Psys-Ath propose
un atelier d'initiation à la

Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

Anne MARREZ, psychologue, psychothérapeute ACT. Instructrice en pleine conscience, Formatrice ACT.

Cette formation est destinée aux :
Médecins, Psychiatres, Psychologues, Psychothérapeutes,
Diététiciens, étudiants en Master de Psychologie, Infirmières, Coachs.

Atelier d'initiation

Les 5 & 6 février 2027 présentiel et/ou par zoom

Venez découvrir l'ACT

et expérimenter certains de ses outils

Objectifs de l'atelier d'initiation :

- Découvrir l'ACT ou approfondir votre connaissance de l'ACT et de ses champs d'applications thérapeutiques.
- Clarifier des notions théoriques de base : la matrice, les 6 processus de l'hexaflex (l'acceptation, la défusion cognitive, l'action engagée, le soi comme concept, le contact avec l'instant présent).
- Conceptualiser des cas cliniques à l'aide de la matrice et pouvoir démarrer rapidement la mise en pratique de l'ACT.
- Expérimenter les principes de l'ACT à travers des exercices expérientiels en petits groupes, des jeux de rôles.
- Découvrir comment savourer davantage l'instant présent et pouvoir observer sans jugement grâce à la pleine conscience.
- Découvrir différents outils pour la pratique : métaphores, exercices de pleine conscience , questionnaires

Durant les ateliers, nous proposons des exercices expérientiels pour permettre au thérapeute de reconnaitre les processus de l'ACT en eux et ainsi pouvoir mieux les identifier et les promouvoir chez leurs patients.

La thérapie d'acceptation et d'engagement est une thérapie comportementale, existentielle et humaniste (Harris 2006).

Elle fait partie de la nouvelle vague des thérapies comportementales et cognitives qui ciblent directement le fonctionnement de la personne ici et maintenant.

L'ACT est une thérapie intégrative en termes d'approche et de technique, elle puise ses racines dans la psychologie expérimentale, l'approche comportementale et contextuelle, et les théories de l'apprentissage à travers la Théorie des Cadres Relationnels.

L'ACT est basée sur les processus de l'acceptation, de la distanciation cognitive (défusion) et de l'action engagée.

Elle a pour objectif d'aider la personne à lutter moins avec sa souffrance et à mettre en place des actions en phase directe avec ses valeurs.

Ainsi,elle redonne du sens à sa vie.

Dates :
24 & 25 avril2026

Horaire :
9h-17h

Lieu :
Rue du Rivage 7
7800 Ath
(facilement accessible en train, voiture : entre Tournai et Bruxelles)

Prix :
290 euros/2 jours

Inscriptions -Infos :
ANNE MARREZ
www.psys-ath.be
0478/645054

Une attestation de participation sera remise aux participants.

L'ACT a pour objectif de développer la flexibilité psychologique et comportementale c'est-à-dire la capacité à adapter ses comportements en présence des différents ressentis afin de pouvoir engager dans l'instant présent les actions importantes pour soi en fonction du contexte et de l'environnement.

C'est une thérapie qui favorise l'action engagée pour un fonctionnement plus en accord avec ses valeurs personnelles, pour une vie plus riche de sens plutôt que lutter contre ses pensées, ressentis, sensations, souvenirs.

L'ACT est aussi une approche qui invite les thérapeutes à être pleinement eux-mêmes et à utiliser avec flexibilité tous leurs ressentis au service de leur efficacité clinique.

Enfin l'ACT est une thérapie engagée dans une démarche de validation scientifique : tant de son efficacité et de celle de ses différents composants, que de son efficience. La recherche suggère que c'est une thérapie qui fonctionne et dont les composants individuels sont actifs et contribuent à ses effets.

Anne Marrez, Psychologue, psychothérapeute TCC, ACT. Instructrice en méditation de pleine conscience.
Après avoir travaillé en équipe durant 15 ans dans le milieu hospitalier j'ai créé mon projet en libéral : suivi thérapeutique d' adultes, enfants et adolescents et animation de groupe de méditation de pleine conscience. J'anime des ateliers de formation ACT.

J'ai rencontré l'ACT en 2011 avec Benjamin Schoendorff. J'ai depuis suivi de nombreux ateliers : K. Wilson, I. Kotsou, K.Strosahl, M. Villatte, J. Grand avec qui j'ai également eu la chance de co-animer des ateliers.
Je suis membre de l'AFSCC depuis plusieurs années, j'ai occupé le poste de présidente durant 2 ans et poursuis en tant qu'ancienne présidente.

Bulletin d'inscription

Ateliers Psys ACT -Anne MARREZ

- Atelier d'initiation : 5 et 6 février 2027
  - Présentiel ou
  - Zoom

Nom:.....

Prénom: .....

Rue : .....

CP : .....Localité : .....

Pays : .....

Email : .....

Date : .....

Profession : .....

Téléphone/ GSM : .....

Signature :

Connaissances de la thérapie d'engagement et d'acceptation : Oui - Non

Domaines de travail et intérêt pour la formation : .....

Tarif : 290 euros pour deux jours.

Numéro de compte IBAN : BE 75 1030 5434 7451 BIC : NICABEBB

Avec en communication : Nom , prénom- ACT 1 Février 2027

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer par mail à anne.marrez@psys-ath.be ou à l'adresse postal suivante: Psys-Ath, Rue du rivage, 7 - 7800 Ath

Pour tous renseignements : Téléphone : +32(0)478/645054 ou par courrier électronique : anne.marrez@psys-ath.be