



PRESENTATION

ACT, schémas et pleine conscience

- Paris, France / 27 mars 2017 -

Pierre COUSINEAU, PhD.

➤ PRESENTATION DU MODULE

Problématique	<p>Pour la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), toute réaction repose sur notre histoire (conditionnements répondant et opérant – langage : relations dérivées et règles), une histoire dans laquelle il est quasi impossible de retracer une causalité linéaire quant aux difficultés présentées.</p> <p>Pour la thérapie des schémas, un rôle crucial est attribué aux premières expériences de la vie relationnelle en particulier. Elles amènent à la création de mémoires, en grande partie implicite – ces mémoires sont réactivées dans des contextes spécifiques, et le plus souvent gérées à travers des stratégies qualifiées de dysfonctionnelles.</p> <p>La thérapie des schémas cherche à modifier ces mémoires catégorisées comme schémas. ACT, de son côté, vise à modifier le rapport avec nos réactions reposant sur nos histoires d'apprentissage et à développer une plus grande flexibilité en rapport au moment présent. Plusieurs des stratégies de distanciation cognitive ont été inspirés de la technique de la pleine conscience qui cherche à faire de l'individu un témoin de sa propre expérience, plutôt qu'un acteur aveugle de celle-ci.</p>
Besoin	<p>Malgré leurs paradigmes de départ différents, il est possible de faire jouer ensemble ces différentes approches. L'objectif de cette formation est de proposer une façon d'intégrer ACT et la pleine conscience à la thérapie des schémas, de façon simple et accessible pour les clients.</p>
Clientèle	Psychothérapeutes

Durée de la formation	6 heures, le Lundi 27 mars 2017
Préalable(s)	Cette formation nécessite une connaissance de la thérapie des schémas et de la thérapie ACT.
Attestation	Une attestation de participation sera donnée aux participants

Objectifs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proposer un cadre conceptuel permettant l'intégration entre la thérapie des schémas, l'ACT et la pleine conscience; 2. S'introduire à la fiche mémo pleine conscience développée par le présentateur; 3. Favoriser une flexibilité chez les thérapeutes quant aux paradigmes qu'ils utilisent.
Contenu	<p>Dans cet atelier de 6 heures, les différents éléments nécessaires à la compréhension et à l'utilisation de la fiche mémo pleine conscience seront présentés.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La fiche mémo pleine conscience La fiche mémo pleine conscience permet d'apporter une réponse immédiate au besoin de la personne d'avoir un outil pour composer avec la réactivation d'un schéma (mémoire émotionnelle) quand celui-ci n'a pas encore, ou n'a pu être modifié (sources : Cousineau, 2012; Cousineau, & Ngô, 2013) 2. Concepts théoriques sous-tendant l'utilisation de la fiche <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Compréhension du concept de schémas : une mémoire émotionnelle en lien à des systèmes affectifs fondamentaux et le contexte de leur régulation dans l'enfance (sources : Cousineau, 2008; Ledoux, 2015; Panksepp, & Biven, 2012). 2.2. Thérapie d'acceptation et d'engagement (Hayes et al., 2012) et pleine conscience (van Vreeswijk et al., 2014) 2.3. Intégration (utilité, simplicité) (McKay et al., 2013)

3. La fiche mémo (étape par étape)

3.1. L'utilisation de techniques de pleine conscience pour favoriser une tolérance et une acceptation de la dimension somato-émotionnelle associée à la réactivation d'un schéma. Ceci favoriser une réduction des réponses automatiques dysfonctionnelles (qui nuisent en bout de ligne à la personne) (sources : van Vreeswijk, Broersen, & Schurink, 2014)

3.2. L'utilisation du langage des schémas comme outil permettant de créer une cohérence narrative.

3.2.1. Travaux de Daniel Siegel qui associe cette cohérence à une forme d'intégration neuronale. (Siegel, 2012).

3.3. Favoriser un choix éclairé - un choix conscient qui ne soit pas une simple réponse automatique comme l'est un schéma. (sources : Harris (2007, Monestès et Villatte, 2011 ; Schoendorff et al., 2011)

3.3.1. Des outils ACT favorisant une position réflexive face à nos fusions langagières, à nos luttes inefficaces contre des réactions liées à notre histoire, à une définition rigide de qui nous sommes, etc.

