Détail du programme pour le dimanche 5 Octobre

5. Surmonter la douleur chronique avec la thérapie d'acceptation et d'engagement
Atelier (9:00-10:30am)
Composants: *Exercices pratiques, Présentation didactique*
Catégories: Interventions cliniques, Interventions pour améliorer les performances, douleur chronique
Public cible: Débutant, Intermédiaire
Emplacement: Turner

Frederick Dionne, Ph.D., University of Quebec in Trois-Rivieres

Plus d'une personne sur cinq présente un problème de douleur chronique, c'est-à-dire une douleur qui persiste sur plusieurs mois et qui a un impact significatif sur différentes sphères de la vie (sociale, conjugale, professionnelle). Ce type de douleur s'accompagne également d'une grande souffrance émotionnelle. À la fin d'un long parcours caractérisé par de multiples traitements et essais pharmacologiques et physiques, ces personnes vivant avec une douleur persistante se font parfois dire de la part de leur médecin : « vous allez devoir apprendre à vivre avec la douleur ». Mais comment faire?

Les interventions psychologiques ont une place importante dans le rétablissement d'un patient souffrant de douleur chronique et parmi celles-ci, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est la plus validée scientifiquement. Cette approche vise principalement le contrôle des symptômes par diverses méthodes (distraction, relaxation, pacing, restructuration cognitive). Récemment, à l'intérieur de la TCC, de nouveaux modèles thérapeutiques ont émergé et se montrent particulièrement appropriés pour cette clientèle qui présente un trouble qui, par définition, persiste dans le temps et s'avère difficilement contrôlable. Ces approches favorisent essentiellement l'acceptation de la douleur et l'augmentation de la qualité de vie.

L'approche enseignée dans cette formation est inspiré du livre Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT publié en 2014 aux Éditions Payot par l'auteur de cette présentation. Il s'agit d'une intégration entre deux modèles thérapeutiques qui partagent plusieurs caractéristiques communes. D'une part, la Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT ; Hayes et al., 1999 ; 2011) qui a récemment été reconnue comme un traitement bien établi (well-established treatment) dans le traitement de la douleur chronique par l'Association Américaine de Psychologie. D'autre part, la méditation basée sur la pleine conscience pour la réduction du stress (Kabat-Zinn, 1990 ; 2009) qui a une longue histoire dans la prévention et le traitement de symptômes associés à la maladie chronique et qui bénéficie également d'un appui empirique considérable.

Objectifs pédagogiques:

1. Situer les thérapies fondées sur l'acceptation et la pleine conscience dans l'histoire des traitements cognitivo-comportementaux de la douleur chronique.
2. Décrire une pratique basée sur l'ACT et la pleine conscience et se familiariser avec plusieurs outils pour favoriser l'acceptation de la douleur, la clarification des valeurs, l'activation comportementale, le « pacing », la distanciation cognitive et l'alliance thérapeutique.
3. Se familiariser avec plusieurs études scientifiques (expérimentales, corrélationnelles et cliniques) dans le domaine de la douleur chronique et des approches fondées sur l'acceptation et la pleine conscience.

8. La pratique experientielle sans exercice: Utiliser la TCR pour pratiquer l'ACT sans outils formels et protocoles
Atelier (10:45am-12:15pm)
Composants: *Exercices pratiques, Présentation didactique, Jeux de rôle*
Catégories: Interventions cliniques, Théorie des cadres relationnels, Pratique experientielle
Public cible: Débutant, Intermédiaire, Avancé
Emplacement: Turner

Matthieu Villatte, Ph.D., Evidence-Based Practice Institute, Seattle

L'ACT et d'autres therapies de la 3eme vague se distinguent par leur approche experientielle de la psychotherapie. Malgres la multiplication des exercices dans ces approches, la pratique experientielle ne se limite pas aux exercices, metaphores et outils formels. La science comportementale contextuelle (CBS) offre une analyse des echanges entre therapeute et patient qui permet une comprehension du travail experientiel basee sur la theorie des cadres relationnels (TCR). La maitrise de la TCR permet aux therapeutes de developper une pratique experientielle sans avoir recours

aux exercices, en utilisant des echanges conversationnels plus naturels et plus enrichissant pour la relation therapeutique.

Cet atelier proposera des opportunities de pratique au travers de demonstrations et jeux de roles, en utilisant la TCR pour 1) reperer les opportunities d'intervention, 2) creer et delivrer des interventions basees sur la TCR, et 3) construire une conceptualisation du travail experientiel basee sur la TCR.

Objectifs pédagogiques:

1. Reperer les opportunities d'intervention.
2. Creer et delivrer des interventions basees sur la TCR.
3. Construire une conceptualisation du travail experientiel basee sur la TCR.

