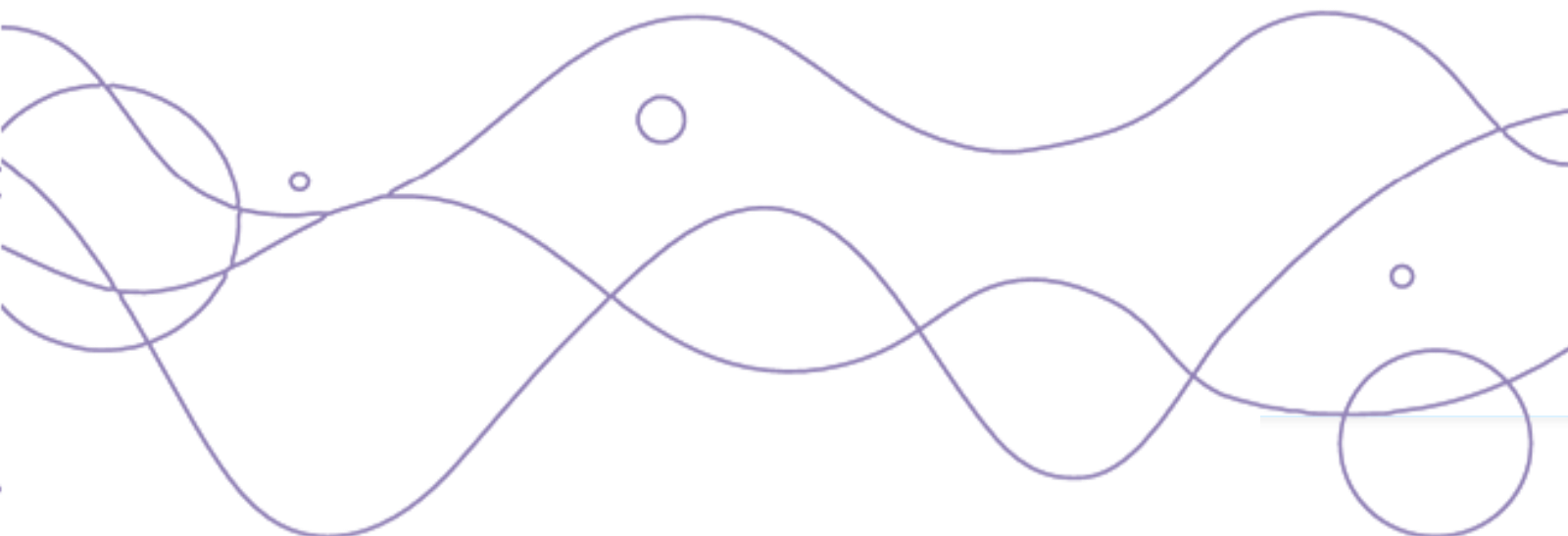




AutismONTARIO

Favoriser une saine adaptation des personnes aidantes à l'aide des stratégies de thérapie d'acceptation et d'engagement (thérapie ACT)

Katy Albert, OCT, M.Ed., analyste du comportement inscrite
The Redpath Centre et Anchored Families

14 novembre 2024





Ordre du jour

- Pourquoi recourir à la thérapie ACT?
- Comment appliquer la thérapie ACT
- Idées et exercices

Mise en garde et déclarations

Générale

- Les opinions sont celles des présentateur.trice.s
- Prendre des décisions éclairées

Langage

- Identité d'abord (p. ex. autiste, personne autiste)
- Personne d'abord (p. ex. personne ayant l'autisme, personne qui vit avec l'autisme)

