

# TRAUMA-FOCUSED ACT (TFACT) : TRAVAILLER AVEC LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÉMOTION

## Une approche approfondie et intégrée de la guérison des traumatismes

Si vous souhaitez aider vos clients à trouver la sécurité dans leur corps, à désapprendre les anciennes réponses physiques aux traumatismes, à surmonter l'hyper-activation et l'hypo-activation, à passer du non amour de soi à l'auto-compassion, à travailler en pleine conscience avec la mémoire corporelle, à vous libérer de la dissociation et à apprendre à construire des vies riches et pleines de sens... cette masterclass de 2 jours est pour vous.

Cette formation ACT de niveau avancé est axée majoritairement sur la pratique, avec un accent majeur sur le travail sur le corps et sur le système limbique. De nombreux thérapeutes n'ont pas connaissance que l'ACT est une thérapie somatique puissante, idéale pour travailler de manière flexible et créative avec le corps (qui est, bien sûr, là où tant de traumatismes sont « imprimés »). Cette masterclass vous montrera comment utiliser l'ACT d'une manière plus profonde, holistique et intégrative, pour travailler de manière flexible avec le corps, l'esprit et les émotions.

**Cet atelier vaut 12 heures de formation professionnelle continue spécialisée**

## Détails de l'atelier

### **ACT axé sur le traumatisme (TFACT) : une approche approfondie et intégrée pour aider les clients à guérir d'un traumatisme**

L'ACT axée sur les traumatismes (TFACT) est un modèle d'approche flexible et complet pour traiter l'ensemble des problèmes liés aux traumatismes, notamment le trouble de stress post-traumatique (TSPT), la toxicomanie, la dépression, les troubles anxieux, les blessures morales, la douleur chronique, la honte, les tendances suicidaires, l'insomnie, le deuil compliqué, les problèmes d'attachement, les problèmes sexuels, etc.

Au cours de cette formation de niveau avancé de deux jours, vous découvrirez des stratégies de pointe pour guérir le passé, vivre dans le présent et construire un nouvel avenir. Grâce à cette approche basée sur la compassion et centrée sur l'exposition, vous apprendrez à aider vos clients à :

- Trouver la sécurité dans leur corps
- Surmonter l'hyper-activation et l'hypo-activation
- Se libérer de la dissociation
- Passer de la haine de soi à l'autocompassion
- Se recentrer rapidement et se réengager dans la vie
- Se libérer des cognitions et des émotions difficiles
- Développer un sens intégré de soi
- Résoudre les souvenirs traumatiques grâce au travail de « l'enfant intérieur » et à une exposition flexible
- Se connecter à leurs valeurs et vivre selon elles, et s'engager pleinement dans la vie ici et maintenant
- Expérimenter une croissance post-traumatique

**Cet atelier vaut 12 heures de formation professionnelle continue spécialisée**

## **Prérequis**

Ce cours suppose au moins une connaissance de niveau débutant en ACT. Avant de vous inscrire, vous devez effectuer au moins l'une des opérations suivantes :

- Participer à un atelier ACT de niveau d'introduction de 2 jours (avec n'importe quel formateur ; il n'est pas nécessaire que ce soit Russ).
- Pratiquer régulièrement la thérapie ACT dans son activité professionnelle.
- Travailler minutieusement du début à la fin sur un manuel ACT de niveau débutant, tel que "Passez à l'ACT" (cela signifie non seulement le lire, mais aussi faire activement les exercices expérimentiels. Un livre d'auto-assistance ACT tel que "le piège du bonheur" n'est pas suffisant ; il doit s'agir d'un manuel.)

## **Contenu de l'atelier**

Ce cours vous aidera à devenir plus flexible, fluide et créatif dans l'ACT, afin que vous puissiez travailler efficacement non seulement avec le SSPT, mais avec l'ensemble des problèmes liés aux traumatismes : simples, complexes, aigus ou chroniques.

### **Voici ce que vous apprendrez :**

- La neurobiologie du traumatisme, y compris la théorie polyvagale et la théorie de l'attachement
- Comment travailler efficacement avec le système limbique
- Comment ramener un corps engourdi à la vie
- Pourquoi et comment la « thérapie par la parole » et le « soutien psychologique » peuvent maintenir les clients coincés dans un traumatisme
- Comment utiliser le mouvement et la pleine conscience pour aider le corps d'un client à désapprendre les anciennes réponses adaptatives au traumatisme
- Comment travailler avec une réponse qui ne bouge pas
- Comment aider les clients à retrouver un sentiment de sécurité dans leur corps
- Psychoéducation pour aider les clients à comprendre leurs symptômes de traumatisme

### **Et vous apprendrez également :**

- Comment inverser le désespoir et créer de l'espoir dès le départ
- Comment ancrer et centrer rapidement vos clients
- Comment utiliser les valeurs pour la croissance post-traumatique
- Aspects épigénétiques du traumatisme et comment les atténuer
- Comment reconnaître et inverser la dysrégulation émotionnelle
- Nouveaux outils, techniques et métaphores puissantes pour travailler avec les traumatismes
- Quand et où la « méditation de pleine conscience » est contre-indiquée dans le traitement des traumatismes
- Comment utiliser les processus de pleine conscience de manière flexible et sûre (sans méditation)

### **Et ceci aussi :**

- L'art et la science de l'exposition compatissante et flexible
- Comment assurer la sécurité de l'exposition en « plongeant » et en « sortant »
- Comment développer l'autocompassion, étape par étape, face à la haine de soi
- Comment revisiter des souvenirs traumatiques en toute sécurité, sans s'y retrouver piégé
- Comment utiliser le soi comme contexte de manière naturel pour aider les clients à transcender les traumatismes passés
- Comment déconstruire et surmonter la honte, étape par étape

### **Et comme si cela ne suffisait pas, vous découvrirez également :**

- Imagerie de l'enfant intérieur et réécriture
- Répétition du scénario cauchemardesque et réécriture du scénario
- Travailler avec la mémoire corporelle
- Désamorçage de la haine de soi, de l'autocritique, de l'auto-accusation
- La pleine conscience et la défusion comme antidotes à l'inquiétude, à la rumination et à la catastrophisation
- Comment surmonter les obstacles courants au changement
- Travailler avec la comorbidité
- Changement de paradigme : de la « fenêtre de tolérance » à la « fenêtre de flexibilité »
- Rendre les « devoirs » simples, désirables et susceptibles d'être réussis
- Et bien plus encore !

**Vous recevrez :**

- Articles, protocoles et données de recherche sur l'utilisation clinique de l'ACT en cas de traumatisme
- Un cours en ligne en anglais de 8 semaines après l'atelier pour un apprentissage continu
- Documents détaillés couvrant un large éventail d'interventions ACT utiles
- Scripts pour une large gamme d'exercices expérientiels.
- Une variété de feuilles de travail utiles pour les clients
- Enregistrements MP3 d'exercices clés de pleine conscience