

Introduction à la thérapie d'acceptation & d'engagement (ACT)

SPOM

23 mars 2015

Sophie CHEVAL
Psychologue, thérapeute ACT, Paris 9^{ème}
www.sophiecheval-psy.fr

Nos consultations
ressemblent parfois à ça :



► **Lutte**

contre des émotions pénibles

Impuissance, découragement, frustration...

► **Fusion**

**avec des pensées douloureuses,
sur le patient, la situation,
ou encore sur soi-même**

« C'est un cas désespéré »...

« Je n'y arriverai jamais »...

« Je suis un mauvais praticien »...



Et, lorsque c'est le cas,
notre pratique a tendance
à ressembler à ça :

► **Nous perdons le contact
avec l'instant présent**

« *Comment puis-je l'adresser à un confrère ?* »

« *Quelle heure est-il ?* »

« *Encore trois rendez-vous avant de rentrer !* »



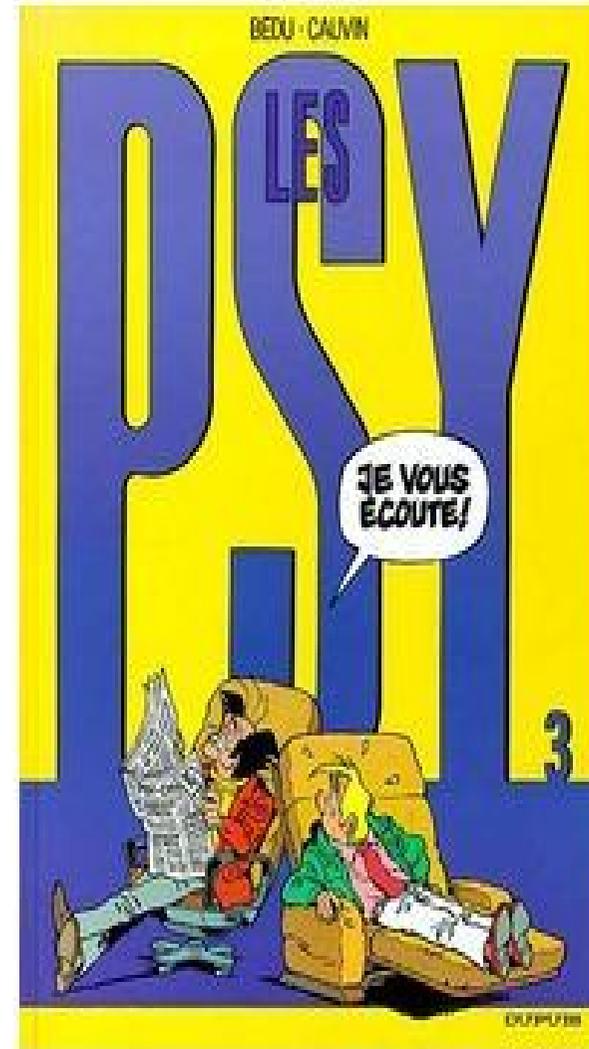
Elle a aussi tendance
à ressembler à ça :

