



Formations APTCCB 2026-2027
Formation « Fondamentaux de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) »

Association des Praticiens en Thérapie Cognitive et Comportementale de Bourgogne

e-mail : contact.aptcbb@gmail.com • site internet: www.aptcbb.fr

Objectif :

Après ces deux journées de formation, les participant-e-s connaîtrons les fondamentaux de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT).

Supports :

Visio conférence

Durée : Sa durée est fixée à 16 heures, **aux dates suivantes: 2 et 3 avril 2027. (9h30-17h30).** Cette formation se déroulera **en visio-conférence par ZOOM.**

Programme de la formation :

Jour 1 – Fondamentaux ACT, Matrice et Métaphores

Module 1 – Contexte de l'ACT et découverte des premiers principes (3h)

- La spirale pensées – émotions - Corps
- La carte SIM : exercice de méditation utilisant les principes de l'ACT
- Découverte de l'approche contextuelle
- La différence entre douleur et la souffrance
- Origine éthologique de notre souffrance

Module 2 – Introduction à l'ACT (3h)

- **Fondements ACT** — Origines, philosophie, posture thérapeutique centrée sur la flexibilité psychologique.
- **Hexaflex** — Les six processus : acceptation, défusion, soi-comme-contexte, valeurs, action engagée, présence attentive.
- **Flexibilité psychologique** — Comment l'évaluer et la renforcer.
- Exercices pratiques :

Association régie par la loi 1901 .Présidente DOS SANTOS Claudia

N° Siret : 804 369 106 00013

N° Organisme de formation: 27 89 01323 89



- Travail sur les valeurs (cartes de valeurs, mini-exploration guidée).
- Premiers exercices de défusion (voix de la radio, mots répétés).

Module 3 – La Matrice ACT (3h)

- **Matrice ACT** — Origines, structure, logique fonctionnelle.
- Les deux axes :
 - Comportements orientés vers l'évitement vs vers ce qui compte.
 - Expériences internes vs monde des actions.
- Utilisation clinique :
 - Co-construction de la matrice avec un patient.
 - Identifier les « crochets » (hooks) et les comportements d'évitement.
 - Clarifier les valeurs et actions engagées.
- Ateliers :
 - Création d'une matrice individuelle.

Module 3 suite – Métaphores ACT essentielles (2h)

- **Le principe des métaphores et leur utilisation : travailler le « comme si... »**
 - **Métaphore du passager du bus**
 - **Métaphore des sables mouvants**
 - **Métaphore des feuilles sur le ruisseau**
- Travail clinique :
 - Choisir la métaphore adaptée au patient.
 - Adapter une métaphore à l'anxiété.
 - Construire une métaphore personnalisée.

Jour 2 – Théorie des cadres relationnels (RFT) et application à l'anxiété

Module 4 – Introduction à la RFT (3h)

- **RFT** — Pourquoi l'ACT repose sur la RFT.
- Les trois types de cadres relationnels : coordination, opposition, comparaison.
- Transformation de la fonction : comment les mots acquièrent une fonction anxiogène.
- Utilisation d'un discours disruptif pour permettre au patient de défusionner et de devenir observateur de ses actions et de son discours.

Association régie par la loi 1901 .Présidente DOS SANTOS Claudia

N° Siret : 804 369 106 00013

N° Organisme de formation: 27 89 01323 89



- Observation de la machine à blabla
- Applications cliniques :
 - Comprendre l'anxiété comme un réseau relationnel.
 - Défusion comme modification de la fonction du langage.
- Exercices :
 - Analyse fonctionnelle d'un réseau verbal anxieux.
 - Déconstruction d'un cadre relationnel problématique.

Module 5 – Application clinique ACT à l'anxiété (3h)

- **Anxiété et évitement expérientiel**
- **Défusion cognitive** appliquée aux pensées anxieuses.
- **Acceptation** — Travail sur l'ouverture à l'expérience.
- **Valeurs et action engagée** — Recentrer le patient sur ce qui compte malgré l'anxiété.
- Protocoles pratiques :
 - Mini-exposition ACT (exposition orientée valeurs).
 - Travail sur les « crochets » anxieux via la matrice.
 - Séance type ACT pour l'anxiété (structure en 45 min).
- Jeux de rôle :
 - Thérapeute / patient avec scénarios anxieux.
 - Feedback collectif.

Module 6 – Intégration et supervision (2h)

- **Plan de traitement ACT** pour l'anxiété.
- Études de cas :
 - Anxiété sociale.
 - Anxiété généralisée.
 - Attaques de panique.
- Supervision en groupe :
 - Analyse de vidéos ou vignettes cliniques.
 - Ajustements thérapeutiques.
- Synthèse et ressources :
 - Lectures recommandées.

Association régie par la loi 1901 .Présidente DOS SANTOS Claudia

N° Siret : 804 369 106 00013

N° Organisme de formation: 27 89 01323 89



- Outils pratiques (fiches, scripts, exercices).
- Comment appliquer les apprentissages de l'atelier dans les jours à suivre ?
- Comment continuer à se former ?

Programme pouvant être modifié par le formateur en fonction des réponses des participants au questionnaire de préformation (envoyé au moment de l'inscription) et des besoins exprimés dans les questionnaires diagnostics des besoins en formation (présents sur le site internet de l'APTCCB)

Intervenant :

Dr Jean-Christophe Seznec, médecin psychiatre libéral à Lannion, ancien chef de clinique à Bicêtre, blogueur et conférencier, *spin doctor* des managers et des personnalités.

Lieu, durée et horaires :

L'action de formation se déroulera sur 2 journées. Temps total de formation : 16h. Elle se tiendra en visio-conférence.

Public destinataire de la formation :

La formation est accessible aux médecins, psychologues (toutes spécialités) et étudiants de ces disciplines (dès le niveau Master1) et étant membres de l'APTCCB

Pré requis nécessaires au suivi de la formation :

Appartenir aux catégories socio-professionnelles mentionnées ci-dessus. La formation s'appuiera sur des jeux de rôles et des exercices élaborés à partir des cas concrets apportés par les participants. Ceux-ci sont invités à apporter des situations rencontrées lors de leurs suivis.

Moyens pédagogiques :

Au cours de la formation, les informations essentielles seront exposées au travers d'un power point partagé à l'écran par le formateur. Les stagiaires pourront repartir avec le texte de l'intervention du formateur. Le formateur transmettra les outils de communication au moyen d'exercices pratiques. Le formateur s'engage à respecter les normes Qualiopi.

Technique d'encadrement :

Un bénévole de l'APTCCB secondera le formateur afin de s'assurer que la formation de déroule dans les meilleurs conditions possibles. Le formateur sera supervisé par Mme DOS SANTOS C., présidente de l'APTCCB

Délai d'accès :

Les inscriptions sont ouvertes à partir du 27 juin 2026 et seront fermées 7 jours avant le début de la formation. Les participants disposent donc d'un délai compris entre 4 mois et 1 semaine entre leur demande d'inscription et le début de la prestation de formation. Durant cette période, il leur sera possible de se rétracter concernant leur inscription et d'être remboursé.

Association régie par la loi 1901 .Présidente DOS SANTOS Claudia

N° Siret : 804 369 106 00013

N° Organisme de formation: 27 89 01323 89



Tarifs :

Le prix de l'action de formation est fixé à :

- 320 euros, tarif applicable dans le cadre du tarif adhérent.
- 520 euros, tarif applicable aux non-adhérents et personnes s'inscrivant dans le cadre de la formation continue
- 190 euros, tarif étudiant

Le client s'engage à payer la prestation dans son intégralité au moment de son inscription.

Passé le délai de rétractation, aucun remboursement ne sera effectué sauf maladie ou accident.

Modalités d'évaluation :

A l'issue de l'action de formation les stagiaires recevront une fiche leur permettant d'évaluer la qualité de l'intervention du formateur, leurs connaissances et leur capacité à appliquer en situation réelle leurs connaissances nouvellement acquises. A l'issue de la formation, il sera délivré au stagiaire une attestation de présence et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Accessibilité :

La formation se déroulant à distance (visio-conférence) elle est accessible aux personnes à mobilité réduite et ayant des déficits moteurs et sensoriels. Le formateur transmettra un résumé en FALC (facile à lire et à comprendre) pour les participants ayant des déficits cognitifs et en faisant la demande.