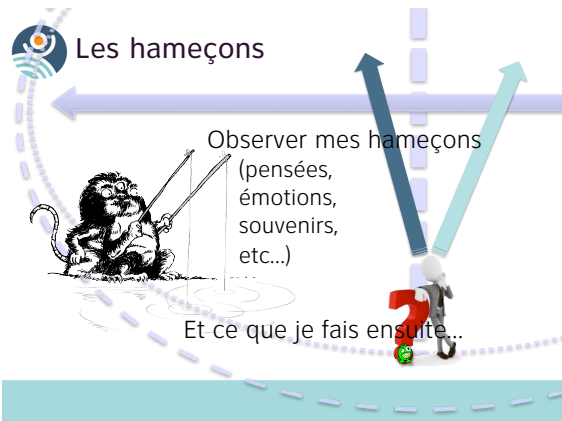
Reconnu comme empiriquement validé par:

- APA: dépression, TOC, troubles anxieux mixtes et troubles psychotiques (soutien modéré), douleur chronique (soutien fort)
- Inscription au tableau national des programmes et pratiques basées sur des données probantes (National Registry of Evidence-based Programs and Practices – NREPP) de l'United States Substance Abuse and Mental Health Services Administration – SAMHSA, mars 2011

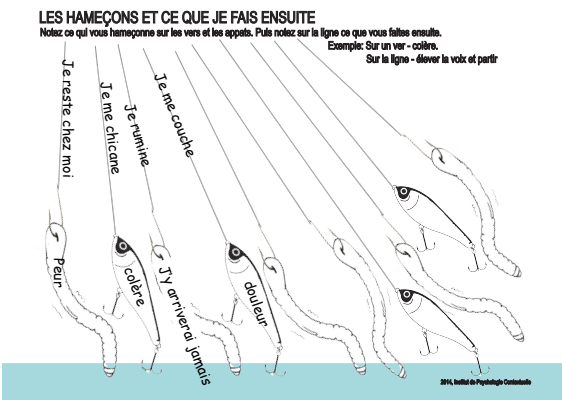


Les hameçons











Exercice

Partager: Remplissez la fiche hameçons et partagez des situations où ces hameçons se présentent

Recevoir: Aidez la personne qui partage à reconnaître ses hameçons, *ce qu'elle fait ensuite et si oui ou non* c'est ce qu'elle aurait voulu faire

Observer: Observez si les 3 moments: reconnaître les hameçons, identifier l'action qui suit, et le test oui/non sont présents



Écrivez ce que vous avez observé pendant l'échange



Scores

Exercice

Partager - Tâche : *J'ai partagé des hameçons significatifs*

Score

Recevoir - Tâche : *J'ai pu aider la personne qui partageait reconnaître ses hameçons et ce qu'elle fait ensuite*

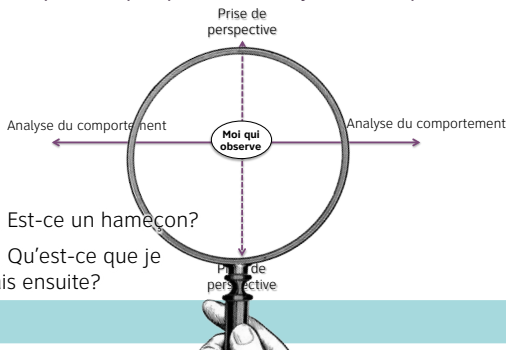
Score

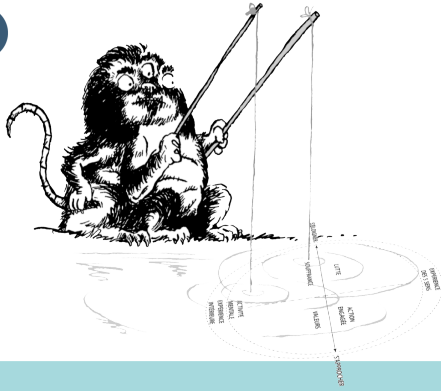
Observer - Tâche : *J'ai observé et décrit ce qui fonctionnait dans l'échange*

Score



Défusion prise de perspective + analyse du comportement







Reconnaitre le client hameçonné

Pas de vitalité
 Scrute son expérience
 Absent(e)
 Compare, évalue
 Avance et recule

Discours 'temporalisé'
 Conflits
 Confusion
 Recherche à se faire convaincre ou rassurer





Vos hameçons favoris?

