

Favoriser la réalisation des exercices à domicile grâce à l'ACT



Jean-Louis Monestès

✉ jlmonestes@yahoo.fr

A l'issue de ce cours, vous saurez

- Ce que sont les augmentals et leur implication dans les valeurs
- Choisir des exercices à domicile qui font sens pour le patient
- Relier les exercices aux valeurs du patient, pour favoriser leur réalisation



Les augmentals: la magie des mots



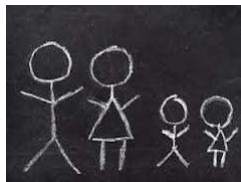
Un augmental est une séquence verbale qui modifie la fonction d'un stimulus



Les valeurs sont des augmentals



Valeurs = sens attribué à une action ou un stimulus



Les exercices à domicile sont à double tranchant



En TCC, les exercices ont un objectif thérapeutique

Le patient connaît l'objectif thérapeutique des exercices

De nombreux patients ne parviennent pas à réaliser seuls les exercices



Les exercices à domicile peuvent être plus que du soin



Objectif de l'ACT: donner un autre sens aux exercices

Changer l'objectif thérapeutique: flexibilité psychologique et action en direction des valeurs

Agir vers ce qui est important pour soi



Mettre du sens dans les exercices



Des actions souvent délaissées

Le thérapeute n'interroge pas sur la difficulté mais sur l'envie



- « En quoi ce serait important pour vous d'assister à ce baptême? »
- « Qu'est-ce que cela représenterait pour vous d'être présent? »
- « Vous sentez que c'est important pour vous d'y être, et vous verrez bien les émotions qui se présentent »

Le thérapeute souligne le lien exercice-valeur



Le thérapeute utilise les augmentals

L'action choisie représente davantage que ce qu'elle est



On s'intéresse peu aux émotions et aux pensées difficiles apparues pendant l'exercice

Les points à retenir



- Les exercices sont plus souvent réalisés lorsqu'ils représentent quelque chose pour le patient
- Proposer des exercices qui mettent le patient en action vers quelque chose qui compte pour lui
- Le thérapeute s'intéresse à la finalisation de l'exercice, à ce qu'il représente (moins aux émotions pénibles apparues)
- Le thérapeute utilise les augmentals pour souligner le lien entre l'action et la valeur

Favoriser la réalisation des exercices à domicile grâce à l'ACT

Merci de votre attention...



Jean-Louis Monestès

✉ jlmonestes@yahoo.fr