Professionnelle

- Questions particulières
- Ressources additionnelles

Profil de la présentatrice



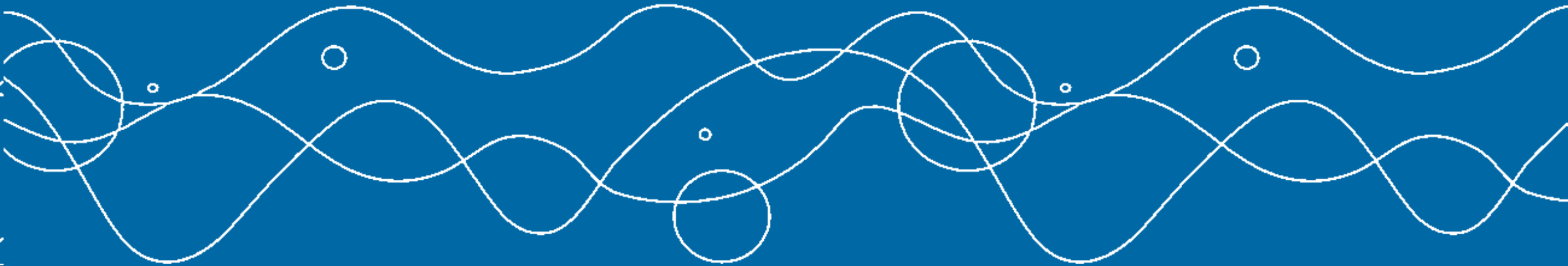
Katy Albert

OCT, M.Ed, analyste du comportement inscrite

*Conseillère en santé mentale et coach parentale aux
Redpath Centre et Anchored Families*

Objectifs d'apprentissage

1. Reconnaître vos valeurs fondamentales et vous y tenir.
2. Explorer des stratégies permettant de réagir efficacement aux changements et aux défis.