3.3.2. La théorie des cadres relationnels (TCR) développée par ACT permet une modification de la fonction de certains pièges langagiers.

3.3.3. Un fonctionnement répondant à nos besoins psychologiques fondamentaux (approche des schémas) ou à nos valeurs (approche ACT) est soutenu.

4. Une fois le choix éclairé, le changement n'est possible qu'à travers un passage à l'action.

4.1. Le "pattern-breaking" de Young et al. (2003)

4.2. Actions et valeurs les actions dans le sens de nos valeurs (vs évitement) (sources : Polk & Shoendorff, 2014; Young et al., 2003)

	5. Conclusion
Méthode ou Stratégie pédagogique	Exposé magistral, exercices expérimentiels, exemples cliniques, approfondissement de certains concepts.
Bibliographie sommaire	<p>Cousineau, P. (2012). Mindfulness and ACT as Strategies to Enhance the Healthy Adult Mode. In van Vreeswijk, Broersen, J., & Nadort, M. <i>The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy : Theory, Research, and Practice</i>. Oxford, UK : Wiley-Blackwell.</p> <p>Cousineau, P. (2008). Les aspects théoriques de la thérapie des schémas selon Jeffrey Young. In Chaloult, L., Ngô, T., Goulet, J. et Cousineau, P. <i>La thérapie cognitivo-comportementale: Théorie et pratique</i> (p. 119-139). Montréal: Gaëtan Morin.</p> <p>Cousineau, P., & Ngô, T. (2013). Thérapie des schémas - ACT - Pleine conscience. <i>Santé mentale au Québec</i>, vol. 38(2). 195-213.</p> <p>Harris, R. (2007). <i>Le piège du bonheur: Créez la vie que vous voulez</i>. Montréal : Les Éditions de l'Homme (2009)</p> <p>Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). <i>Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition</i>. New York : Guilford Press.</p> <p>LeDoux, J. (2015). <i>Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Anxiety</i>. New York: Viking - Penguin Random House.</p> <p>McKay, M., Avigail, L., & Skeen, M. (2012). <i>Acceptance and Commitment Therapy for Interpersonal Problems : Using Mindfulness, Acceptance, and Schema Awareness to Change Interpersonal Behaviors</i>. Oakland, CA : New Harbinger Publications.</p> <p>Siegel, D.J. (2012). <i>The Developing Mind (Second Edition): How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are</i>. New York: Guilford Press.</p> <p>Törneke, Niklas. (2010). <i>Learning RFT : An introduction to Relational Frame Theory and its clinical application</i>. Oakland, CA : Context Press.</p>

	<p>Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M.E. (2003). <i>La thérapie des schémas : Approche cognitive des troubles de la personnalité</i>. Bruxelles : De Boeck (2005).</p> <p>Van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Schurink, G. (2014). <i>Mindfulness and Schema Therapy: a practical guide</i>. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.</p> <p>Monestès, J-L., & Villatte, M. (2011). <i>La thérapie d'acceptation et d'engagement: ACT</i>. Paris: Elsevier, Masson.</p> <p>Polk, K., Schoendorff, B. (2014). <i>The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings & Populations</i>. Oakland, CA: Context Press - New Harbinger Publications.</p> <p>Schoendorff, B., Grand, J., & Bolduc M-F. (2011). <i>La thérapie d'acceptation et d'engagement: Guide clinique</i>. Bruxelles: Deboeck.</p>
--	--

➤ **FORMATEUR**

Pierre COUSINEAU. Docteur en psychologie (Ph.D. de University of Waterloo). Il pratique la psychothérapie depuis 40 ans. Il fait de la supervision et donne régulièrement des formations, principalement au Québec, mais aussi en Europe et au Maroc. Il a été supervisé en thérapie des schémas par le Dr Jeffrey Young, le père de cette approche, et est certifié de l'International Society for Schema Therapy.

Il a écrit des articles et des chapitres de livres sur la thérapie des schémas et sur ACT(Acceptance and Commitment Therapy).



Centre d'Intervention Psychologique

Cabinet de psychologie Saint-Jacques

12, boulevard Saint-Jacques • Hall 5 • 75014 Paris

Tél. : 06 85 40 56 89 • Mail : cipsy.paris14@gmail.com

www.psy-paris-14.fr/cipsy/ • Siret : 818 024 101

.....