



Atelier de Formation 2 Jeudi 9 Avril 2026 de 14h30 à 19h00

Thème : «Initiation à la thérapie d'acceptation et d'engagement. Il est temps de passer à l'ACT »

Animateurs : Benjamin SCHOENDORFF, Ahmed MHALLA, Souhail BANNOUR

➤ **PREAMBULE:**

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) est une approche thérapeutique fondée sur la pleine conscience et les valeurs personnelles. Elle aide à mieux gérer la souffrance psychologique en développant la flexibilité mentale et en favorisant l'engagement vers une vie plus riche de sens. Cet atelier propose une introduction aux principes fondamentaux de l'ACT et à ses applications pratiques en permettant aux participants d'acquérir une compréhension globale de l'ACT et de développer des compétences pratiques (comment accepter ses émotions, défusionner ses pensées limitantes et avancer vers ce qui compte).

➤ **OBJECTIFS**

Au terme de cet atelier les participants seront capables de :

1. Comprendre les fondements théoriques de l'ACT, expliquer les origines, les principes et le cadre conceptuel de la thérapie d'acceptation et d'engagement.
2. Identifier les processus fondamentaux de l'ACT, décrire et analyser les six piliers de la flexibilité psychologique : acceptation, défusion cognitive, présence attentive, moi observateur, valeurs et actions engagées.
3. Expérimenter des techniques d'acceptation et de défusion cognitive et pratiquer des exercices visant à modifier la relation aux pensées et aux émotions difficiles.
4. Développer une posture thérapeutique basée sur la flexibilité psychologique et apprendre à incarner une approche d'ouverture, de curiosité et d'acceptation dans la relation d'aide.
5. Utiliser des outils pratiques pour accompagner les patients , découvrir et s'approprier des métaphores, exercices expérientiels et pratiques issues de l'ACT.
6. Favoriser l'identification des valeurs et des actions engagées en aidant les participants à explorer leurs propres valeurs et en encourageant les patients à s'engager dans des actions en accord avec celles-ci.
7. Intégrer l'ACT dans sa pratique professionnelle, réfléchir à l'application concrète de l'ACT dans divers contextes cliniques et développer un plan d'action personnalisé.

➤ **MOYENS D'APPRENTISSAGE :**

- Exposés théoriques
- Discussions en groupes
- Démonstration par les animateurs des habiletés à acquérir
- Exercices pratiques de l'ACT

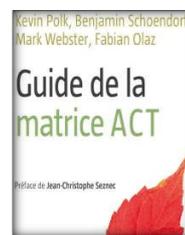


Animateurs : Benjamin SCHOENDORFF, Ahmed MHALLA, Souhail BANNOUR



Benjamin SCHOENDORFF

Psychologue, chercheur en neurosciences cognitives et fondateur de l'Institut de psychologie contextuelle à Montréal
Formateur ACT et auteur de plusieurs livres et ouvrages sur la thérapie d'acceptation et d'engagement



Ahmed MHALLA

Professeur en psychiatrie à la Faculté de médecine de Monastir.
Chef de service de psychiatrie à l'hôpital Fattouma Bourguiba de Monastir.



Souhail BANNOUR

Professeur,
Psychiatre de libre pratique à Sousse
Psychothérapeute en TCC et préparateur mental
Président de l'ATPEP