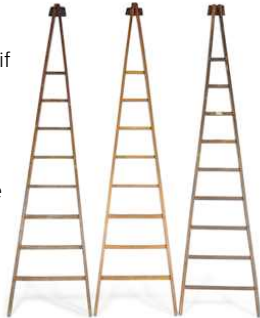
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> J'suis un loser | <input type="checkbox"/> Si je ressens ça, je ne peux pas faire ça |
| <input type="checkbox"/> Les autres me jugent | <input type="checkbox"/> Si je ressens ça, je dois faire ça |
| <input type="checkbox"/> J'y arriverai jamais | <input type="checkbox"/> Je ne peux pas résister à mes envies |
| <input type="checkbox"/> C'est insupportable | <input type="checkbox"/> Je suis une mauvaise personne |
| <input type="checkbox"/> Personne ne me comprend | <input type="checkbox"/> Je suis une bonne personne |
| <input type="checkbox"/> Je suis trop faible | <input type="checkbox"/> J'ai raison |
| <input type="checkbox"/> Je suis un mauvais thérapeute | <input type="checkbox"/> J'ai tort |
| <input type="checkbox"/> Je suis un mauvais père | <input type="checkbox"/> ... |
| <input type="checkbox"/> Les autres doivent... | |
| <input type="checkbox"/> Les autres ne doivent pas... | |
| <input type="checkbox"/> Je ne suis pas motivé | |
| <input type="checkbox"/> Je suis coupable | |





Trois habiletés

1. Trier sous contrôle appétitif (de l'important)
2. Oui, et... (Aikido verbal)
3. Sortir progressivement de sa zone de confort tout en prenant soin de soi (exposition progressive)





Exercice

Avec l'aide de votre groupe et votre matrice, choisissez une action d'approche que vous êtes prêt(e) à faire d'ici demain et observez votre matrice





Exercice

Partager: Choisissez une action à droite que vous êtes prêt à prendre d'ici demain et qui implique sortir de votre zone de confort tout en prenant soin de vous

Recevoir: Aidez la personne qui choisit une action à calibrer le risque en vous assurant que l'action est bien hors de la zone de confort tout en étant dans la zone de prendre soin de soi



15 minutes au total pour cet exercice

 Score

Exercice

Partager - Tâche : *J'ai choisi une action significative hors de ma zone de confort tout en prenant soin de moi*


Score _____

Recevoir - Tâche : *J'ai aidé les membres de mon groupe à choisir une action appropriée*

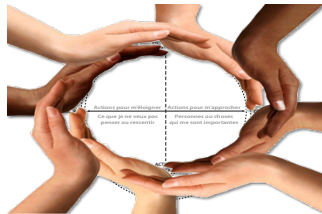
Score _____

Observer - Tâche : *J'ai participé à créer un climat de courage et de bienveillance envers soi dans le groupe*

Score _____

 Debriefing de l'exercice

Dans votre petit groupe, partagez ce que vous avez pu observer avec votre matrice autour de faire ou ne pas faire l'action.



Renforcez tout comportement d'observation de la matrice.

9 minutes au total pour cet exercice

 Score

Exercice

Sharing - Task : *J'ai partagé ce que j'ai observé avec ma matrice autour de faire ou ne pas faire l'action d'approche*

Score _____

Receiving - Task : *J'ai aidé les membres de mon petit groupe à décrire avec leur matrice ce qu'ils ont observé autour de faire ou ne pas faire l'action d'approche*

Score _____

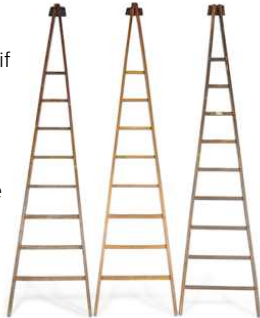
Observing - Task : *J'ai observé ce qui fonctionnait dans l'utilisation de la matrice pour décrire faire ou ne pas faire l'action d'approche.*