13. La pleine conscience dans la relation thérapeutique

Atelier (1:30-3:00pm)

Composants: *Revue de littérature, Exercices pratiques, Présentation didactique, Présentation de cas, Jeux de rôle*

Catégories: Interventions cliniques, Prévention et interventions communautaires, relation thérapeutique

Public cible: Débutant, Intermédiaire, Avancé

Emplacement: Turner

Egide Altenloh, Psyris
David Vandenbosch, Psyris
Fabian Battistoni, Savoir Etre

Cet atelier vous présentera l'approche comportementale contextuelle de la pleine conscience, son utilité ainsi que différentes façons de l'intégrer dans la relation thérapeutique, tant chez le thérapeute que chez le client/patient. Par le biais d'exercices expérientiels d'une intensité graduelle, vous apprendrez comment utiliser celle-ci pour améliorer votre pratique clinique, votre présence et votre disponibilité émotionnelle avec tous vos clients, en particuier pour ceux qui représentent un véritable challenge pour vous.

Objectifs pédagogiques:

1. Savoir utiliser la pleine conscience dans la relation thérapeutique.
2. Savoir mener des exercices de pleine conscience en séance individuelle.
3. Savoir repérer les marqueurs spécifiques des processus de l'ACT.
4. Savoir utiliser la pleine conscience pour favoriser la flexibilité psychologique du client/patient.

15. Améliorer son efficacité clinique et booster sa croissance professionnelle : des méthodes simples au service du changement

Atelier (3:15-4:15pm)

Composants: *Revue de littérature, données originales, Exercices pratiques, Présentation didactique, Jeux de rôle*

Catégories: Interventions pour améliorer les performances, Interventions cliniques, Supervision, formation, dissémination, Développement professionnel, Utilisation du feedback en thérapie et de la pratique délibérée

Public cible: Débutant, Intermédiaire

Emplacement: Turner

Christophe Cazauvieilh, Psychologue Clinicien, ICCE & Université Bordeaux 2

L'efficacité générale de la psychothérapie est bien documentée par la littérature scientifique ; pourtant certains de nos patients/clients ne bénéficient pas de nos services, risquent de se détériorer pendant le traitement, ou même de l'abandonner prématurément.

Comment développer notre flexibilité de thérapeute, et adapter nos pratiques afin de mieux les servir?

Quels indicateurs sont associés aux situations à risque et aux meilleurs résultats ?

Comment traduire ces données pour la pratique courante, afin de maximiser l'efficacité de chaque séance, tout en assurant son développement professionnel continu ?

Ce mini-atelier abordera des éléments de réponse à ces questions, en présentant des méthodes simples, inscrites au registre américain des pratiques validées empiriquement (NREPP), et directement applicables à la psychothérapie (ACT et autres interventions).

Les outils permettant d'évaluer et de booster le processus thérapeutique seront évoqués de manière didactique et à l'aide d'exercices expérientiels selon une séquence pas à pas.

Objectifs pédagogiques:

1. Décrire les indicateurs associés au succès thérapeutique, au risque de détérioration, et au risque d'abandon des soins.
2. Créer une culture d'ouverture au feedback dans la thérapie.
3. Commencer à utiliser des échelles de feedback pour monitorer en continu les progrès thérapeutiques et l'alliance.

16. Pratiquer l'ACT par le clown

Atelier (4:15-5:00pm)

Composants: *Exercices pratiques, Jeux de rôle*

Catégories: Interventions pour améliorer les performances, Interventions cliniques, Supervision, formation, dissémination, Développement professionnel, Approches contextuelles fonctionnelless dans des disciplines connexes, context

Public cible: Débutant, Intermédiaire, Avancé

Emplacement: Turner

Jean-Christophe Seznec, Private Practice
Elise Ouvrier Buffet

Les techniques de clown sont un formidable terrain de jeu expérientiel pour vivre autrement l'ACT.
En effet le clown fait de l'ACT sans le savoir car:
- Il vit dans le présent
- Il accepte ses émotions
- Il est libre corps et âmes
- Il se nourrit de ses échecs.

Dans cet atelier, nous allons laisser notre tête au vestiaire pour nous inscrire dans le corps à travers de nombreux exercices ludiques que l'on peut utiliser en psychothérapie. Il s'agit d'exercices pour se sentir et se ressentir mais aussi des exercices d'engagement, d'affirmation de soi ou pour développer une autre attitude vis à vis des symptômes.

Mais attention, travailler le clown ce n'est pas apprendre à faire le guignol. En effet, l'objet de ce travail n'est pas d'être un comique ou de s'exposer au ridicule. C'est de s'inscrire dans la vie et de jouer de sa fragilité afin d'être dans la relation et l'émotion. Ici, point de performance ou de volonté de faire absolument rire. En effet, si on admire l'acrobate, on aime le clown. Cet atelier essaiera donc de développer l'acceptation et l'amour de soi grâce à un regard plein de tendresse sur nos failles. Ces imperfections que nous utiliserons, sont à l'origine de notre singularité et elles nous rendent précieux. En outre, e temps que thérapeute, cela va être l'occasion, tout comme le clown, de vivre soi-même à 500% les principes de l'ACT sans se masquer derrière une fonction, un costume ou un bureau. Chiche?

Objectifs pédagogiques:
1. Initiation aux techniques de clown.
2. Vivre et jouer de l'instant présent, sortir du contrôle.
3. Vivre l'ACT dans le corps, accepter ses émotions et la situation.