

Juliette de Chassey
Orthophoniste
Thérapeute ACT

30 novembre et 1^{er} décembre à Paris

L'Acceptation et l'Engagement dans les rééducations orthophoniques (Thérapie ACT et Orthophonie)

Nos patients et aussi les parents de nos patients viennent nous voir avec leur souffrance, leurs problèmes à résoudre et beaucoup d'attentes à notre égard. Ils attendent des solutions, des méthodes, des exercices pour contrôler leurs difficultés et c'est bien normal car c'est souvent comme cela que l'orthophonie leur est présentée. Ils pensent également que se débarrasser de leur(s) problème(s) est une condition nécessaire pour avancer, se sentir bien, avoir confiance, oser....

Que ce soit un bégaiement, des troubles des apprentissages, une fragilité vocale, des difficultés attentionnelles, nous pouvons les aider à quitter la lutte et leurs stratégies de contrôle inefficaces pour entretenir une relation différente à leur trouble et mieux vivre AVEC ou avancer AVEC.

C'est le défi quotidien de nos pratiques d'orthophonistes et c'est aussi celui de la thérapie ACT : apprendre à agir et à avancer vers une vie plus riche de sens en présence d'obstacles extérieurs et intérieurs (en ce qui nous concerne, en présence du bégaiement, des troubles des apprentissages, des difficultés attentionnelles...)...

La Thérapie ACT ou Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

- L'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) est une approche scientifique issue des thérapies de « troisième vague », basée sur la pleine conscience, l'acceptation de ce qui ne peut être changé et l'engagement dans l'action pour avancer vers ce qui peut l'être, en étant guidé par ce qui compte pour soi.
- L'ACT privilégie l'expérience directe et se centre sur la fonction et l'utilité des comportements pour favoriser les comportements qui aident le patient et diminuer ceux qui l'empêchent d'évoluer et de changer durablement.
- Elle apprend à reconnaître les pensées désagréables et les émotions douloureuses associées à nos problématiques, à les mettre à leur juste place car les efforts pour les supprimer vont paradoxalement les entretenir.
- L'ACT est un entraînement à la flexibilité psychologique afin de devenir capable de choisir d'agir en fonction de ce qui compte pour soi et en fonction du contexte, **même en présence d'obstacles** (souvent intérieurs).

Objectifs de la formation

- Se familiariser avec le modèle, les processus et les techniques de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) et de la Méditation de pleine conscience.
- Les appliquer au sein d'une rééducation orthophonique auprès des enfants que nous accompagnons, de leurs parents et de nous-mêmes.
- Connaître et s'approprier des exercices pratiques (travail autour de la matrice, des valeurs, des obstacles, exercices expérientiels, présence attentive, métaphores...)
- Pratiquer sur soi pour s'entraîner, observer et comprendre **notre propre fonctionnement** à la lumière de cette approche (pensées, émotions, croyances, habitudes, évitements...)
- Réfléchir activement dans la dynamique d'un groupe à l'application de l'ACT dans notre vie professionnelle
- Utiliser l'ACT et la matrice pour réfléchir à la position de « thérapeute » : le cadre, la pratique, les difficultés, les pièges... et développer sa propre flexibilité psychologique et comportementale.

Jour 1

- Matinée
 - Présentation de la formation
 - La thérapie ACT en quelques mots (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)
 - Présentation de la « **matrice** » suivi d'un entraînement par groupe de 2 (La matrice est un outil dynamique d'observation, d'analyse fonctionnelle pour développer la flexibilité et aider le patient à choisir les actions qui vont l'aider à avancer)
 - Exercice de pleine conscience : observer les obstacles
 - Pratique autour de la matrice par groupe de 2 ou 3
 - Evaluer l'efficacité des stratégies
 - Feed back et échanges
- Après-midi
 - Pleine conscience : respiration et pensées
 - La thérapie ACT en plus de mots : principes, processus, métaphores, pleine conscience
 - Thérapie ACT et Logopédie
 - Auprès de l'enfant d'âge préscolaire + exemples
 - Auprès de l'enfant d'âge scolaire + exemples et vidéos
 - Pratique autour de problématiques apportées par les orthophonistes qui participent à la formation.

- Feed back, échanges et tâche pour le lendemain

Jour 2

- Matinée

- Espace de respiration
- Feed back sur la tâche à réaliser chez soi
- Révisions et pratiques autour de la matrice
- Exercices expérientiels : les pensées, les émotions, le contrôle, les obstacles, les hameçons...

- Après-midi

- Faire fonctionner la matrice
- Pratique en groupe de 3
- Feed back

Précisions : le PPT et différents supports dont une bibliographie sont donnés à l'issue des deux jours. Je suis également disponible pour échanger avec les participants après la formation :

- par mail : dechassey.juliette@gmail.com
- par téléphone : 06 12 14 61 61 ou 04 78 42 22 61