

L'activation comportementale (AC) en ergothérapie

L'activation comportementale (AC) est une approche cognitivo-comportementale de 3^{ème} vague visant l'amélioration de l'humeur et de la qualité de vie en mettant rapidement la personne en action. L'AC considère que « l'action précède l'envie ». L'AC consiste à remplacer les stratégies d'évitement par des stratégies de gestion des difficultés plus bénéfiques. Elle cherche l'augmentation de la participation à des activités sociales et personnelles plaisantes, afin d'amplifier le niveau d'affects positifs.

Initialement développée dans le cadre du traitement des troubles anxio-dépressifs, l'AC propose de nombreux outils visant le changement de comportement, au travers du ré-engagement dans des activités choisies par les personnes concernées (adolescents - adultes - personnes âgées).

Le développement de l'AC a conduit à la conception de programmes d'intervention qui peuvent se marier judicieusement au processus de l'ergothérapie.

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Identifier les comportements et les activités qui contribuent au développement et au maintien des troubles anxio-dépressifs (cercle vicieux, évitements, etc.). ⇒ Comprendre les concepts clés de l'AC et ses indications (autre que la dépression). ⇒ Situer l'AC dans les thérapies cognitivo-comportementales. ⇒ Connaître les preuves scientifiques de l'AC, ses principes et ses outils. ⇒ Connaître et expérimenter les étapes du programme d'AC "BATD-R". ⇒ Discuter l'adaptation, les limites et les opportunités de l'intégration du programme BATD-R et des principes d'AC à la réalité clinique des ergothérapeutes.
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> • Eléments théoriques ; exercices pratiques ; échanges sur les pratiques • Vous avez la possibilité de vous procurer personnellement l'ouvrage suivant : Blairy S., Baeyens C. & Wagener A. (2020). <i>L'activation comportementale : Traitement des évitements comportementaux et de la rumination mentale</i>. Bruxelles : Editions Mardaga
Dates	<ul style="list-style-type: none"> • Vendredi 12.09.2025 • Vendredi 07.11.2025 <p>Un travail interours non obligatoire sera proposé afin de favoriser les transferts d'apprentissages et d'alimenter les échanges de la 2^{ème} journée de formation.</p>
Horaires	Café : dès 8h30 / Formation : 9h00-17h00
Lieu	La Maison Verte - Pl. de la Gare - 1682 Romont https://maison-verte.ch/ Places de parc gratuites à disposition juste devant la Maison Verte. En train : 30' depuis Lausanne – 20' depuis Fribourg.
Repas	Merci de prévoir un pic-nic (à manger froid). Frigo à disposition. Migros, Denner et boulangerie juste en face. Thé et café sur place. Merci de prendre votre tasse.
Enseignement	<ul style="list-style-type: none"> • Julie Deriaz – Ergothérapeute - Collectif Ergo • Ophélie Küenzi – Ergothérapeute - Collectif Ergo • Magali Steffen – Ergothérapeute - Collectif Ergo • Malvin Suarez – Ergothérapeute - L'Intervalle <p>Les 4 ergothérapeutes sont chargé-e-s de cours à la HETSL pour l'AC en BSC II.</p>
Destinataires	Ergothérapeutes travaillant avec des adolescents, des adultes ou des p. âgées.
Participants	24 personnes
Coûts	450.- pour les 2 jours
Inscription	<ul style="list-style-type: none"> • Délai le 31.05.2025 • Sur https://forms.gle/x45pTnDk1HNqUPhp6 ou mail à collectifergo@evs-hin.ch
Informations	La formation est reconnue par l'ASE pour 16 heures de formation continue annuelles.