3. Apprendre des techniques pratiques pour contrer la rumination et l'inquiétude.



Pourquoi recourir à la thérapie ACT?

Pourquoi recourir à la thérapie ACT?

La thérapie ACT
peut aider les
personnes aidantes

...

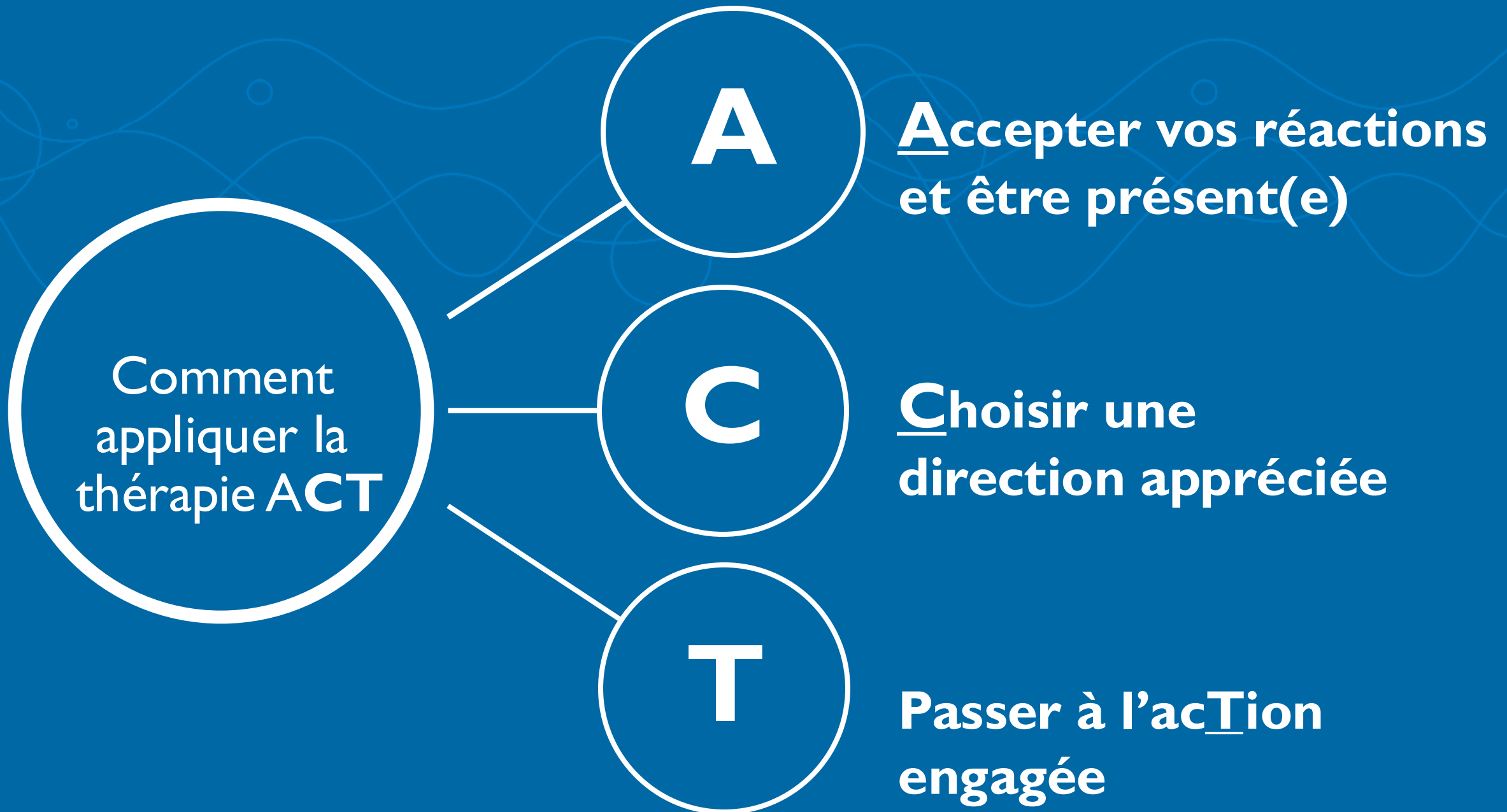
- Dans leur qualité de vie / leur bien-être psychologique
- À adopter des comportements fondés sur des valeurs
- À accroître l'engagement et la performance
- À adopter un comportement prosocial
- À combattre l'épuisement et le stress

