



DATE

15 juin 2026

en présentiel

Formation courte

Découvrir la thérapie A.C.T.

Issue des thérapies cognitivo-comportementales de 3^e génération, la Thérapie d'Acceptation-Engagement ou thérapie A.C.T (*Acceptance and Commitment Therapy*) s'inscrit dans le courant de la science comportementale contextuelle. Elle vise à soulager la souffrance et à progresser dans le bien-être humain collectif en se basant sur l'expérience.

Cette formation permet de découvrir cette thérapie, ses principes et outils à travers des apports théoriques et méthodologiques ainsi que des exemples pratiques.

Objectifs :

- ✓ Découvrir la thérapie A.C.T.
- ✓ Découvrir les processus du modèle A.C.T. et la notion de flexibilité psychologique.
- ✓ Approcher les outils de la thérapie.
- ✓ Enrichir sa pratique de thérapeute par des outils de la thérapie brève.

Programme

1. Matinée : le cadre théorique

- Accueil
- Contexte, objectifs et définition de l'A.C.T.
- Notion de flexibilité psychologique
- Les 6 processus de l'A.C.T. et leur modélisation

2. Après-midi : méthodologie et outils

- Posture du thérapeute
- Outils pour chacun des piliers
- Expérimentation sur plusieurs cas cliniques pour chaque processus
- Questions-réponses

[Conditions Générales de Vente](#)

PUBLIC

Psychologues,
psychothérapeutes

LIEU

Centre Pierre Janet
Université de Lorraine
site de Metz (île du Saulcy)

DUREE

1 journée (7h)

TARIF

230 € / personne extérieure
190 € / partenaire Centre Pierre
Janet

INTERVENANTE

Sabrina Julien-Sweerts

Docteur en psychologie clinique,
thérapeute comportementale,
spécialisée dans le comportement
alimentaire, les troubles
dépressifs et les troubles anxieux,
Maître de conférence à
l'Université de Reims
(Champagne-Ardenne)

CONTACT

Centre Pierre Janet
Pôle Formation
03.72.74.83.32cpj-formation@univ-lorraine.frwww.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr