



PROGRAMME DE FORMATION ACT

PRESENTATION

Cette formation s'adresse aux professionnels accompagnant des personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) et/ou une déficience intellectuelle (DI), ainsi qu'aux professionnels intervenant auprès des aidants familiaux.

Elle s'adresse plus particulièrement aux équipes des établissements et services médico-sociaux (IME, FAM, CAJM, etc.) qui souhaitent développer leur flexibilité psychologique et améliorer leurs pratiques professionnelles, tant dans l'accompagnement des personnes que dans les relations au sein des équipes.

L'ACT (**Acceptance and Commitment Therapy – Thérapie d'Acceptation et d'Engagement**) est une approche issue des thérapies comportementales qui vise à développer la flexibilité psychologique : la capacité à accueillir les pensées et émotions difficiles, à prendre du recul sur celles-ci et à agir de manière cohérente avec ses valeurs, même dans des situations complexes.

Appliquée au contexte professionnel, cette approche offre des outils pour mieux faire face aux situations difficiles, prendre des décisions adaptées et renforcer la qualité des interactions entre collègues et avec les personnes accompagnées.

La formation met particulièrement l'accent sur **l'utilisation des principes de l'ACT dans les relations et les pratiques professionnelles**, à la rencontre de l'ACT et de l'OBM (*Organizational Behavior Management*), qui s'intéresse à l'analyse et à l'amélioration des comportements au sein des organisations.

Elle s'appuie notamment sur le modèle **Hexaflex**, qui présente les six processus fondamentaux de la flexibilité psychologique :

1. **L'acceptation** : accueillir les expériences intérieures difficiles sans chercher systématiquement à les éviter.
2. **La défusion cognitive** : prendre du recul par rapport à ses pensées et réduire leur influence sur ses actions.
3. **Le contact avec le moment présent** : développer une attention consciente à la situation et à ce qui se passe ici et maintenant.
4. **Le soi comme contexte** : apprendre à observer ses pensées, émotions et expériences sans s'y identifier entièrement.
5. **Les valeurs** : identifier ce qui donne du sens à son engagement personnel et professionnel.
6. **L'action engagée** : adopter des comportements concrets et cohérents avec ses valeurs, même en présence de difficultés.

Résolument pratique et expérientielle, la formation alterne apports théoriques, exercices individuels et collectifs, mises en situation et études de cas issus du quotidien des établissements médico-sociaux.

Elle permet aux participants d'expérimenter les outils de l'ACT et d'explorer leur utilisation dans les situations professionnelles, afin de favoriser des pratiques plus souples, des relations de travail constructives et un accompagnement davantage guidé par les valeurs professionnelles.

OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Acquérir les fondements théoriques de l'ACT et comprendre comment appliquer ses principes aux pratiques professionnelles et aux relations de travail au sein des établissements et services médico-sociaux (IME, SESSAD, EAM, FAM, SAMSAH etc.)

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- **Identifier les fondements théoriques et scientifiques de l'ACT**, notamment les principes issus de la Théorie des Cadres Relationnels (RFT).
- **Distinguer les processus de rigidité et de flexibilité psychologiques** et analyser leur influence sur les comportements et les interactions en contexte professionnel.
- **Identifier et appliquer les six processus de l'ACT** : acceptation, défusion cognitive, contact avec le moment présent, soi comme contexte, valeurs et action engagée.
- **Utiliser la Matrice ACT** pour analyser des situations professionnelles, identifier les obstacles à l'action et favoriser des comportements cohérents avec les valeurs professionnelles.
- **Mettre en œuvre des stratégies inspirées de l'ACT** dans les situations rencontrées en établissement, notamment pour améliorer la gestion des situations difficiles, les relations entre professionnels et la qualité de l'accompagnement.



PROGRAMME DE FORMATION ACT

INFORMATIONS GENERALES

- Profil du formateur : Psychologue et/ou Analyste du Comportement avec une solide expérience en ABA. Le CV de tous nos formateurs sont disponibles sur simple demande.
- Public & effectif : jusqu'à 12 participants (par session). Professionnels intervenant auprès de personnes avec TSA et/ou DI.
- Pré-requis : aucun
- Dates & lieu de la formation : le lieu, les dates et horaires seront déterminés d'un commun accord entre le client et le prestataire.
- Durée : 12 heures
- Modalité : en présentiel
- Coût Pédagogique :
Formation intra-établissement : 2 400 euros TTC/jour pour 12 participants. Formation inter-établissement : 240 euros TTC par participant.
Exonération de TVA conformément à l'article 261-4-4° du code général des impôts.

MOYENS PEDAGOGIQUES & MOYENS MATERIELS

- La méthode pédagogique s'appuie sur des contenus théoriques par PPT, des analyses de cas, des ateliers pratiques et des discussions.
- Sur le plan matériel, il est requis : a) une salle spacieuse adaptée à la formation (salle non-encombrée et d'environ 6 x 6 mètres), et si possible disposée en U, équipée d'un projecteur.
- Matériel : 1 manuel par participant.
- Toute la documentation de la formation est envoyée par la poste. Lors de cet envoi, vous recevrez également : livret d'accueil – règlement intérieur – CGV. Ces documents sont disponibles dès maintenant et peuvent vous être envoyés à tout moment si vous le souhaitez sur simple demande par mail au secrétariat (contact@mc2autisme.com)
- MC2 Autisme est certifié Qualiopi pour la catégorie actions de formation. Certificat B03575, valide du 07/02/2025 au 06/02/2028. Première émission le 07/02/2022, vérifiable sur www.certif-icpf.org. Le certificat Qualiopi (pour la catégorie actions de formation) est disponible dès maintenant et peut vous être envoyé à tout moment si vous le souhaitez sur simple demande par mail au secrétariat (contact@mc2autisme.com). Il est également accessible sur notre site www.mc2autisme.com.