(Garcia, Y. et coll. 2022; Pahnke et coll. 2023)

Pourquoi recourir à la thérapie ACT?

L'objectif de la thérapie ACT est la flexibilité cognitive

- Comment puis-je réagir avec flexibilité à mes pensées, à mes sentiments et à mes expériences de manière à...
 - **Avoir une vie significative, joyeuse et épanouissante?**
 - **Naviguer efficacement dans les situations qui se présentent à moi?**



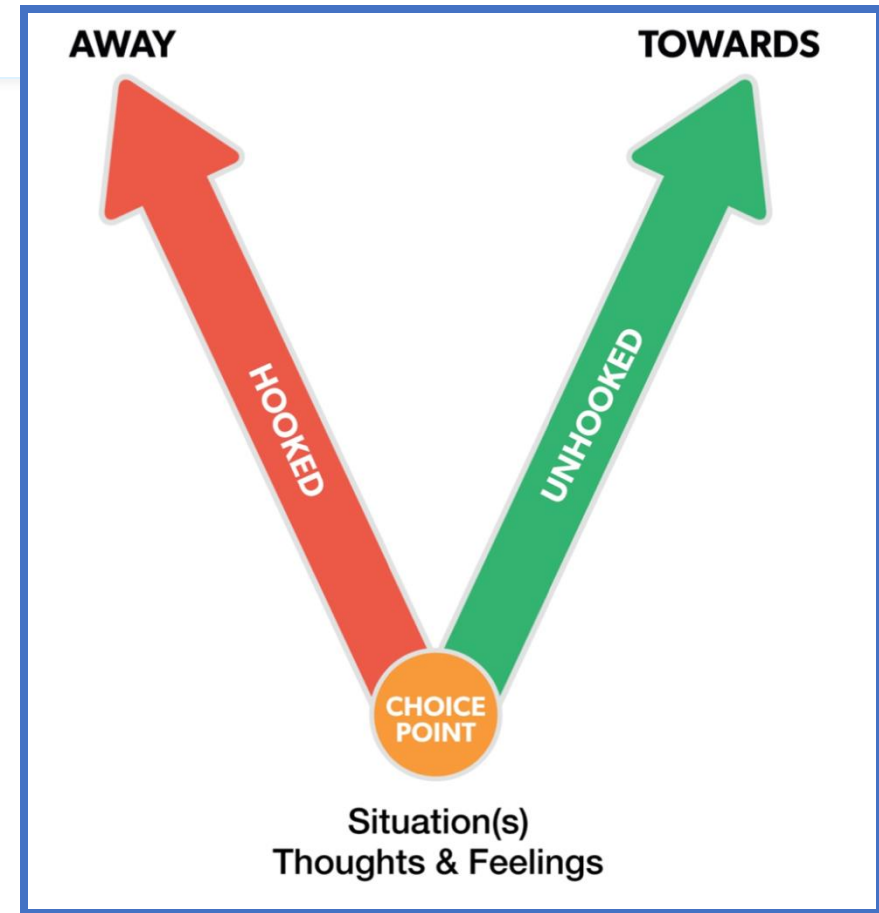
La formule de résilience - Russ Harris

Face à des difficultés, des défis et des problèmes, quatre options s'offrent à vous :

1. Quitter
2. Rester et changer ce qui peut l'être
3. Rester, accepter ce qui ne peut être changé et vivre en accord avec vos valeurs
4. Rester, abandonner et faire des choses qui empirent la situation.

Valeurs et actions engagées

- Quand nous sommes accaparés, débordés et enlisés dans nos pensées et nos sentiments, nous pouvons passer à l'ACTion de manières qui :
 - sont inefficaces ou
 - contredisent ce que nous voulons être (nos valeurs).



(Harris, 2017)

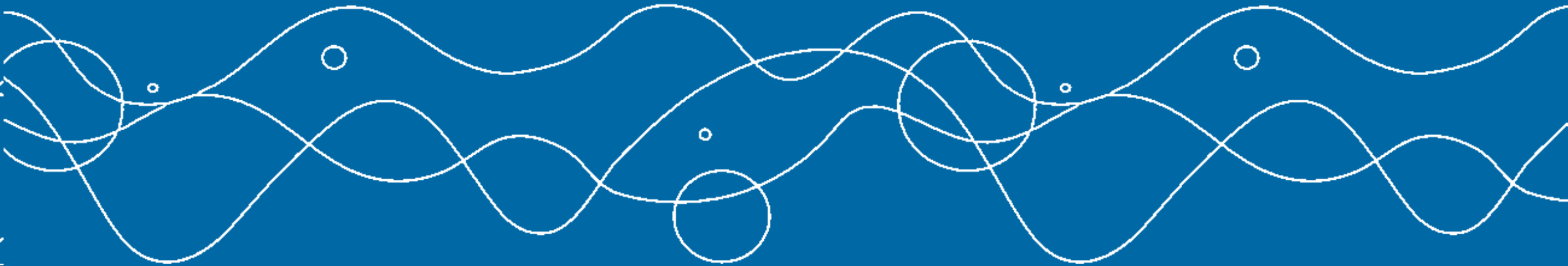
Valeurs et actions engagées

Soyez ouvert(e) à vos sentiments et agissez en accord avec vos valeurs.

- Quelles sont mes valeurs?
- Qui est-ce que je veux être dans cette situation?
- Comment puis-je réagir d'une manière dont je serai fier (fière)?
- Qu'est-ce que je dois accepter qui ne relève pas de mon contrôle?
- Quels sont mes déclencheurs?
 - attentes vs résistance

