

ATELIER DE PRATIQUE : ACCEPTATION - ENGAGEMENT - COMPASSION

Présentation : Cet atelier combine la pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la thérapie fondée sur la compassion (CFT). Il offre une approche intégrative qui maximise les bénéfices des deux méthodes pour la gestion de la souffrance psychologique et l'amélioration du bien-être.

L'ACT, en se focalisant sur l'acceptation des expériences internes (pensées, émotions, souvenirs), aide les individus à développer une flexibilité psychologique. Elle encourage l'acceptation des émotions difficiles, non pas pour se résigner, mais pour permettre une plus grande liberté d'action en accord avec ses valeurs personnelles. Cette approche aide à réduire l'évitement expérientiel, un facteur clé dans le maintien des troubles psychologiques, en favorisant un engagement vers des actions qui donnent un sens à la vie, même en présence de douleur.

La CFT, de son côté, se concentre sur l'apprentissage et la cultivation de la compassion, tant envers soi-même qu'envers les autres. En reconnaissant que beaucoup de souffrances proviennent de l'autocritique et du sentiment d'indignité, la CFT offre des outils pour développer une attitude bienveillante et apaisante. Elle aide à équilibrer les systèmes de régulation émotionnelle (menace, motivation, apaisement), ce qui permet de réduire les réactions de stress et d'augmenter le sentiment de sécurité intérieure.

En combinant l'ACT et la CFT, on aborde non seulement la capacité d'accepter et de vivre en accord avec ses valeurs, mais aussi la manière de le faire avec une bienveillance active. Cette combinaison favorise une résilience accrue face aux difficultés en permettant aux individus de rester connectés à leurs valeurs tout en se traitant avec la compassion nécessaire pour surmonter les épreuves. Cette synergie entre l'acceptation et la compassion conduit à une transformation plus profonde et durable, offrant un cadre complet pour améliorer la qualité de vie et le bien-être psychologique.

Objectif : Accompagner les participants à travers un parcours structuré en 10 rencontres mensuelles. Chaque session de 5 h 00 environ permettra de travailler sur des thématiques spécifiques et d'intégrer progressivement les compétences apprises.

Chaque rencontre combine des apports théoriques, des exercices pratiques, des discussions en groupe, et des travaux personnels. Un suivi entre les sessions est encouragé à travers des échanges réguliers entre les participants.

Ce parcours en groupe fermé (il n'y a pas d'entrée de nouveaux membres une fois que le groupe a commencé) s'adresse à toute personne souhaitant réduire son stress et son anxiété, améliorer sa flexibilité psychologique, aller vers une relation plus bienveillante avec eux-mêmes et avec les autres, s'engager vers une vie porteuse de sens... Il est préférable d'avoir préalablement suivi un des parcours suivants : Formation à l'écoute – Développer ses compétences émotionnelles – Vivre plus pleinement.

Informations pratiques :

Un nouveau parcours démarrera très prochainement à Saint-Etienne.
Si vous êtes inscrits dans le fichier de CORAMESPRIT vous recevrez les informations sur ce nouveau parcours dès sa publication.