

## SHAKE UP

46 boulevard Joseph GARNIER  
06000 NICE  
contact@shake-up.org



## La psychologie au service du mouvement

*La psychologie de la santé est la synthèse des contributions éducatives, scientifiques et pratiques de la psychologie à la promotion de la santé (Ogden, 2015).*

*C'est ainsi permettre à la personne d'adopter des comportements de santé, que ce soit lorsqu'elle est confrontée à la maladie ou bien avant que celle-ci n'arrive.*

*Cette approche est des plus actuelle tant la notion du soin a pu changer ces dix dernières années. Ainsi, on ne soigne plus une maladie mais bel et bien un patient porteur de celle-ci; on soigne pas tant un patient que l'on travaille avec.*

*Or, on demande de plus en plus au rééducateur d'inclure le patient dans le soin et de le conduire à l'autonomie. Ceci est plus facile à dire qu'à (faire) faire. En effet, les comorbidités et les résistances font que cette démarche d'aider ces personnes à se prendre en soin est des plus difficiles et fatigantes. Dire ne suffit plus.*

*La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT – prononcé « acte » – Hayes, Strosahl, Wilson, 1999) est une approche basée sur le paradigme des thérapies cognitives et comportementales où un comportement dépend de ce que l'on se dit, de ce que l'on ressent face à une situation. Dans cette optique, l'ACT se donne ainsi pour but d'utiliser divers processus afin de favoriser un processus central : la flexibilité psychologique, soit la capacité d'agir en direction d'un but choisi en dépit des obstacles intérieurs (émotions, pensées).*

*L'ajustement du patient face à la maladie s'inscrit alors pleinement dans cette optique. En effet, l'ACT possède en son champ théorique des conceptions, telles que les valeurs, à même de donner une direction commune au soin. Elle permet de comprendre et de lever les obstacles à l'adoption des comportements de santé proposés par le rééducateur autant qu'elle peut lui permettre d'envisager sous un autre regard les résistances au mouvement, et favoriser autrement ce dit mouvement. L'objectif ici est bien de gagner du temps et de conserver son énergie quant à la mobilisation du patient*

*Au cours cette formation, nous apprendrons avec l'ACT comment conceptualiser différemment la pratique de la rééducation, nous acquerrons les compétences nécessaires à la pratique de l'ACT dans le domaine de la santé somatique. Forts de cette approche nous pourrons ensuite travailler à l'aide de jeux de rôles des situations problématiques rencontrées en pratique clinique.*

*Nous aborderons les attitudes conversationnelles ainsi que des exercices concrets susceptibles de lever les barrières à l'adoption de comportements de santé. Le rééducateur n'a alors pas à se transformer en psychologue, ni à faire de la psychothérapie, encore moins à passer plus de temps. L'idée est d'apporter des outils pragmatiques, utilisables immédiatement à moyens et temps constants.*

**Durée:** 15.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Kinésithérapeutes
- Ergothérapeutes
- Psychomotriciens
- Podologues
- Ostéopathes
- Chiropraticiens

## SHAKE UP

46 boulevard Joseph GARNIER

06000 NICE

contact@shake-up.org



### Prérequis

- La formation est ouverte à toute personne répondant aux critères exposés ci-dessus, sans autre prérequis spécifique. Un justificatif professionnel est obligatoire pour valider l'inscription : copie du diplôme, copie de carte professionnelle, preuve d'inscription au tableau de l'Ordre, preuve d'enregistrement au répertoire ADELI, ou feuille de soins barrée.

### Objectifs pédagogiques

- Décrire l'implication corps-esprit en santé somatique
- Décrire les fondamentaux de la thérapie cognitive et comportementale, le modèle du contextualisme fonctionnel et l'origine de l'ACT
- Décrire l'implication du langage dans le soin
- Décrire les six processus de l'ACT
- Utiliser les valeurs pour donner une direction commune au soin
- Lever les freins liés au mode de pensée avec la défusion cognitive
- Lever le frein de l'évitement expérientiel et de la gestion émotionnelle avec l'acceptation
- Aider la personne dans son identité de patient face à la maladie
- Engager le changement, les comportements de santé et les maintenir dans le temps

### Contenu de la formation

- Psychologie de la santé
  - Intrications entre santé somatique et santé mentale
  - Mécanismes d'apprentissage
  - Théorie des cadres relationnels
  - Contextualisme fonctionnel
- Intégration de l'ACT en rééducation
  - Acceptation
  - Défusion cognitive
  - Processus motivationnels et valeurs
  - Engagement
  - Sens de soi
  - Limites

### Organisation de la formation

#### Equipe pédagogique

Yannick DESCHARMES a été kinésithérapeute pendant 20 années, et a été impliqué auprès de patients souffrant de maladies chroniques (pneumologie, cardiologie, obésité, diabète).

Durant sa pratique en soin de ville et aussi en éducation thérapeutique du patient, il a été confronté à la difficulté, à la souffrance du patient, à la fatigue que peut comporter cette tâche de permettre au patient de se prendre en soin.

Cherchant une autre approche que la simple recommandation de santé, il s'est alors penché sur la psychologie de la santé et surtout l'ACT depuis 2010 afin d'optimiser sa pratique.

**SHAKE UP**

46 boulevard Joseph GARNIER

06000 NICE

contact@shake-up.org



Cette formation est ainsi le fruit de son expertise et de son parcours de clinicien.

**Moyens pédagogiques et techniques**

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

**Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.



## La psychologie au service du mouvement

**Durée : 2 jours / 15h**

**Intervenant : Yannick DESCHARMES**

### PROGRAMME

*Les horaires ci-dessous sont donnés à titre indicatif.  
Les durées exactes de chaque séquence sont susceptibles d'être adaptées  
selon les attentes et les besoins du groupe de participants, sans modification de la durée totale du  
programme.  
L'heure de début de formation (1er jour) sera confirmé sur la convocation.*

Jour 1	
8h30 - 9h00	Accueil des participants
9h00 - 9h30	Présentations et table ronde
9h30 - 11h15	Psychologie de la santé : intrications santé somatique et santé mentale, et conséquences en rééducation
11h15 - 11h30	Pause
11h30 - 13h00	Principes généraux de l'approche cognitivo-comportementale et conséquences en rééducation
13h00 - 14h00	Pause déjeuner
14h00 - 16h00	Présentation de la thérapie d'acceptation et d'engagement, de la théorie des cadres relationnels, de l'approche processuelle pour favoriser le mouvement par le langage et lever les freins
16h00 - 16h15	Pause
16h15 - 17h15	Le processus d'acceptation en rééducation
17h15 - 18h	Le processus d'acceptation en rééducation : applications et exercices
<b>Total (sans les pauses) : 7 heures 30</b>	

<b>Jour 2</b>	
9h00 - 9h30	Retour sur les éléments de la veille
9h30 - 10h30	Le processus de défusion cognitive en rééducation
10h30 - 11h15	Processus motivationnels et valeurs en rééducation
11h15 - 11h30	Pause
11h30 - 12h15	Les processus attentionnels en rééducation
12h15 - 13h00	L'engagement en rééducation
13h00 - 14h00	Pause déjeuner
14h00 - 15h00	Le sens de soi en rééducation
15h00 - 16h00	Les processus ACT chez le rééducateur, comprendre ses limites
16h00 - 16h15	Pause
16h15 - 18h00	Cas pratiques et analyse de cas
<b>Total (sans les pauses) : 7 heures 30</b>	
<b>TOTAL (sans les pauses) : 15 heures</b>	