Valeurs et actions engagées

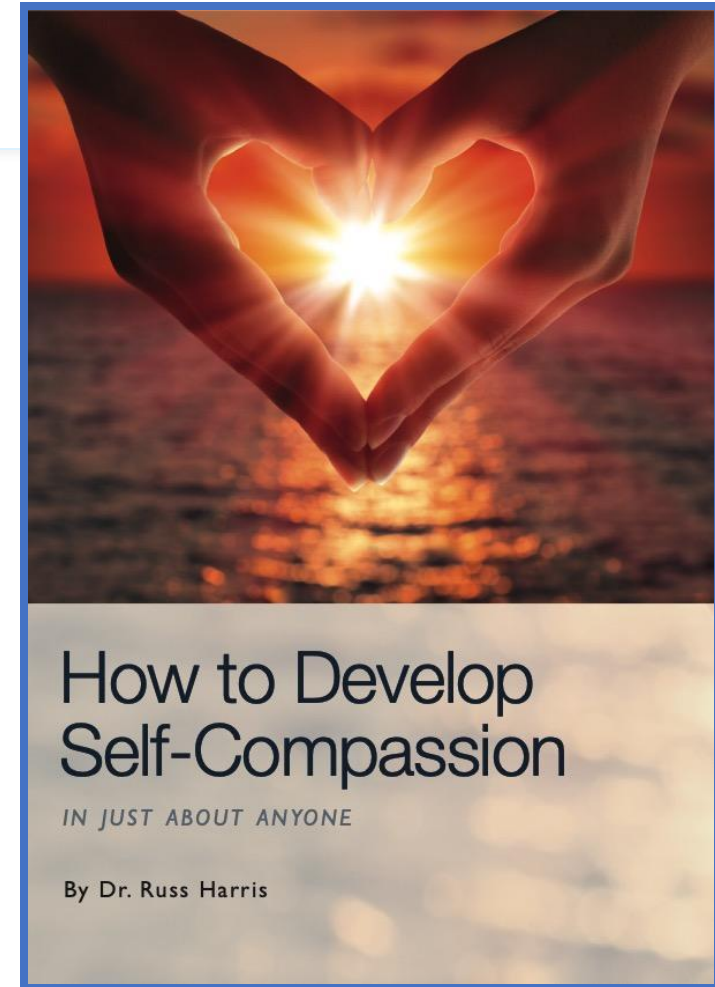
- Réflexion :
 - Comment me suis-je comporté(e)?
 - Qu'est-ce qui m'a entravé(e)?
 - Suis-je fier (fière) de la façon dont j'ai géré cette situation, même si elle était très difficile?
- Pratiquer l'autocompassion



Idées et exercices

Autocompassion

- Se traiter avec bienveillance quand on vit :
 - des expériences
 - des émotions et
 - des pensées difficiles ou douloureuses