Score _____



Trois habiletés

1. Trier sous contrôle appétitif (de l'important)
2. Oui, et... (Aikido verbal)
3. Sortir progressivement de sa zone de confort tout en prenant soin de soi (exposition progressive)

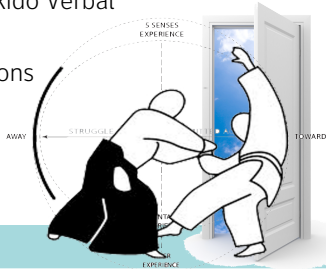




L'Aikido verbal

Changer la relation avec son expérience intérieure par l'Aikido Verbal

Retour au contexte
Pratique des questions





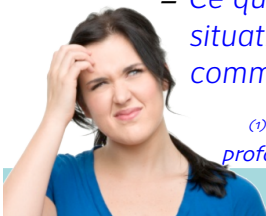
Le contextualisme fonctionnel

Fonctionnel: ce qui marche

Contextualisme: dans une situation donnée

= *Ce qui marche dans une situation particulière (et comment ça marche¹)!*

↻ Prédire et influencer avec profondeur, précision et étendue





C'est quoi le contexte?

Le comportement c'est toute action que l'on choisit d'étudier et...

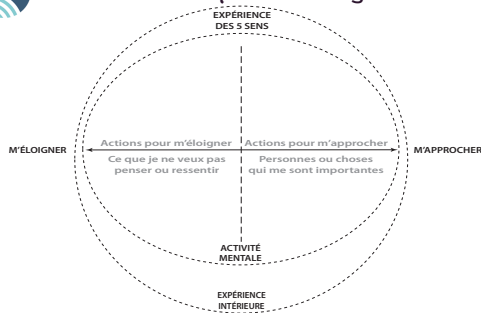
le contexte c'est



TOUT LE RESTE

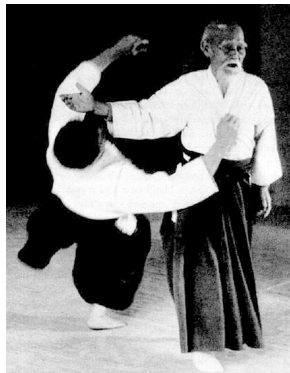


contexte cliniquement significatif





L'Aikido verbal



 Discours décontextualisé



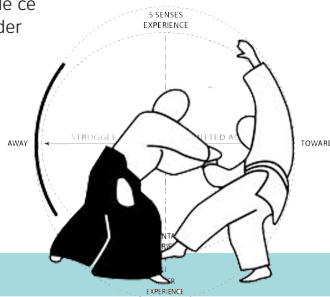
 Aikido Verbal

Utiliser la matrice, c'est pratiquer l'Aikido verbal

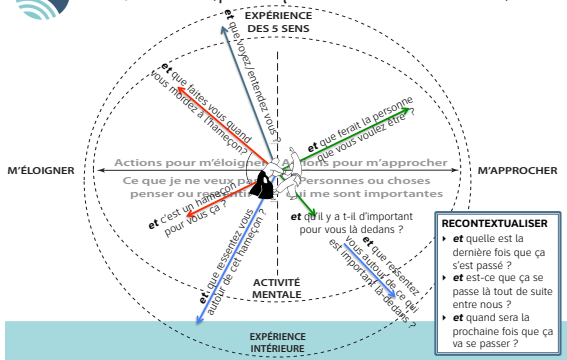
Accompagnez l'énergie de ce que le client dit pour l'aider à rediriger son attention vers les aspects significatifs du contexte

Cela se fait au mieux avec bienveillance:

"Oui, et...
[quand vous regardez là, qu'observez vous] ?"