► **Nos actions s'éloignent
de nos valeurs de soignant**

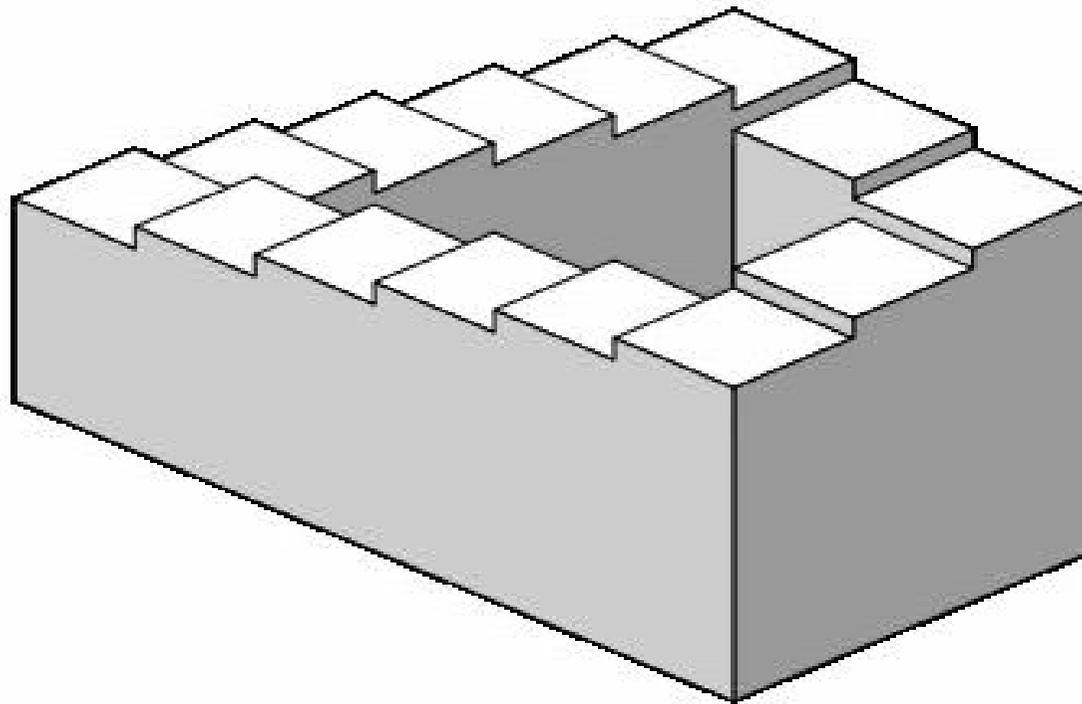
*Nous n'écoutons
plus vraiment les patients...*

*Nous devenons
plus silencieux...*

*Nous nous montrons
moins ouverts, moins disponibles...*



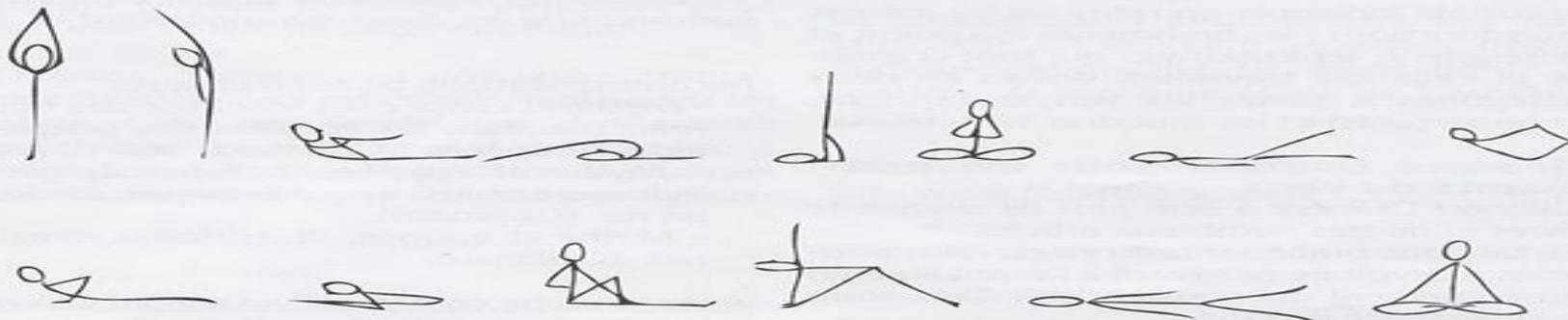
Nous entrons alors
dans le cercle vicieux de
l'épuisement et de l'insatisfaction...



Mais il y a une bonne nouvelle !
**Développer notre flexibilité psychologique
peut nous aider à sortir de ce cercle vicieux**

La flexibilité psychologique est
**l'habileté à remarquer et à réagir à
nos pensées, nos émotions et nos actions**
(= *acceptation*)
**de manière à avancer vers
ce qui compte pour nous**
(= *engagement*).

► Le 23 mars prochain,
je vous propose d'exercer cette flexibilité
lors d'une initiation
à la thérapie d'acceptation & d'engagement !



Sophie CHEVAL
Psychologue, thérapeute ACT, Paris 9^{ème}
www.sophiecheval-psy.fr