Autocompassion

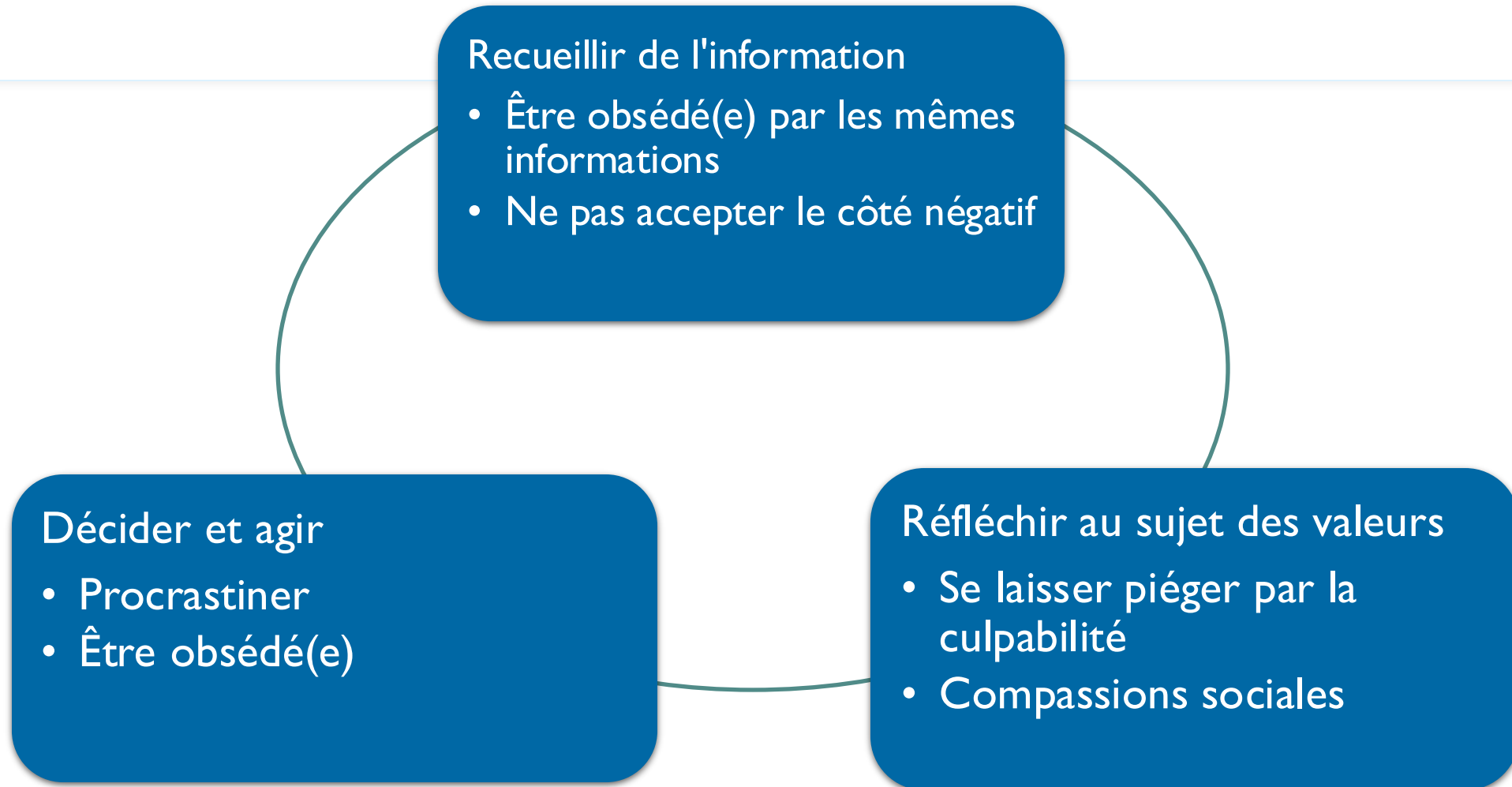
- Reconnaître à quel point la situation est difficile ou douloureuse.
- Laisser aller le jugement de soi.
- Faire preuve de bienveillance envers soi-même.
- Accepter vos sentiments et leur faire de la place.
- Valider vos sentiments.
- Connecter - Vous n'êtes PAS seul(e).

Être ouvert(e) et présent(e)

- Escalader des montagnes
- Ne pas souffrir deux fois



Fermer le cercle



Ajouter de la joie

- Votre vie comme un bocal de billes



La puissance du **ET**

- Deux choses peuvent être vraies...

**J'aime mon enfant ET j'éprouve
du ressentiment.**

**Je suis fier (fière) de la façon
dont je soutiens mon enfant
ET je ressens du stress.**

La gratitude ne remplace pas la peine.

Les mains en tant que sentiments

1. Imaginez que vos mains sont des sentiments intenses ou des récits inutiles.
2. Placez vos mains sur vos yeux.
3. Que voyez-vous?
4. Placez vos mains sur vos genoux. Que voyez-vous maintenant?

Les mains en tant que sentiments

Vos valeurs

Ce qui est important pour vous

Le genre de personne que vous souhaitez être

Solutions efficaces

Réalité

Points à retenir

Face aux difficultés et aux défis, on peut réduire notre souffrance en

- étant bienveillant(e)s envers nous-mêmes
- connectant avec autrui
- laissant nos valeurs guider nos actions
- étant présent(e) et ouvert(e) à la joie comme à la peine



