

Prévenir l'épuisement et retrouver du sens dans l'accompagnement

L'Acceptance and Commitment Therapy appliquée à la prévention de l'épuisement professionnel en ESMS.

1 JOUR • 7 H

PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL

SANS PRÉREQUIS

JUSQU'À 25 PARTICIPANTS(ES)



Description de la formation

Cette formation enseigne l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) appliquée à la prévention de l'épuisement professionnel en ESMS. Elle articule maîtrise des six processus de flexibilité psychologique et exercices de clarification des valeurs professionnelles partagées en équipe.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant ou la participante sera capable de :

- Identifier les principes de l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Hayes et al., 1999, 2012).
- Mobiliser les 6 processus de flexibilité psychologique pour soi-même et en équipe.
- Conduire un exercice ACT en équipe pour clarifier les valeurs professionnelles partagées.
- Articuler ACT et qualité de vie au travail en ESMS.

CE QUE CETTE FORMATION APPORTE

Appui terrain et prévention objectivable du burnout. L'ACT dispose d'études contrôlées sur les organisations (Bond et al., 2006). Outil scientifique, pas posture bien-être.

Rétention des talents. Un professionnel qui retrouve du sens dans son métier reste. Levier RH direct dans un secteur sous tension permanente.

Cohérence avec l'offre ABA. L'ACT est une branche de la science comportementale contextuelle (RFT). Cohérent avec votre culture scientifique, sans contradiction épistémologique.

Informations pratiques

Durée	1 jour (7 heures)	Effectif	Jusqu'à 25 participants(es)
Prérequis	Aucun.		
Public	Tout professionnel(le) de l'accompagnement en ESMS exposé(e) à l'épuisement professionnel, particulièrement les cadres et les psychologues.		
Inscription	Convention de formation signée, délai d'accès 3 mois maximum.		
Tarif intra	1 480 € net de taxes / établissement	Coût / pers.	Dès 59,20 € (base 25)
Accessibilité	Réfèrent handicap dédié, locaux accessibles ou visioconférence. Adaptation possible sur demande préalable.		

Programme détaillé par demi-journée

Conforme à l'indicateur 6 du référentiel Qualiopi V9. Chaque séquence est reliée à un ou plusieurs objectifs pédagogiques.

DEMI-JOURNÉE	SÉQUENCE	DURÉE	MODALITÉS
Matin	Module 1. ACT, principes fondamentaux. Les 6 processus de flexibilité psychologique.	2h00	<i>Apport théorique, exercices</i>
Matin	Module 2. Identifier ses valeurs professionnelles. Exercices individuels.	1h30	<i>Exercices ACT</i>
Après-midi	Module 3. ACT en équipe. Clarification des valeurs partagées.	2h00	<i>Exercices collectifs</i>
Après-midi	Module 4. Intégrer l'ACT au quotidien professionnel. Plan d'action à 15 jours.	1h30	<i>Engagement personnel</i>

Modalités pédagogiques et techniques

Méthode. Apports théoriques courts et exercices ACT individuels et collectifs intenses. Exercice de clarification des valeurs en équipe. **Format.** Présentiel en intra-établissement ou visioconférence.

Livrables remis

- Livret stagiaire ACT.
- Trames d'exercices ACT.
- Attestation de fin de formation.

Modalités d'évaluation

Diagnostic. QCM initial. **Formative.** Exercices tout au long de la session avec correction collective. **Sommative.** QCM final, objectif 70% minimum. **À chaud.** Questionnaire de satisfaction. **À froid.** Questionnaire de transfert à 3 mois.

Profil du formateur

Psychologue formé(e) à l'ACT, expérimenté(e) en ESMS.

Indicateurs de qualité

Indicateurs en cours de consolidation pour cette formation nouvellement intégrée au catalogue (lancement 2026).

RÉFÉRENTIEL D'ÉVALUATION ESSMS (HAS, MARS 2022)

La formation correspond à la qualité de vie au travail, à l'organisation d'espaces de discussion et de partage pour les professionnels, à la prévention des ruptures de continuité liées à l'usure professionnelle et au maintien d'équipes formées et disponibles.

2.9 **3.8.4** **3.8.5** **3.9** **3.9.3**

RBPP HAS — TSA ENFANT ET ADOLESCENT (JANV. 2026)

L'argumentaire scientifique de la HAS souligne que les conditions humaines de mise en œuvre (une équipe soutenue, capable de clarifier ses valeurs, de coopérer et de maintenir des pratiques cohérentes) soutiennent la qualité des parcours et la continuité des interventions.

Réf. argumentaire HAS : conditions de mise en œuvre des bonnes pratiques. Les gradations citées proviennent des recommandations internationales analysées, et non d'une gradation propre à la HAS.

Correspondance indicative à mobiliser dans le dossier qualité : elle ne vaut pas conformité automatique, car l'évaluation dépend toujours du public accompagné, de la mission de l'ESSMS, des preuves de mise en œuvre et de la traçabilité produite sur le terrain.

Références scientifiques et réglementaires

Hayes, Strosahl & Wilson (1999, 2012), *Acceptance and Commitment Therapy*, Guilford. • Bond et al. (2006), *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 113-130. • Moran (2015), *ACT for teams*. • HAS (2022), *Référentiel d'évaluation de la qualité des ESSMS*. • HAS (2026), *TSA : interventions et parcours de vie du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent*, adoptée le 8 janvier 2026.