

FORMATION PRATICIENS ACT

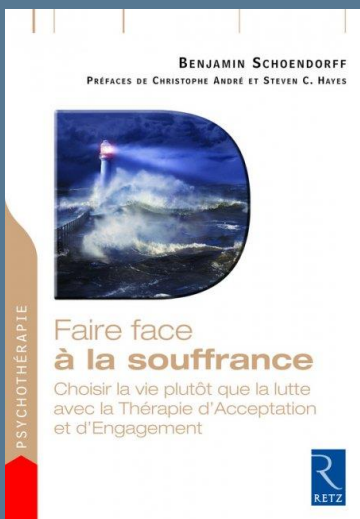
« Nous ne croyons pas que l'être humain normal est heureux, et que seuls des facteurs historiques ou biologiques viennent perturber ce bonheur »

S.Hays – Penser moins pour être heureux



LE PARADOXE DU COMPORTEMENT DE LUTTE

Lutter contre ses pensées et émotions les renforce.



Ouvrage recommandé, illustrant le principe des luttes en ACT thérapie

LA LUTTE,

La réponse pour éviter la souffrance

« Je déteste ça... », « Je ne le supporte plus... », « Je crois que je vais tout jeter par la fenêtre... », « Je ne veux plus vivre cela... », « Je sais ce que je ne veux plus... », « c'est trop difficile, j'en souffre trop... » etc... Ces pensées ne nous sont pas inconnues, et parfois elles nous submergent, nous rendent également coupables de les avoir. Pour ne plus en souffrir, nous chercherons à lutter contre elles, et nous nous efforcerons à tout prix de penser à autre chose. Mais malheureusement, plus on va tenter de les faire disparaître, plus elles seront présentes.

Nous élaborons alors n'importe quelle stratégie pour éviter les contextes, situations, qui génèrent ces pensées. S'éloigner de certaines situations entrave sérieusement l'existence, la limite beaucoup. Et lorsqu'il n'est pas possible de les éviter, nous mettons en place des stratégies d'évitement de la douleur (déli, colère, consommation d'alcool ou de drogues, comportements inappropriés etc...) Ces comportements mènent toujours au même résultat : épuisement, fatigue, colère, déprime etc...

DERRIÈRE LA SOUFFRANCE SE TROUVE UNE PERTE DE CONTACT AVEC LES VALEURS

- Difficulté à identifier ce qui compte pour soi.
- Valeurs limitées aux buts à court terme.
- Valeurs sous pression sociale excessive

Trop d'actions, de nos jours, sont menées sans contact avec nos valeurs. Steven Hayes propose en thérapie de faire revenir ses patients aux fondamentaux, à l'essentiel. Exercice difficile à notre époque.

Par notre culture, le premier réflexe est de s'efforcer de faire disparaître toute souffrance. Dans les médias, par exemple, nous retrouvons tout un vocabulaire qui nous éloigne de plus en plus de la notion d'acceptation, de la difficulté, de la douleur, de la frustration. « *Comment perdre du poids la nuit : 15 étapes (avec images)* »

La souffrance mentale empêche de vivre une vie riche et pleine de sens, elle peut pousser à des comportements irréparables, et enferme le patient dans une vie sans perspective.

L'origine de la lutte prend sa source dans la fusion cognitive que les patients font avec leurs pensées. Par exemple, si vous pensez à votre dessert ou plat préféré, vous déclenchez automatiquement les sensations liées aux plaisirs que cela vous procure.

**LA RÉPONSE
SPONTANÉE:
L'ÉVITEMENT
EXPÉRIENTIEL**

On imagine assez facilement les effets, en présence de pensées négatives. Lorsque l'on fusionne avec nos expériences internes (émotions, pensées, croyances, images, règles...), toutes les décisions, actions et comportements seront dirigés au service de la lutte contre eux. La lutte devient alors un objectif, au détriment de nos valeurs, de ce qui compte vraiment. Nous voici enfermés dans le cercle vicieux de la lutte... Lutter est contreproductif, épuisant à long terme, car il est de toute façon impossible d'éviter la souffrance, ou tous les événements douloureux inévitables à la vie.

Renoncer à lutter contre les émotions, les sensations et les pensées désagréables constitue la première étape de toute prise en charge en thérapie ACT

L'accompagnement par la thérapie ACT permet d'aider votre patient à reconnaître sa souffrance avec attention et bienveillance, déjouer les pièges du langage, sortir de l'enfermement de la lutte, ouvrir son esprit à ses propres valeurs.

**ET VOUS ? CONTRE
QUOI LUTTEZ-VOUS ?**

**CULTIVONS L'ART
DE VIVRE UNE VIE
PLEINE DE SENS**

Ce qui est important pour moi, c'est ...

Je choisis de ...

Je m'autorise à...

Je décide de ...

J'ai le droit de ...

Mes valeurs dans la vie sont ...



FORMATION PRATICIENS

THERAPIE ACT
3 SESSIONS - 7 JOURS - 49H00

*Une thérapie intégrative
à votre pratique, issue des
dernières découvertes en*

TCC

DATES
20-22 OCT et 24-25 NOV

www.symbi-ose.fr



FORMATION PRATICIENS



20-22 OCT VIA ZOOM
**24 & 25 NOV EN PRÉSENTIEL PARIS, AU
CŒUR DU 14ÈME ARRONDISSEMENT, À 1 MN
DU MÉTRO ALÉSIA ET À 15 MN À PIED DE LA
GARE MONTPARNASSE.**

Ecl'ose

symbiOse

contact@symbi-ose.fr 06 66 40 99 40