

# La Matrice ACT avec la facilitation graphique et les approches narratives

## CONTEXTE

La matrice ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) stimule l'engagement et la motivation pour poser des actions vers ce qui est important pour nous, même en présence d'obstacles, de douleurs ou d'émotions paralysantes.

Elle est symbolisée par un schéma qui guide et permet d'identifier et de se diriger vers ce qui compte vraiment, vers nos objectifs de vie, nos envies. Elle permet de poser des actions pour nous en approcher, sans laisser notre expérience intérieure faire obstacle et nous bloquer.

Pour faciliter son exploitation avec tous les publics et tous les âges, elle est associée aux outils de la facilitation graphique et de l'approche narrative.

## OBJECTIFS

- ▶ Découvrir et s'appropriier les schémas et dessins de la matrice ACT au service des accompagnements
- ▶ Savoir accompagner les publics: connaître les questionnements devant le dessin de la matrice, questionnements au service de la motivation et de l'engagement malgré les difficultés
- ▶ Repérer les récits personnels bloquants et apprendre à questionner vers d'autres perspectives motivantes
- ▶ Savoir clarifier ce qui a du sens, qui compte profondément, qui «guide, motive, inspire»
- ▶ Connaître des outils de facilitation graphique pour stimuler, encourager et simplifier pour adapter à tout public

## PROGRAMME

- ▶ La matrice ACT : 3ème vague des approches humanistes, existentielles et cognitives
- ▶ La flexibilité psychologique : sortir de «la lutte contre» pour «aller vers» (ce qui met en appétit, stimule, éveille, motive, soutient)
- ▶ L'approche narrative : le récit dominant bloquant et les récits alternatifs
- ▶ Appropriation : explorations individuelles et collectives
- ▶ Appropriation : explorations collective au service des accompagnements
- ▶ Jeux de facilitation graphique
- ▶ «Partages et Palabres»© : intelligence collective, adaptations et transferts aux situations professionnelles, individuelles et groupes

## RÉF. F33

### PUBLIC

Tous les professionnels du secteur social, médico-social et sanitaire

### PRÉREQUIS

Aucun

### INTERVENANT

• **Emmanuelle Decker**

Docteure en psychologie, psychologue, sophrologue.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode interactive, progressive, ludique et pratique

Supports pédagogiques : diaporama, vidéo, résumés écrits

### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures

### SESSION

▶ De 6 à 12 participants

▶ **Strasbourg** 3 et 4 juin 2027

▶ **798€/personne**