



ACT EN ACTION

Journée Intensive en Présentiel

Pratiquez l'ACT en situation réelle

Une journée immersive pour intégrer la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement dans votre posture et vos séances.

À qui s'adresse cette journée ?

Vous découvrez l'ACT — Vous êtes thérapeute, coach, accompagnant ou en reconversion et vous souhaitez vivre l'ACT de l'intérieur avant de l'utiliser avec vos patients. Vous repartirez avec une compréhension incarnée des outils fondamentaux et la confiance pour démarrer.

Vous pratiquez déjà l'ACT — Vous avez suivi la formation WEBINACT ou une autre formation à l'ACT et vous voulez affûter votre posture, pratiquer sur des cas concrets avec un feedback direct, et échanger avec d'autres praticiens. Vous repartirez avec une pratique plus fluide et de nouvelles nuances cliniques.

Informations pratiques

Durée : 1 journée (7 heures)

Groupe : 10 à 15 participants maximum

Lieu : Montpellier

Prérequis : Aucun obligatoire — une première découverte de l'ACT est recommandée

Attestation : Attestation de présence délivrée à l'issue de la journée

Tarif: 227 euros

Programme de la journée

9h00 – 9h30 · Ouverture et ancrage

Exercice expérientiel de pleine conscience. Tour de table avec la Matrice : chaque participant pose sa propre matrice du jour — qu'est-ce qui m'amène ici, qu'est-ce qui aurait pu m'empêcher de venir, vers quoi je veux avancer. Un premier exercice qui crée le groupe et pose le cadre ACT dès la première minute, quel que soit votre niveau.

9h30 – 10h45 · La Matrice ACT en action

Analyse fonctionnelle guidée sur cas clinique

Un cas clinique détaillé vous est distribué : contexte du patient, motif de consultation, verbatims, comportements observés. La Matrice est projetée vierge. Ensemble, vous la complétez quadrant par quadrant, guidés par le formateur :

« D'après ce que vous savez de ce patient, qu'est-ce qu'on placerait ici ? Quelles questions lui poseriez-vous ? »

Vous proposez, vous échangez. Le formateur recadre, enrichit, pointe les pièges classiques. À la fin de ce bloc, vous aurez co-construit une analyse fonctionnelle complète et intégré la logique de questionnement de la Matrice.

Puis vous pratiquez en trinômes (thérapeute, patient, observateur) sur un second cas pour ancrer immédiatement ce que vous venez de vivre.

10h45 – 11h00 · Pause

11h00 – 12h30 · Défusion et acceptation

Le cœur de la posture ACT

Série d'exercices expérientiels : métaphores incarnées, exercices de défusion cognitive en mouvement, techniques d'acceptation. Vous vivez ces exercices sur vous-même avant de les utiliser comme thérapeute.

Puis jeux de rôle en binômes : vous accompagnez un « patient » coincé dans la fusion cognitive ou dans l'évitement expérientiel. Le formateur passe dans les binômes pour un feedback individualisé sur votre posture, votre timing, votre choix d'outils.

Le bloc le plus physique et expérientiel de la journée : vous sentirez dans votre corps ce que vivent vos patients quand vous leur proposez ces exercices.

12h30 – 13h30 · Déjeuner



13h30 – 14h00 · Retour en pleine conscience

Méditation guidée courte. Partage libre sur les prises de conscience de la matinée.

14h00 – 15h30 · Valeurs et action engagée

De la clarification à l'engagement

Exercice personnel de clarification de vos valeurs (boussole des valeurs, tri de cartes). Vous travaillez sur vos propres valeurs pour vivre le processus de l'intérieur.

Puis mise en situation en binômes : vous accompagnez l'autre dans le passage des valeurs à l'action engagée. Comment aider un patient à identifier une action concrète, alignée avec ses valeurs, réalisable dès cette semaine ? Comment accompagner quand les obstacles internes surgissent ?

Débriefing collectif sur les difficultés rencontrées et les stratégies qui fonctionnent.

15h30 – 15h45 · Pause

15h45 – 17h00 · Séance ACT intégrative

Conduire une séance complète

Vous retrouvez le patient du matin — ou un nouveau cas préparé. Cette fois, l'enjeu est de dérouler une séance complète, du début à la fin.

« On en est à la 3e séance avec ce patient. Voici ce qui s'est passé depuis. »

Le formateur vous donne les éléments d'évolution puis déroule la séance comme un film qu'on met régulièrement sur pause :

« Le patient vous dit [verbatim]. Quelle est votre première intervention ? »

Vous proposez. Plusieurs pistes émergent. Le formateur questionne vos choix : « Pourquoi défusion ici plutôt qu'acceptation ? Quel processus de l'Hexaflex visez-vous à ce moment-là ? » Puis il montre ce qu'il ferait, et surtout pourquoi.

5 à 6 points de pause couvrent les moments clés d'une séance : ouverture, repérage de la fusion ou de l'évitement, intervention, travail sur les valeurs, passage à l'action engagée, clôture. À chaque étape, vous voyez les alternatives possibles et comprenez la logique de décision clinique en temps réel.

17h00 – 17h30 · Clôture : votre engagement pour demain

Vous rédigez votre action engagée post-formation : ce que vous allez mettre en place concrètement dès votre retour. Tour de table final. Remise de l'attestation de présence.



Vous repartirez avec

- ✓ Une compréhension incarnée de la Matrice ACT et de l'Hexaflex, vécue et pas seulement intellectuelle
- ✓ Une vision claire de comment conduire une séance ACT du début à la fin
- ✓ Des exercices et métaphores testés sur vous-même, prêts à être utilisés avec vos patients dès le lundi suivant
- ✓ Un feedback direct sur votre posture thérapeutique
- ✓ Des liens avec d'autres praticiens pour continuer à progresser ensemble

Votre formateur

Julien Diop — Fondateur de Réussir Comme Thérapeute et de l'Association Française de Pleine Conscience. Praticien ACT, instructeur MBSR et hypnothérapeute. Il allie rigueur méthodologique et expérience clinique quotidienne pour transmettre l'ACT de manière concrète et immédiatement applicable.

Vos garanties

- ◆ **Organisme certifié Qualiopi** — Possibilité de prise en charge (FIF-PL, AGEFICE, OPCO, France Travail)
- ◆ **Groupe restreint** — 15 participants maximum pour un accompagnement personnalisé
- ◆ **100% pratique** — Pas de powerpoint, pas de cours magistral : vous pratiquez toute la journée
- ◆ **Attestation de présence** — Délivrée à l'issue de la journée

Inscription et renseignements

www.reussircommetherapeute.com

04 83 43 83 30

support@reussircommetherapeute.com