 OUI, et...? (pratiquer l'Aikido verbal)





Choisir une question



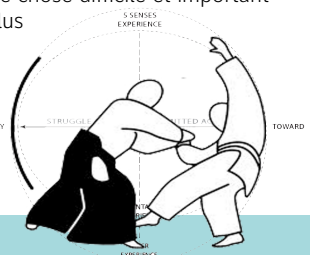


Exercice

Partager: partagez quelque chose de significatif – soit quelque chose difficile, soit quelque chose important, soit quelque chose difficile et important

Recevoir: Utilisez le plus possible les questions *Oui, et...*

Observer: Observez et décrivez comment les questions *Oui et...* ont fonctionné





Score

Exercice	
Partager - Tâche:	<i>J'ai choisi de partager quelque chose d'important, de difficile ou de difficile et important</i>
Score	_____
Recevoir - Tâche:	<i>J'ai utilisé les questions <i>Oui et...</i></i>
Score	_____
Observer - Tâche:	<i>J'ai observé et décrit l'effet des questions <i>Oui et...</i></i>
Score	_____





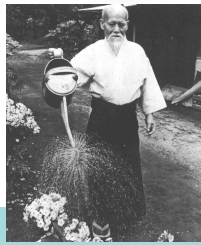
Votre meilleur outil

Le renforcement (arroser)

R+ *outil le plus efficace*

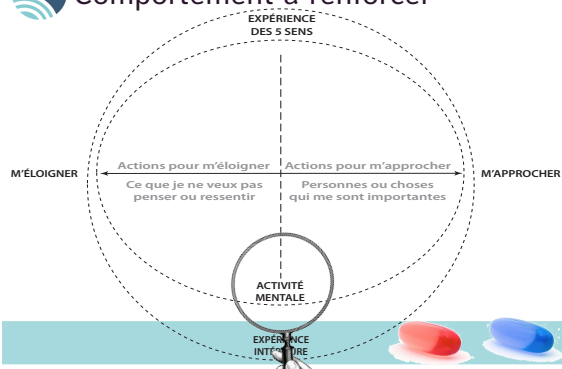
Pour les humains, l'attention est hautement renforçante

Entraînez-vous (et vos clients) à prêter attention à ce que vous voulez voir pousser





Comportement à renforcer





Renforcement naturel vs. arbitraire

Disponible dans l'environnement
Sincère et authentique
Connecté aux valeurs







Qui est important ?



En m'approchant de... je risque...

De la réussite

- Parfois me sentir comme un raté
- Me sentir triste quand je perds
- Me sentir stupide
- Me sentir déçu(e)
- Me sentir non reconnu(e)

De l'amitié

- Me sentir trahi(e)
- Me sentir déçu(e)
- Me sentir gêné quand je fais ou dis quelque chose de maladroit
- Me sentir blessé(e)

De l'aventure

- Me sentir déçu(e) dans mes attentes
- Parfois perdre le contrôle
- Me sentir triste quand les choses s'achèvent
- Apprendre des leçons difficiles sur la vie, ses défis et difficultés

De l'amour

- Me sentir rejeté(e)
- Me sentir seul(e)
- Me sentir insécure
- Me sentir vulnérable
- Perdre l'amour



Êtes vous prêt(e) à vous approcher de ce qui est important?

(Adapté de Louise Hayes & Joe Clarocchi)



Observer les fonctions



Est-ce que ça pousse?





Accueillir vs. ...



Juger, blâmer, figer, scruter, repousser, moquer, etc. ⁽¹⁾



(1) Tout ce que nous faisons d'autre qu'accueillir notre expérience du moment et lui apporter le réconfort dont elle a besoin



Exercice



Partager: Partagez un aspect de vous que vous n'aimez pas. Observez comment vous recevez cette partie de vous et les pensées et émotions qui viennent avec.

Recevoir: Aidez la personne qui partage à observer comment elle reçoit les chatons de son expérience aversive. Intervenez si nécessaire et observez les effets de vos interventions.

Observer: Observez les comportements de compassion pour soi et l'effet des interventions de la personne qui reçoit.



