




ACT-matrice et cancer

Marika Audet-Lapointe, Ph.D
Psychologue/Neuropsychologue


Crédits de formation.
Utilisez le scanner et/ou inscrire votre nom sur la liste en entrant et en sortant

Clinique PSYmedicis
www.psymedicis.com

Déclaration conflits d'intérêt

- Fondatrice et Psychologue/Neuropsychologue - Clinique PSYmedicis
- Professeure associée au département de psychologie de l'Université de Montréal
- Financement : Fondation cancer du sein du Québec

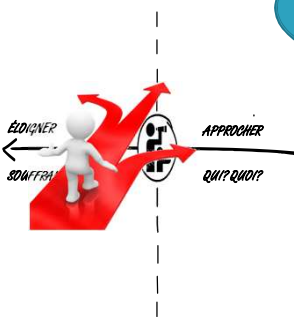

BROUILLARD CÉRÉBRAL
Troubles cognitifs associés au cancer (TCAC)



Clinique PSYmedicis
www.psymedicis.com

Notre atelier

Explorer les applications de la matrice de l'ACT en oncologie


Atelier utile et concret

PRÉCIEUX POUR MOI

Cultiver la vie! Choisir de vivre même en présence du cancer.




Qu'est ce qui est précieux pour moi et qui me fait choisir de participer à cet atelier?




- Quel est mon principal défi dans ma pratique en oncologie?
 - (émotion, pensée, sensation, souvenir - désagréable/douloureux/difficile)
- Quels sont les impacts (les effets) de ce défi sur ma pratique professionnelle?

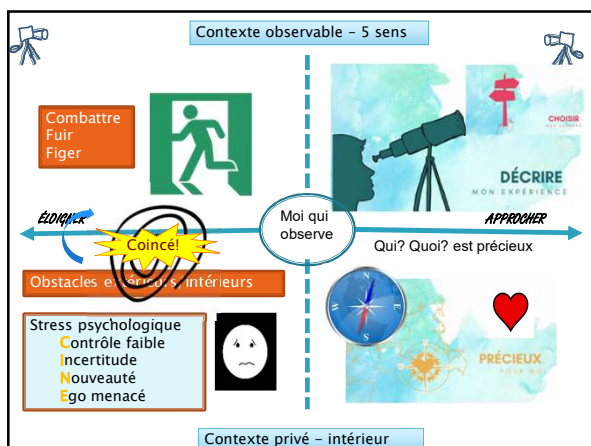
LA BAGUETTE ET SI...

LE CONTRÔLE PENSÉES, ÉMOTIONS OU ACTIONS?

Vous feriez quoi?

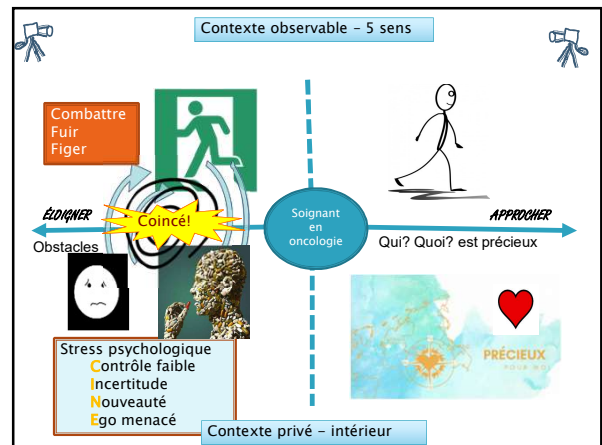
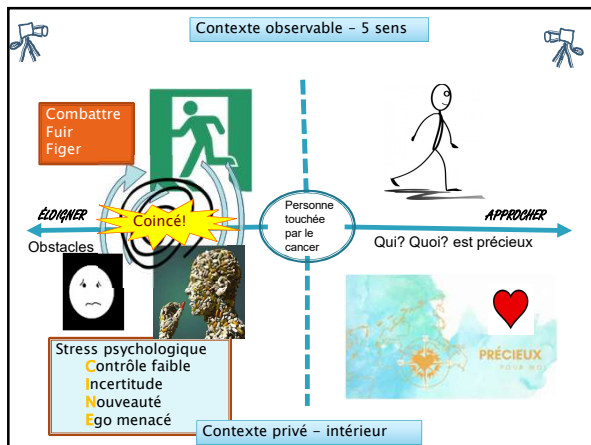
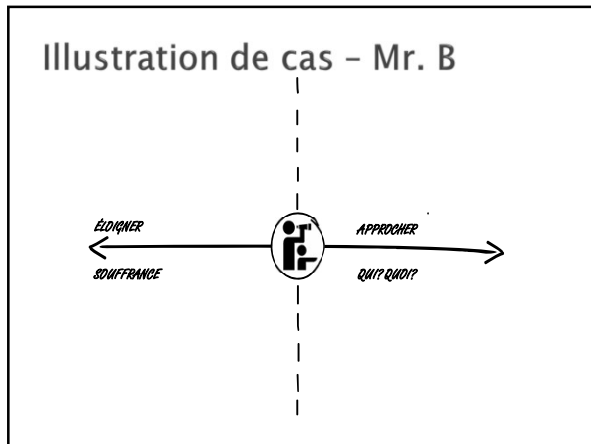
CHOISIR

