

Atelier ACT : Acceptance and Commitment Therapy

L'ACT s'inscrit dans le mouvement des thérapies comportementales et cognitives, thérapie brèves, créée dans les années 1980, par Steven C. Hayes (professeur dans l'état du Nevada) , Kelly Wilson (professeur dans l'état du Mississippi) et Kirk Strosahl (Clinicien).

C'est une méthode expérimentale et innovante, basée sur des recherches scientifiques longtemps éprouvées qui respecte et tient compte de l'humain dans sa globalité

En favorisant la connexion avec le moment présent, la prise de conscience de nos pensées, l'acceptation de nos émotions, guidé par l'intervenant dans le cadre d'un travail sur soi, nous pourrions agir dans le sens de ce qui est important pour nous, et ainsi faire ce qu'il faut pour nous rapprocher le plus près possible la vie que nous souhaitons

A travers le dialogue, des exercices de pleine conscience, et des petites pratiques à réaliser chez soi au quotidien, nous pouvons ainsi petit à petit transformer notre monde, quelques soient les domaines de vie qui nous préoccupent ; professionnel, loisir, santé, relationnel, études, familial (rôle de parents...)....

Patricia ROECKEL