



## DATE

19 juin 2025

en présentiel

Formation courte

## Découvrir la thérapie A.C.T.

Issue des Thérapies cognitivo-comportementales de 3<sup>e</sup> 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 tient son nom de l'un de ses messages clés : **Accepter** ce que vous ne pouvez pas contrôler et **s'Engager** dans une **Action** qui améliore et enrichit votre vie. Elle vise à soulager la souffrance et 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
- Pas à pas des premières séances
- Travail en séance et entre les séances
- Cas concrets

### PUBLIC

Psychologues,  
psychothérapeutes

### LIEU

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

### DUREE

1 journée de 7h

### TARIF

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

## INTERVENANTE

### Audrey Aptel

Psychologue du travail,  
épidémiologiste et formatrice. Plus  
de 10 années d'expérience en  
service de santé au travail  
interentreprises, dédiées à la  
prévention des risques  
psychosociaux. Formatrice pour  
l'INRS et l'Université de Lorraine.

## CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation  
03.72.74.83.32

[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



[Conditions Générales de Vente](#)