

Programme de formation

ACT au cœur d'une Pratique Intégrative avec apports des Schémas et des Interventions Orientées Solutions

Version 4 - Référence janvier 2026

Public cible :

Thérapeutes, psychologues, psychiatres, coach, accompagnant Medico social.

Nature :

Intra-entreprise, inter, particulier

Format :

2 jours de 7h chacun

Nombre de participants :

De 8 personnes minimum à 20 personnes maximum

Prérequis :

- Aucune connaissance de la thérapie ACT, ni de la thérapie des schémas, ni Interventions solutions, ne sont requises

Objectif professionnel :

Développer une pratique thérapeutique intégrative en utilisant les principes de l'ACT pour accompagner les patients dans la construction de solutions concrètes et motivantes, en valorisant leurs forces, leurs valeurs et leur capacité à dépasser les blocages, tout en renforçant leur présence attentive face aux défis.

- Comprendre les principes fondamentaux de l'ACT.
- Identifier les six processus clés de l'hexaflex.
- Différencier douleur et souffrance dans le cadre thérapeutique.
- Intégrer l'ACT dans le travail d'accompagnement

Objectif de développement des compétences :

Objectifs de compétences :

- Être capable de structurer une intervention centrée sur les solutions et alignée avec les valeurs du patient.
- Accompagner les patients dans la création de petits pas vers leurs objectifs tout en restant flexibles face aux obstacles.
- Renforcer la présence attentive pour ancrer les solutions dans le présent.

JOUR 1 :

Contenu de la journée :

- Introduction à l'ACT
 - Présentation des bases théoriques.
 - Différence entre douleur et souffrance.
 - Métaphores clés : sables mouvants, lutte vs acceptation.
- Les six processus de l'hexa Flex
 - Acceptation : abandonner la lutte.
 - Défusion cognitive : distance avec les pensées.
 - Contact avec le moment présent.
 - Valeurs : identifier et reconnecter avec ce qui donne du sens.
 - Actions engagées : comportements en accord avec les valeurs.
 - Sois comme contexte : perspective de soi.
- La matrice :
 - Quand je fais ce que je fais, c'est au service de quoi ?
- Technique de défusion cognitive de l'ACT
- Exercices pratiques :
 - Exploration des valeurs individuelles à travers de sa ligne de vie.
 - Matrice ACT et Pleine Conscience des Actions

Jour 2 : Application pratique et intégration des outils ACT

Contenu de la journée :

- ACT et Thérapie des Schémas : Reconnecter avec ses valeurs pour transformer ses modes de fonctionnement
 - Reprendre les valeurs (ACT) pour travailler sur les besoins fondamentaux liés aux schémas (thérapie des schémas).
 - Travail sur l'acceptation des émotions activées par les schémas en lien avec les expériences précoces.
 - Actions engagées pour dépasser les comportements d'évitement associés aux schémas.
- Exercice pratique : Identification des schémas et des émotions associées, la technique du "moi observateur"
- ACT et Interventions Orientées Solution : Avancer vers des solutions flexibles et alignées sur ses valeurs
 - Identification des petits pas et exceptions (IOS) alignés sur les valeurs personnelles (ACT).
 - Renforcement de la pleine conscience pour ancrer les solutions dans le présent.

- Exercices de défusion cognitive pour dépasser les croyances limitantes et faciliter les solutions.

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, exercices, pratiques sur son propre vécu, travail avec des outils en situation réelle.

Moyens pédagogiques :

Salle équipée, vidéo projecteur, paperboard

Support participant remis :

Un document est envoyé une semaine avant la formation avec deux vignettes par pages, les mémos, les pratiques (exercices à faire à deux).

Modalités :

Inscription immédiate sur le site www.cefti.fr (20 % d'acompte), facture, convention, attestation et certificat de réalisation envoyée de manière automatique par le logiciel Formdev.

Délais d'accès :

Selon le calendrier défini sur le site.

Lieu : Bègles et autres lieux selon session, voir notre site www.cefti.fr

Horaires : 9h30 à 17h30 jour 1 (7 H de formation) et 9H à 17 h le jour 2

Veena MURDYMOOTOO, psychologue, ACT, TTC, EMDR et Thérapie des schémas, formatrice, superviseuse et psychothérapeute, en fin de certification thérapeute schémas advanced (ISST)

Béatrice PEREZ DANDIEU Psychologue clinicienne,

Advanced Level Certified Individual Schema Therapies International Society of Schema Therapy (ISST)

Praticienne EMDR, systémique, IOS (intervention orientée solution)

Thérapie ACT—université de Louvain la Neuve

Responsable du CEFTI.

Tarif TTC (non soumis à la TVA) :

2025/26

- **420 euros, financement individuel / FIFPL / AGEFICE**
- **490 euros, financement employeur**
- **278 euros tarif étudiant·e**

Les + de cette formation :

Acquérir des outils et protocoles concrets pour enrichir la lecture de la souffrance humaine.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux situations de handicap visibles et non visibles et nous adaptons nos moyens et notre pédagogie, Interlocuteur Handicap indiqué sur le site

[contactez-nous @cefti.fr](mailto:contactez-nous@cefti.fr)

Évaluation, suivi, bilan :

- Évaluation préalable et finale des acquis (quizz)
- Évaluation de satisfaction à chaud pour participants et commanditaires
- Évaluation de l'intervention à froid à 6 mois pour participants et commanditaires
- Évaluation compétence pour l'employeur à 6 mois

Sanction visée :

- Attestation de présence et certificat de réalisation

Équivalences, passerelles possibles pour aller plus loin

Possibilité de se perfectionner avec la formation :

- Pratique à la Thérapie des schémas
- Accompagner et favoriser le développement des compétences psychosociales.

Contact sous 72 heures

Responsable formation : Béatrice Perez-Dandieu : beatrice.dandieu@gmail.com

Service administratif : contactez-nous@cefti.fr - Site internet : www.cefti.fr