PRÉCIEUX POUR MOI



La flexibilité psychologique

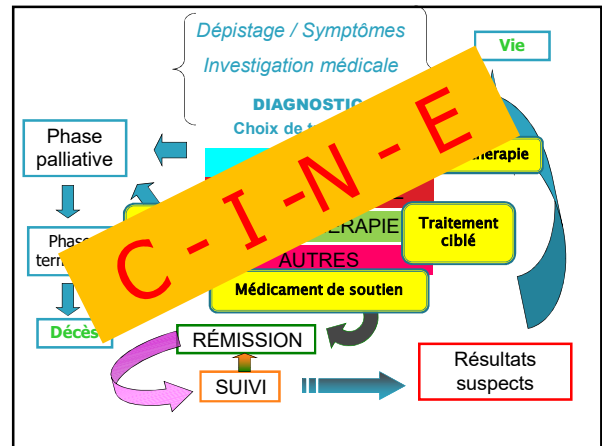
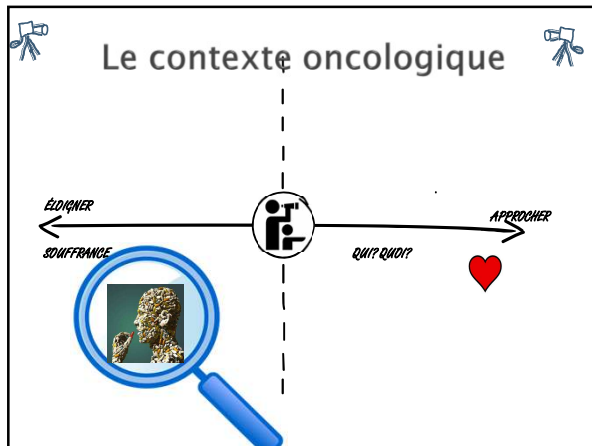
C'est la capacité **de pouvoir choisir** de faire des actions pour s'approcher de ce qui compte réellement pour soi (des personnes significatives et des choses précieuses), même en présence d'obstacles, comme la maladie, des émotions et des pensées désagréables.



Partage / retour

- ▶ Quelle a été votre expérience durant l'exercice (pensée, émotion, sensation)
- ▶ Décrire ce que vous observez, constatez lorsque vous superposez les deux matrices?
 - Y-a-t-il des différences/similitudes entre les deux matrices?
- ▶ Autres observations?

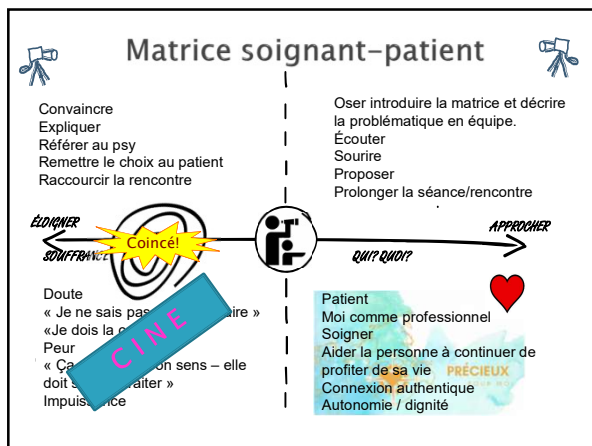
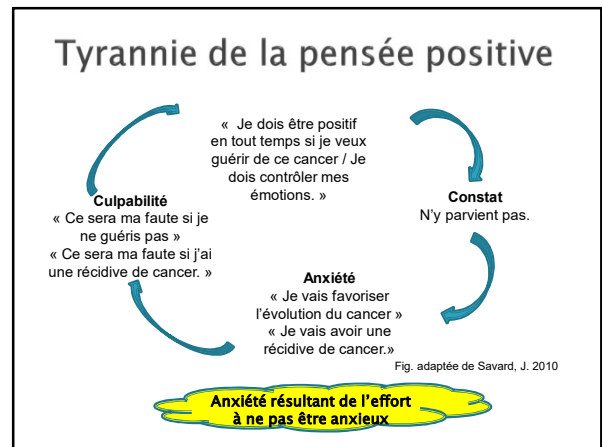
Point commun?