Et tout ça, ça se fait en groupe. C'est un message



Score

Exercice

Partager - Tâche : *J'ai partagé quelque chose de moi que je n'aime pas ou des jugements durs et j'ai observé comment je les recevais quand ils se présentent*

Score

Recevoir - Tâche : *J'ai pu aider la personne qui partageait à offrir aux "chatons" de sa détresse ou de ses jugements les réconfort dont ils ont besoin*

Score

Observer - Tâche : *J'ai observé et décrit ce qui était utile pour aider les personnes qui partageaient à se montrer bienveillante envers leur détresse et jugements.*

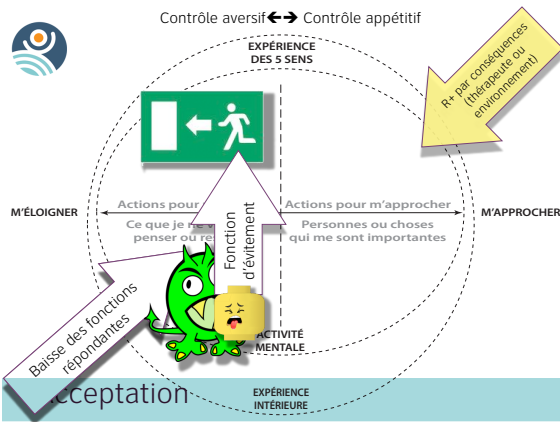
Score



Pourquoi ne pas être bienveillant envers moi?

- Si je suis bienveillant envers moi-même je vais devenir faible et perdre le contrôle
- Si j'accepte mes défauts, ils vont empirer
- Quand je suis dur envers moi-même, j'arrive à mieux dissimuler mes défauts
- Je ne mérite pas ma propre bienveillance
- Si je ne me critique pas, je vais me démotiver
- Si je ne me critique pas, on ne m'aimera plus
- Je dois être dur envers moi-même pour m'en sortir dans la vie
- ...

(Slide adapted from Joe Ciarrochi, Louise Hayes & Ann Bailey)

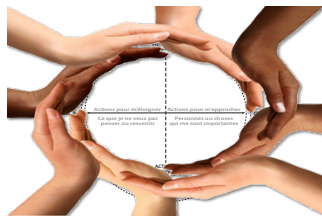




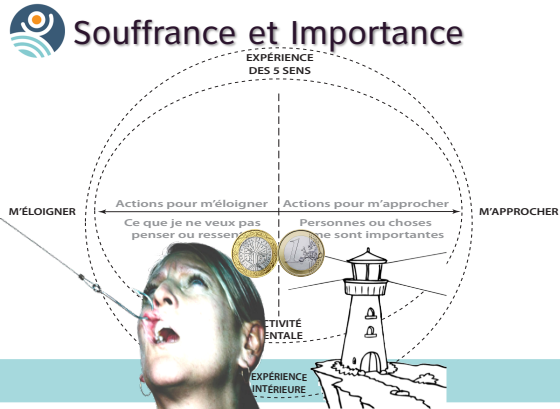
Debriefing

Partager: Partagez ce que vous avez observé autour l'action avec votre matrice

Recevoir: Aidez la personne qui partage à observer les différents quadrants de sa matrice



9 minutes au total pour cet exercice



Mes plus grandes souffrances



Ma souffrance est importante





Exercice avec les clients

Invitez votre client à écrire sur une feuille les personnes et les choses les plus importantes. Au dos de cette feuille, faites-lui inscrire les souffrances liées à ces choses et personnes importantes. Annoncez-lui ensuite que finalement, il existe un moyen efficace de ne plus souffrir: Décider que les choses et personnes importantes ne le sont plus. Proposez ensuite de jeter le papier pour symboliser que ces choses et personnes n'auront plus d'importance. S'il refuse, dites-lui que vous admirez son courage d'avoir choisi de garder sa souffrance au service des choses et personnes importantes.





