

Formation ACT et Addiction au GREA, infos complémentaires

Résumé :

Formation de deux journées basées sur la **thérapie ACT**, destinée aux **professionnels socio-sanitaires** en contact avec des personnes présentant une **problématique addictive**. La thérapie ACT permet d'enrichir l'accompagnement psychosocial avec de nombreux outils fondés notamment sur les sciences comportementales et le contextualisme fonctionnel.

Pour en savoir un peu plus sur l'ACT :

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) est une approche clinique testée empiriquement, conçue pour améliorer la santé et le bien-être psychologiques (Hayes, 2012). Elle prend racine dans les sciences de l'évolution, et est fondée principalement par le contextualisme fonctionnel, l'analyse expérimentale du comportement et la théorie des cadres relationnels. Plus d'un millier de recherches ont attesté de son efficacité, y compris dans le domaine des addictions.

L'ACT est une approche psychothérapeutique qui vise à aider les individus à accepter les difficultés de la vie et à s'engager dans des comportements pour vivre une vie plus épanouie. Contrairement à certaines approches qui cherchent à éliminer ou à supprimer les pensées et les émotions négatives, l'ACT encourage les personnes à accepter ces expériences intérieures tout en se concentrant sur ce qui est important pour elles dans leur vie. L'objectif de l'ACT est donc d'aider les personnes à construire une vie riche et pleine de sens, même en présence de douleur émotionnelle ou de difficultés. C'est une approche qui repose sur l'idée de flexibilité psychologique à travers six processus généraux et universels. La flexibilité psychologique peut être vue comme un modèle unifié du fonctionnement humain. À ce titre elle est non stigmatisante et transdiagnostique. Il peut alors paraître étrange de proposer une formation spécifique à l'addiction pour une approche qui se veut transdiagnostique. Cela vient simplement du fait que des études ont montré que l'évitement expérientiel peut jouer un rôle important dans le développement et le maintien des addictions et il existe déjà un certain nombre d'études qui montrent la pertinence du modèle ACT et de son efficacité au sein des addictions. Néanmoins, la stratégie originelle qui est de ne privilégier aucun processus a priori et de laisser une grande liberté au thérapeute reste la manière la plus efficace de conduire une thérapie ACT.

Liens internet :

Article résumant l'ACT :

<https://tccmontreal.com/wp-content/uploads/2021/06/actngodionne.pdf>

Ressources francophones ACT :

<https://www.flexibilitepsychologique.fr>

Ressources internationales ACT :

<https://contextualscience.org/act>

Le contextualisme fonctionnel

<https://www.psyris.be/le-contextualisme-fonctionnel>