METHODE D'EVALUATION

- Durant la formation : plusieurs évaluations, réalisées sous forme d'ateliers ou de questionnaires, permettront ensuite de mesurer la progression pédagogique des stagiaires.
- Au premier jour de formation, un test de positionnement est proposé. Au dernier, une évaluation écrite (QCM) permet de mesurer les connaissances acquises.
- A l'issue de la formation : les stagiaires seront enfin invités à évaluer l'atteinte des objectifs de la formation par un QCM et à renseigner un questionnaire de satisfaction (une synthèse des questionnaires sera transmise au donneur d'ordre). Des questionnaires de satisfaction pour le donneur d'ordre, le financeur et le formateur sont également envoyés, si pertinents pour chaque prestation.

ANALYSE DES BESOINS, ADAPTATIONS & CONDITIONS D'ACCES

- Avant la contractualisation, MC2 Autisme échange avec le commanditaire (mail ou entretien téléphonique) afin d'identifier :
 - Les profils et les niveaux de qualification des professionnels concernés.
 - Les situations et les difficultés rencontrées dans l'établissement.
 - Les besoins de formation et les compétences que les professionnels doivent développer.
 - Les objectifs attendus par l'établissement.



PROGRAMME DE FORMATION ACT

- Les contraintes organisationnelles.
- Les éventuels besoins d'aménagement.

L'entretien téléphonique permettra de vérifier les éventuels prérequis

- Délai d'accès : maximalement 4 mois après la prise de contact
- Dates & lieu de la formation : Les dates, lieu et horaires seront déterminés d'un commun accord entre le client et le prestataire.

ORGANISATION

JOUR 1 – Fondements de l'ACT et processus de flexibilité psychologique

- **Test de positionnement initial** : identification des connaissances et des attentes des participants.
- **Fondements historiques et scientifiques de l'ACT** :
 - Présentation des thérapies cognitives et comportementales (TCC) et de leurs différentes vagues.
 - Introduction à la Théorie des Cadres Relationnels (RFT).
 - Origines et principes fondamentaux de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT).
- **Rigidité et flexibilité psychologiques** : comprendre les mécanismes qui influencent les comportements et les réactions face aux situations difficiles.
- **Présentation du modèle Hexaflex** et des six processus de la flexibilité psychologique.
- **Étude des trois premiers processus et de leurs applications en contexte professionnel** :
 - L'acceptation : accueillir les pensées et émotions difficiles sans chercher systématiquement à les éviter.
 - La défusion cognitive : prendre du recul par rapport à ses pensées.
 - Le soi comme contexte (soi-observateur) : développer une posture d'observation de ses expériences intérieures.
- **Exercices expérientiels et mises en situation** : application des concepts à des situations rencontrées dans les établissements médico-sociaux.
- **Échanges et questions-réponses.**

JOUR 2 – Application des processus ACT aux pratiques professionnelles

- **Approfondissement des processus de flexibilité psychologique** :
 - Les valeurs : identifier les valeurs qui guident les actions et les décisions professionnelles.
 - L'action engagée : développer des comportements cohérents avec ses valeurs, même face aux difficultés.
 - Le contact avec le moment présent (pleine conscience) : renforcer l'attention à la situation et aux interactions.
- **L'Hexaflex en action** : identifier les processus de rigidité et de flexibilité psychologiques à partir de situations professionnelles.
- **La Matrice ACT** : présentation, utilisation et application à l'analyse des situations rencontrées au sein des équipes.
- **Applications pratiques de l'ACT** : études de cas, exercices expérientiels et mises en situation concernant les relations professionnelles, les situations complexes et les pratiques d'accompagnement.
- **Échanges et questions-réponses.**
- **QCM de vérification des connaissances.**
- **Évaluation finale des acquis** : vérification de l'atteinte des objectifs pédagogiques.

CONTACT

Secrétariat MC2 Autisme : contact@mc2autisme.com.
Adresse Postale. MC2 Autisme. 7, rue du Colonel Moll, 75017. Paris
Site : mc2autisme.com

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Conformément à la réglementation (loi du 11 Février 2005 et Articles D.5211-1 et suivants du code du travail), MC2 Autisme s'engage à répondre aux besoins particuliers des stagiaires en situation de handicap en proposant des aménagements en termes de durée, rythme, méthodes et supports pédagogiques...). Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes (Centre de Ressources Formation Handicap, P.A.S AGEFIPH-FIPHP) et les ressources AD-HOC (ACCEA, EPATECH,..) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux



PROGRAMME DE FORMATION ACT

formations. Pour tout besoin spécifique, vous pouvez contacter notre référente qualité et handicap : Julia Abasiz à contact@mc2autisme.com.

RESULTATS

Année 2025 : 0 session de formation ACT.

Année 2025 : 0 session de formation ACT.

MC2 Autisme

Organisme de Formation

SIREN 890 616 287, dont le siège social est situé 7, rue du Colonel Moll – 75017 PARIS. Mail : contact@mc2autisme.com.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 68 341 75 auprès de la préfecture de la région IDF. Certification Qualiopi pour la catégorie actions de formation

Programme de Formation ACT : V4. Janvier 2026