Nous contacter

Téléphone : 416-246-9592

Sans frais : 1-800-472-7789

Training@autismontario.com

Coordonnées de la présentatrice

katy.albert@redpathcentre.ca

katyalbert@anchoredfamilies.ca

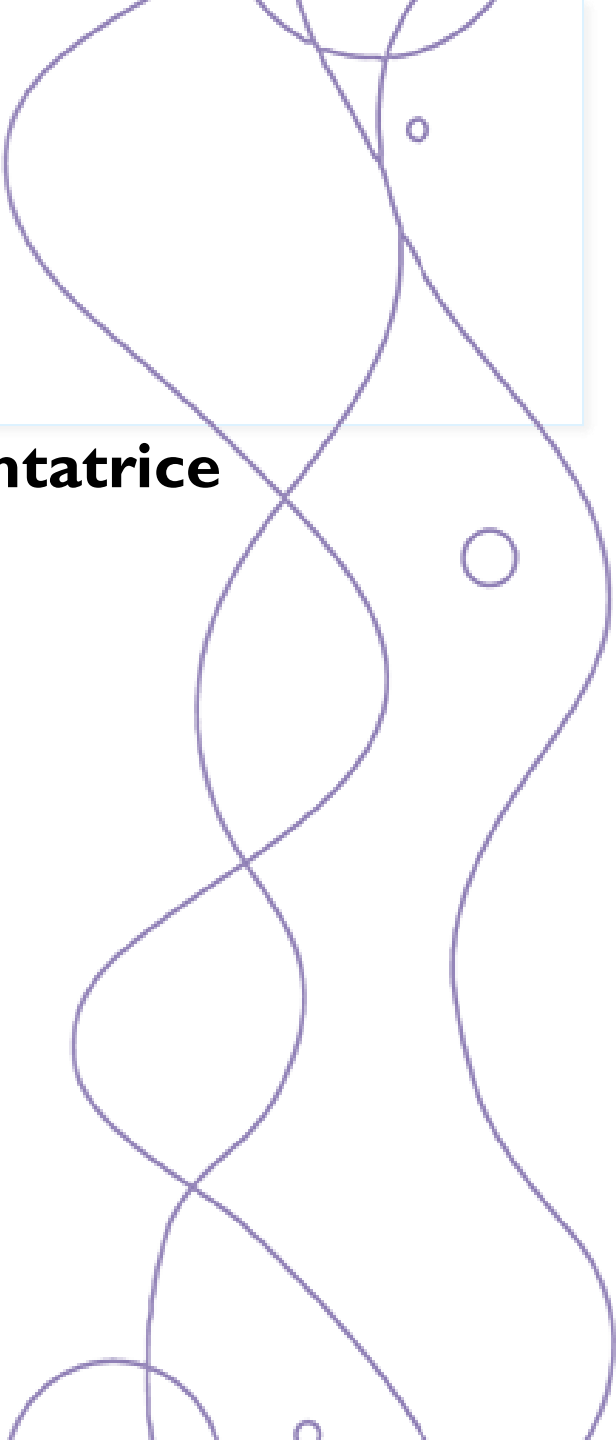
 @autismontarioprovincial / autismeontarioprovincial (français)

 @autismontario

 @autismONT

 linkedin.com/company/autism-Ontario

 youtube.com/user/autismontario



Références

- Blackledge J, Hayes S (2006) Using Acceptance and Commitment Training In the Support of Parents of Children Diagnosed with Autism, *Child & Family Behavior Therapy*, 28:1, 1-18, DOI: 10.1300/J019v28n01_01
- Garcia, Y., Keller-Collins, A., Andrews, M., Kurumiya, Y., Imlay, K., Umphrey, B., & Foster, E. (2022). Systematic Review of Acceptance and Commitment Therapy in Individuals with Neurodevelopmental Disorders, Caregivers, and Staff. *Behavior Modification*, 46(5), 1236-1274. <https://doi.org/10.1177/01454455211027301>
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Pahnke, J., Jansson-Fröjmark, M., Andersson, G., Bjureberg, J., Jokinen, J., Bohman, B., & Lundgren, T. (2023). Acceptance and commitment therapy for autistic adults: A randomized controlled pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Autism*, 27(5), 1461-1476. <https://doi.org/10.1177/13623613221140749>