Conséquences des traitements oncologiques

T'AS RAISON, CE GENRE DE MÉTAMORPHOSE N'EST PAS TRÈS BIEN LES EFFETS INDÉSIRABLES

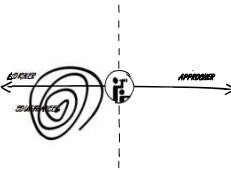
BROUILLARD CÉRÉBRAL
Troubles cognitifs associés au cancer (TAC)




L'ACT adaptée au contexte de l'oncologie

- ▶ L'importance du contexte et de l'évaluation – spécifique à l'onco-psychologique dans une perspective transdiagnostique.
- ▶ Comment et quand :
 - présenter le point de vue (la matrice)
 - clarifier/cultiver les valeurs
 - introduire l'efficacité des stratégies d'évitement
 - utiliser les stratégies de défusion et les métaphores
 - cultiver la capacité de prendre soin de soi – (auto-compassion)

Matrice en oncologie



- Conception de cas
- Outil d'intervention
- Support à la relation soignant-patient
- Projet en développement : Intervention de groupe - TCAC

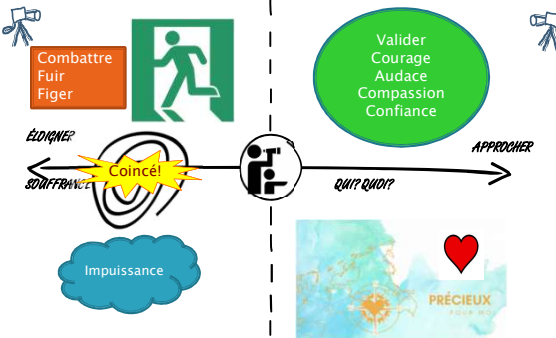


Point commun?



DÉCRIRE
MON EXPÉRIENCE

La violence de l'impuissance/de l' incohérence



Combattre
Fuir
Figier

ÉLOIGNER
S'ÉLOIGNER

APPROCHER
QUIT-QUOI?

Impuissance

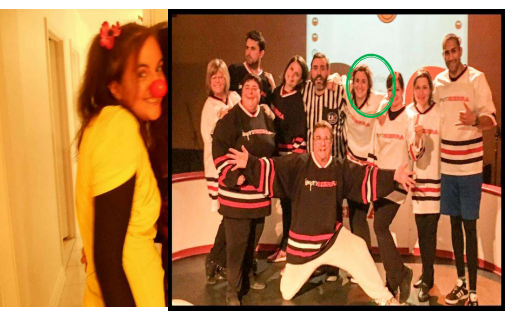
Valider
Courage
Audace
Compassion
Confiance

PRÉCIEUX

Apprendre à « surfer » sur la vague de l'impuissance

- Reconnaître / identifier / décrire l'état dans lequel je suis présentement (émotions, pensées, ressentis).
- Reconnaître mes réactions automatiques pour m'éloigner de la souffrance.
- Reconnaître ce qui est précieux pour moi.
- M'engager dans des actions concrètes en direction de ce qui est précieux pour moi.
- Me connecter à l'expérience de l'autre et à son expérience pour avancer dans une direction commune.

Charger notre batterie – 30% seuil minimum



Qu'est-ce que vous êtes prêt à faire différemment dans votre pratique ?
Qu'est ce que vous avez trouvé utile? Apprécie?



Crédits de formation?
Utilisez le scanner et/ou inscrivez votre nom sur la liste en entrant et en sortant