

## **Pratiquiez l'ACT : du jeu à la pratique clinique**

**Jcsez nec**

**Besoins** : paperboard, vidéoprojecteur, enceintes, connexion internet

Cet atelier est ouvert au débutant comme aux professionnels pratiquant déjà l'ACT.

### **Présentation**

L'ACT est une thérapie comportementale dite de troisième vague. Elle se pratique dans le présent pour jouer et négocier ses émotions et ses pensées afin de gagner en flexibilité psychologique et en liberté du corps et de l'âme.

A travers des exercices expérientiels et des métaphores nous allons vivre et partager la compréhension et la pratique de l'ACT. Nous allons travailler l'observation et l'engagement.

Dans cet atelier, nous allons régulièrement laisser notre tête au vestiaire pour nous inscrire dans le corps et le sensoriel à travers de nombreux exercices ludiques que l'on peut utiliser en psychothérapie. Il s'agit d'exercices pour se sentir et se ressentir mais aussi des exercices d'engagement, d'affirmation de soi ou pour développer une autre attitude vis à vis des symptômes.

Cet atelier essaiera donc de développer l'acceptation et l'amour de soi grâce à un regard plein de tendresse sur nos failles. Ces imperfections que nous utiliserons, sont à l'origine de notre singularité et elles nous rendent précieux. De plus, les exercices vont nous permettre de ressentir dans notre corps l'instant présent pour cheminer dessus comme un fildefériste ayant d'un côté de son balancier sa machine à penser et de l'autre sa machine à émotion.

Nous aborderons des sujets plus particuliers comme l'anxiété, la souffrance au travail, le burn out, les addictions, les troubles du comportement alimentaire, etc. Nous utiliserons des exercices inspirés de l'échauffement du travail de clown pour expérimenter le présent.

Vivre l'ACT sert aussi à la pratiquer auprès de patients ou de nos clientssans se masquer derrière une fonction, un costume ou un bureau.

Jouons ensemble, avec professionnalisme, aux acrobates de la vie car comme le dit le premier commandement du clown : tout va bien !

### **Bibliographie**

Jcsez nec : J'arrête de lutter avec mon corps PUF

Jc Seznec et al : ACT, application thérapeutique. Dunod

JC Seznec et E Ouvrier Buffet : Pratiquer l'ACT par le clown. Dunod

JC Seznec et L. Carouana : Savoir se taire, savoir parler. Interéditions

S. Bataille et al Réussir son retour au travail. Interéditions

**Jean-Christophe Seznec**, âgé de 50 ans, est médecin psychiatre libéral à Paris. Ancien président de l'AFSCC (Association Francophone de Sciences Contextuelles et Comportementales regroupant les thérapeutes ACT<sup>1</sup>), ancien membre de la commission d'enseignement il enseigne dans différents cursus et organise différents ateliers ACT. Il a aussi enseigné au sein du DESU de coaching de Paris VIII. Il est particulièrement spécialiste dans les troubles anxieux, les pathologies liées au travail, les troubles du comportement alimentaire et la trichotillomanie.

Il est le co-créateur du site internet Fink.care (<http://www.fink.care/>), de la plateforme de consultation à distance Doctoconsult (<https://doctoconsult.com/>) et de l'association « s'asseoir ensemble » qui promeut la méditation libre et ouverte dans les espaces publics (<https://www.facebook.com/sasseoirensemble/>). Il anime le blog à palabres (<http://docteur-seznec.over-blog.com/>)

Médecin du sport, il pratique la psychologie du sport afin d'accompagner les athlètes comme les structures dans le contexte particulier de cette pratique. Il a notamment travaillé pour l'UCI, la fédération de rugby, le PSG...

Membre de l'unité Inserm U 669

Auteur, il a écrit plusieurs livres sur le bien-être et la gestion de soi ("J'arrête de lutter avec mon corps" psychoguide Ed PUF, "J'arrête de m'arracher les cheveux" psychoguide Ed Puf, "L'act par le clown" Ed Dunod, etc.), il a co-dirigé le livre l'ACT applications thérapeutiques. Son dernier livre est «Savoir se taire savoir parler ». Il a aussi rédigé la préface du livre "Se reconstruire après un burn-out" de Sabine Bataille et écrit un chapitre sur la gestion de soi dans le livre « Réussir son retour au travail » coordonné par Sabine Bataille.

Formé aux techniques de clown à l'école du Samovar, il utilise ces outils pour rendre dynamiques, ludiques et fonctionnelles ses thérapies comme ses conférences et ses interventions afin de favoriser la relation, le lien et l'authenticité qu'il a aussi décliné dans sa pratique de l'ACT.

**Sa vision** : Allier connaissance, rigueur et science dans une démarche résolument humaine, créative et fonctionnelle au service de tous.

Blog : <http://docteur-seznec.over-blog.com/>

<https://www.facebook.com/pages/Jean-Christophe-Seznec/>



---

<sup>1</sup><https://contextualscience.org/afsc>