Score

Exercice

Partager - Tâche : *J'ai partagé une/des souffrance/s significatives*

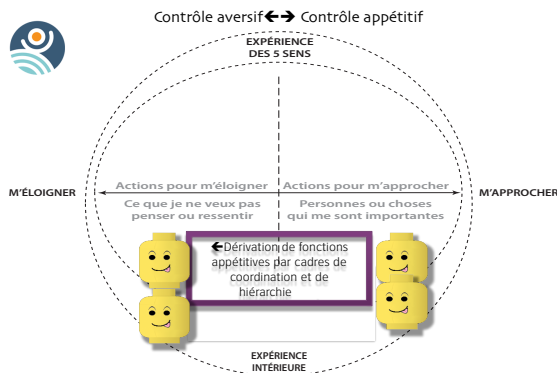
Score _____

Recevoir - Tâche : *J'ai aidé à identifier l'important derrière la Souffrance et à choisir l'important*

Score _____

Observer - Tâche : *J'ai observé et commenté ce qui fonctionnait dans l'échange*

Score _____



Valeurs et souffrance



Ce qui est important pour vous

Imaginez qu'il n'y ait aucun obstacle:

Quelles sont les qualités de thérapeute que vous voudriez pouvoir incarner ?

Et dans votre vie personnelle ?



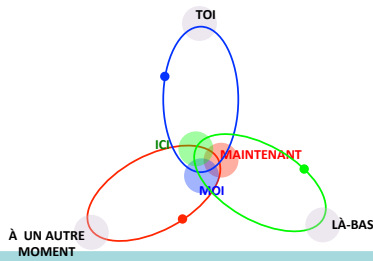


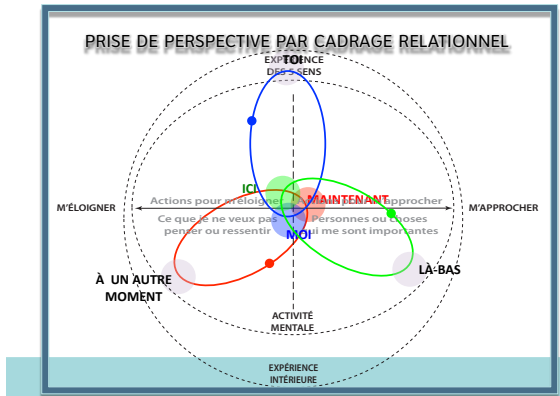
Favoriser la généralisation





Cadres déictiques

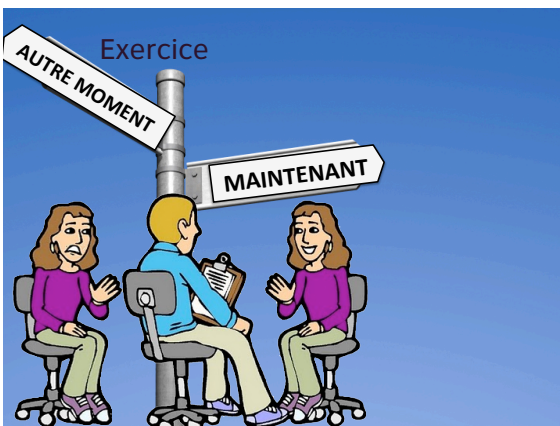






Prise de perspective







Exercice

Partager: Partagez une situation future ou vous risquez de vous retrouver coincé(e)

Recevoir: Invitez la personne à entamer un dialogue entre ici-maintenant et là-bas-dans le futur et aidez la personne qui partage à changer de perspective pour s'offrir ce dont elle a besoin

Observer: Comptez les changements de perspective et commentez sur leur efficacité





Score

Exercice	
Partager - Tâche :	<i>J'ai partagé une situation significative</i>
Score	_____
Recevoir - Tâche :	<i>J'ai pu aider la personne à dialoguer avec elle-même par changement de perspective et se donner ce dont elle a besoin quand elle est coincée</i>
Score	_____
Observer - Tâche :	<i>J'ai compté les changements de perspective et commenté sur leur efficacité</i>
Score	_____



Generaliser

Encouragez l'observation avec la matrice et l'Aikido Verbal



Entraînez la prise de perspective

Invitez le client à engager un dialogue avec lui-même dans les situations où il anticipe se retrouver coincé
