

ACT en mouvement : approche psychocorporelle basée sur l'ACT* *thérapie d'acceptation et d'engagement

INSCRIPTION

L'inscription se fait en ligne en suivant le lien <http://elearningcfdc.com/wp/catalogue/> ou en le tapant dans votre navigateur internet

DATES : 26 AU 28 MAI 2026 (MONTPELLIER) ET 26 JUIN 2026

PRESENTATION

Formation d'une durée de 30h réparties en :

- 2h de e-learning préparatoire
- 21h (3 jours) en présentiel et 7h (1 jour) en distanciel synchrone (visio-formation)

Animée par Florian Saffer diététicien, thérapeute comportementaliste et ingénieur en pédagogie et Duncan Benveniste diététicien, thérapeute comportementaliste et ingénieur en pédagogie.

La formation "ACT en Mouvement" propose une approche novatrice de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT).

Cette formation s'appuie sur des techniques psychocorporelles, mobilisant le corps pour explorer et surmonter les obstacles mentaux. Nous utiliserons des exercices inspirés du Théâtre de l'Opprimé d'Augusto Boal, du yoga, et d'autres pratiques corporelles.

L'objectif est de permettre aux participants d'utiliser le corps comme support à la défusion cognitive, à l'engagement, et à la connexion aux valeurs, des processus essentiels dans une thérapie ACT.

Les participants apprendront comment utiliser le corps pour dépasser les barrières mentales et comment intégrer la matrice ACT de manière corporelle dans leur pratique professionnelle

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les principes fondamentaux de l'ACT et de la flexibilité psychologique
- Appliquer des techniques psychocorporelles pour améliorer les processus ACT
- Intégrer ces techniques dans la pratique professionnelle des participants

METHODE PEDAGOGIQUE

La formation sera assurée par Duncan Benveniste diététicien, thérapeute comportementaliste et ingénieur en pédagogie et Florian Saffer, diététicien, thérapeute comportementaliste et titulaire d'un Master en Sciences de l'éducation

La pédagogie de cet atelier reposera sur plusieurs outils visant une articulation adaptée entre les savoirs et les savoir-faire.

- Abord théorique : e-learning préparatoire
- Exercices expérientiels
- Etudes de cas cliniques
- Apprentissage vicariant : démonstrations commentées et didactisées
- Jeux de rôle
- Travail de groupe

PROGRAMME

E-learning asynchrone préparatoire (2h)

Présentation du modèle de la flexibilité psychologique (ACT)

Présentation du modèle de la matrice ACT

Cadre théorique : théâtre de l'opprimé

J1

Matin : 9h30 – 13h

- Rencontre

- expériences psychocorporelles : créer le lien

- expérimenter la théorie polyvagale

Après-midi : 14h00 à 17h30

- S'affirmer face à ses critiques intérieurs : « les flics dans la tête » (théâtre de l'opprimé)

- debriefing et mise en lien avec la flexibilité psychologique

J2

Matin : 9h30 – 13h

- échauffement psychocorporel

- le corps comme contexte d'observation : « observer c'est déjà changer ! »

- expériences psychocorporelles : incarner valeurs, évitements, actions engagées et fusion

- Utiliser la matrice ACT avec le corps en mouvement

- Après midi : 14h00 à 17h30

- échauffement psychocorporel

- contextualisation de la matrice en mouvement autour de cas cliniques

- jeux de rôle

J3

Matin : 9h30 – 13h

- « Re-tracer » sa trajectoire de vie
- échauffement psychocorporel
- la dissociation en mouvement : de la honte à l'expression
- redevenir l'auteur de sa vie : « des rituels et des masques » (théâtre de l'opprimé)

- Après midi : 14h00 à 17h30

- échauffement psychocorporel
- contextualisation de la technique « des rituels et des masques » autour de cas cliniques
- jeux de rôle
- synthèse de la formation

J4 – 26/06/2026

Matin : 9h30 – 13h et 14-17h30

- retour sur les pratiques
- analyse des pratiques
- conceptualisation de cas
- discussions cliniques

EVALUATION DES AQUIS

L'évaluation se situera en plusieurs temps :

L'**autoévaluation des compétences** aura lieu en début de formation et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution du stagiaire. Une troisième autoévaluation sera également réalisée 3 mois après l'action de formation afin de vérifier la stabilité des acquis dans le temps et l'efficacité sur le terrain des compétences.

En parallèle de ceci il **évaluation formative** continue sera réalisée pendant l'atelier :

L'évaluation des savoir-faire sera réalisée en continue par la pratique de cas clinique qui seront débriefés par le formateur

L'**évaluation de la satisfaction** des stagiaires sera réalisée en fin de formation par un questionnaire anonyme.

A l'issue de cette formation le stagiaire recevra une attestation attestant sa participation à l'atelier et sa maîtrise des compétences visées par celui-ci.

NATURE DE LA FORMATION

La Formation s'inscrit dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4

Elle constitue une action concourant au développement des compétences qui entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle sous le qualificatif :

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

PUBLIC ET PREREQUIS

Formation ouverte à tous les professionnels de la santé mentale, diététiciens, nutritionnistes, sophrologues, coachs, psychomotriciens

ACCESSIBILITE

Afin de garantir l'accessibilité pédagogique des formations à tous, notre organisme de formation peut réaliser des adaptations à la demande (adaptation des rythmes, des supports...). Nous vous invitons dans ce cas à nous contacter au plus vite.

TARIF

Tarif ordinaire : 690 euros

Tarif réduit : 640 euros (abonnés Mon suivi diet, adhérents ADL, demandeur d'emploi et étudiants)