



Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement

Russ Harris

Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement Russ Harris

 [Télécharger Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d& ...pdf](#)

 [Lire en ligne Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement Russ Harris

352 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

De quoi s'agit-il ?

«La vie s'épelle e.m.m.e.r.d.e.m.e.n.t.s.» - Albert Ellis

«C'est vraiment dur la vie.» - M. Scott Peck

«La vie est souffrance.» - Le Bouddha

«Ce sont des choses qui arrivent...» - Anonyme

1. POURQUOI, POURQUOI, POURQUOI ?

Pourquoi est-il si compliqué d'être heureux ? Pourquoi la vie est-elle si difficile ? Pourquoi les hommes souffrent-ils tant ? Et que pouvons-nous vraiment y faire ?

La thérapie d'acceptation et d'engagement propose des réponses assez perspicaces à ces questions et pourra peut-être vous changer la vie.

Ce livre a pour but de rendre accessibles et agréables la théorie et la pratique complexes de l'ACT. Si, comme moi, vous avez une bibliothèque pleine de livres théoriques dont vous n'êtes jamais venus à bout, vous apprécierez le côté à la fois séduisant et provocateur de l'ACT. J'ai volontairement réduit au minimum le jargon technique et opté pour un langage courant aussi souvent que possible. J'espère rendre l'ACT accessible à la gamme la plus large de professionnels - de coaches, conseillers, infirmiers en psychiatrie, travailleurs sociaux, psychologues, psychiatres - et à tous les autres professionnels de santé.

2. ALORS, QU'EST-CE QUE L'ACT ?

En pratique, nous prononçons le mot «ACT» et non pas les initiales A-C-T, pour sa filiation avec le mot «agir». Il y a une bonne raison à cela. L'ACT est essentiellement une thérapie comportementale : il s'agit donc vraiment d'agir. Il ne s'agit pas de reproduire de vieilles habitudes. Premièrement, il est question d'initiatives guidées par des valeurs. Il y a une composante existentielle majeure dans cette approche : quel sens voulez-vous donner à votre vie ? Qu'est-ce qui compte réellement pour vous, profondément, dans votre cœur ? De quoi voulez-vous qu'on se souvienne le jour de vos funérailles ? L'ACT vous permet de contacter ce qui compte vraiment globalement : vos désirs les plus profonds, ce que vous souhaitez être et ce que vous voulez faire pendant le peu de temps où vous serez sur cette planète. Ainsi, vous utiliserez ces valeurs essentielles pour guider, motiver et inspirer des changements de comportements. Deuxièmement, il s'agit d'actions pleinement conscientes, que vous entreprendrez délibérément, avec une attention vigilante, ouvert à votre expérience et pleinement engagé dans tout ce que vous faites.

L'ACT tire son nom de l'un de ses messages essentiels : accepter ce qui est hors de votre contrôle personnel, et s'engager à entreprendre des actions qui enrichissent votre vie. Le but de l'ACT est de nous aider à créer une vie riche, pleine et qui ait du sens, tout en acceptant la douleur qu'elle nous apporte inévitablement.

L'ACT réalise ceci en :

- nous enseignant des compétences psychologiques pour faire face aux pensées et aux émotions douloureuses, de façon à ce qu'elles aient le moins d'impact et d'influence possible (elles sont connues sous le nom de compétences de pleine conscience) ;

- nous aidant à clarifier ce qui a du sens et qui est vraiment important à nos yeux - c'est-à-dire clarifier nos valeurs - et à utiliser ce savoir pour être guidé, inspiré et motivé en vue de nous fixer des objectifs et d'agir pour enrichir notre vie.

(...) Présentation de l'éditeur

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ou ACT - Acceptance and Commitment Therapy) n'est pas seulement un traitement à l'efficacité prouvée pour la dépression, l'anxiété, le stress, les addictions, les troubles du comportement alimentaire, la schizophrénie, la personnalité borderline, et une myriade d'autres problèmes psychologiques. C'est également une nouvelle manière d'approcher la condition humaine, pleine de techniques, de stratégies et d'outils novateurs et enthousiasmants capables d'amener de profonds changements comportementaux.

Introduction pratique et drôle, idéale pour les néophytes comme pour les professionnels expérimentés, Passez à l'ACT offre une explication claire des six processus de l'ACT ainsi qu'une série de conseils et de solutions utilisables dans la pratique. Le thérapeute y trouvera tout ce dont il a besoin pour s'initier efficacement à l'ACT et obtenir rapidement des résultats probants.

L'ouvrage propose notamment :

- Des extraits d'entretiens, des exercices, des métaphores et des feuilles d'exercices pour les patients ;
- Un guide pour mettre en application l'ACT séance après séance ;
- Des transcriptions de séances de thérapie ;
- Des conseils pour créer ses propres techniques et exercices thérapeutiques ;
- Des conseils pratiques pour surmonter les «barrières thérapeutiques».

Russ Harris

est docteur en médecine. Il est internationalement reconnu en tant qu'instructeur et auteur d'ouvrages sur l'ACT. Bien que la littérature anglophone soit riche d'ouvrages sur la thérapie d'ACT, il est à ce jour un des seuls auteurs à avoir été traduit en français.

Claude Penet

est psychiatre et thérapeute comportementaliste. Il s'est formé à l'ACT en participant à de nombreux ateliers, notamment avec Kelly G. Wilson. Soucieux d'utiliser la thérapie d'ACT pour lui-même et dans sa pratique thérapeutique, les travaux de Russ Harris lui sont vite apparus comme des plus pragmatiques. Il utilise ainsi cet ouvrage pour développer son approche thérapeutique.

Laurence Milleville

Désireuse de bénéficier de l'apport de la thérapie d'ACT, elle a contribué de façon très substantielle à la traduction de l'ouvrage Biographie de l'auteur

Russ Harris est Docteur en médecine. Il est internationalement reconnu en tant qu'instructeur et auteur d'ouvrages sur l'ACT. Bien que la littérature anglophone soit riche d'ouvrages sur la thérapie d'ACT, il est à ce jour un des seuls auteurs à avoir été traduit en français. Claude Penet est psychiatre et thérapeute comportementaliste. Il s'est formé à l'ACT en participant à de nombreux ateliers, notamment avec Kelly G Wilson. Soucieux d'utiliser la thérapie d'ACT pour lui-même et dans sa pratique thérapeutique, les travaux de Russ Harris lui sont vite apparus comme des plus pragmatiques. Il utilise ainsi cet ouvrage pour développer son approche thérapeutique. Désireuse de bénéficier de l'apport de la thérapie d'ACT, Laurence Milleville a contribué de façon très substantielle à la traduction de cet ouvrage.

Download and Read Online Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement Russ

Harris #ONV95B20X4L

Lire Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement par Russ Harris pour ebook en ligne
Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement par Russ Harris Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres
Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement par Russ Harris à lire en ligne.
Online Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement par Russ Harris ebook Téléchargement PDF
Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement par Russ Harris Doc
Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement par Russ Harris Mobipocket
Passez à l'ACT : Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement par Russ Harris EPub

ONV95B20X4LONV95B20X4LONV95B20X4L