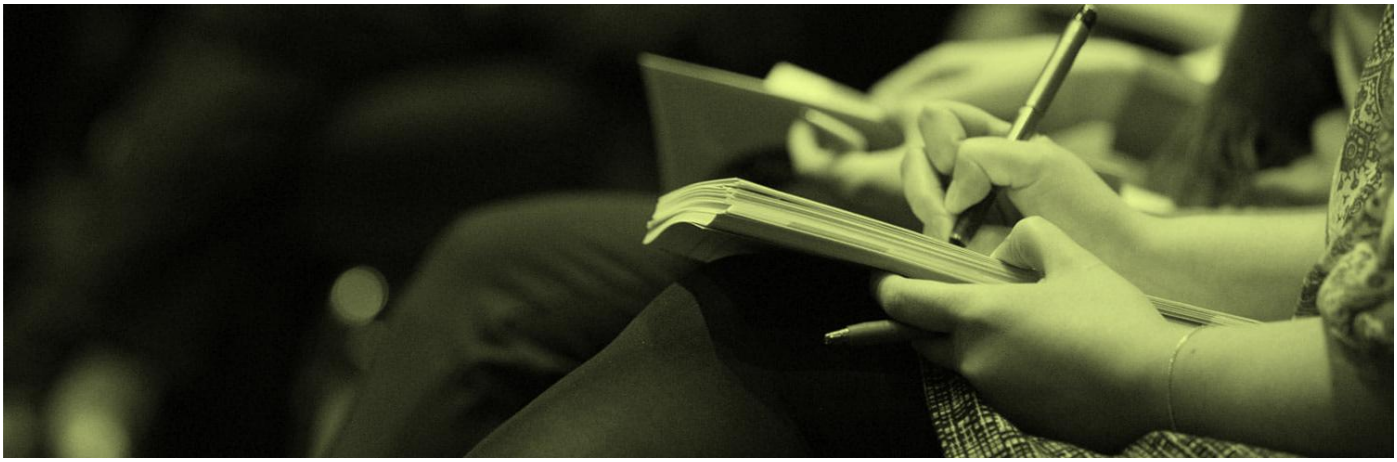
Développer la flexibilité psychologique chez l'enfant concerné par un TND : l'approche ACT en pratique



DUREE
14 heures – 02 jours

PUBLIC
Psychologues, neuropsychologues, psychomotriciens, ergothérapeutes, orthophonistes, éducateurs spécialisés et infirmiers accompagnant des enfants ou adolescents concernés par un TND. Les gestes thérapeutiques spécialisés (exposition, EPR, analyse fonctionnelle approfondie) sont distingués des outils de psychoéducation et de posture utilisables par tous.

MODALITÉ PÉDAGOGIQUE
À distance

Fiche descriptive actualisée
le 04/11/2026

PROFIL DU FORMATEUR

Jessica Save-Pédebos, psychologue, docteure en neuropsychologie, autrice et thérapeute ACT. 10 ans d'exercice hospitalier et 10 ans de pratique libérale ; spécialiste des TND et des approches intégratives (ACT, IFS, approche polyvagale).

TARIF FORMATION

Forfait de 360 € NET de taxe par personne.

Exonération de TVA conformément à l'article 261-4-4° du code général des impôts.

DELAIS D'ACCÈS

Maximalement 4 mois après la première prise de contact.

CONDITION D'ACCES

En amont de la contractualisation, un entretien téléphonique permettra d'analyser les besoins et d'ajuster le contenu aux profils et situations des stagiaires, de vérifier les pré-requis et d'identifier les situations de handicap nécessitant des adaptations. Les dates et horaires seront déterminés d'un commun accord entre le Client et le prestataire.

PREREQUIS PEDAGOGIQUES

Aucun. Aucune connaissance préalable de l'ACT ou des thérapies comportementales et cognitives n'est nécessaire.

OBJECTIF PROFESSIONNEL

Soutenir la régulation émotionnelle et la flexibilité psychologique des enfants et adolescents concernés par un TND en s'appuyant sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), mobiliser des outils concrets et ludiques adaptés à leur fonctionnement neurodéveloppemental, et transmettre ces repères aux familles et aux équipes qui les entourent.

OBJECTIFS OPERATIONNELS

• Expliquer les fondements de l'ACT et de la flexibilité psychologique dans un langage accessible à l'enfant, à l'adolescent et à ses parents.
• Repérer les six processus d'inflexibilité dans une situation clinique et produire une formulation de cas par processus.
• Utiliser au moins un outil concret par axe de flexibilité, adapté au profil neurodéveloppemental de l'enfant, en s'appuyant sur des outils de psychoéducation et des exercices expérientiels.
• Adapter les métaphores et les exercices aux particularités de traitement de l'information des profils TND.
• Situer l'état du système nerveux d'un enfant et choisir une stratégie ajustée à cet état, dans une approche personnalisée et neuroaffirmative.
• Transmettre aux parents et aux professionnels les principes de corégulation à l'aide de supports de psychoéducation.

CONTENU

• Le piège de la lutte contre ses pensées et ses émotions : coût de la lutte et illusion du contrôle.
• Fondements de l'ACT (contextualisme fonctionnel, Théorie des cadres relationnels, hexaflex, thérapie basée sur les processus) appliqués aux troubles neurodéveloppementaux.
• Flexibilité cognitive : défusion et assouplissement des règles mentales.
• Flexibilité émotionnelle : intéroception, états du système nerveux et fenêtre de disponibilité, acceptation.
• Flexibilité attentionnelle : ancrage dans le présent, hyperfocus et transitions.
• Prise de perspective sur soi : soi observateur, identité après le diagnostic, camouflage et parts internes.
• Flexibilité motivationnelle : valeurs, motivation dans les TND et carrefour du choix.
• Flexibilité comportementale : petits pas, exposition graduée et échafaudage exécutif.
• Applications transdiagnostiques : anxiété, TOC, BFRB, sommeil, adaptations dans le TDI.
• Guidance parentale, co-régulation et posture professionnelle.
• Études de cas : « Les détectives de la flexibilité ».

METHODE D'EVALUATION

En ouverture : un quiz d'évaluation des prérequis permet de situer le niveau de départ des stagiaires. Durant la formation plusieurs évaluations, réalisées sous forme d'ateliers ou de questionnaires, permettront ensuite de mesurer la progression pédagogique des stagiaires. A l'issue de la formation les stagiaires seront enfin

invités à évaluer l'atteinte des objectifs de la formation par un QCM et à renseigner un questionnaire de satisfaction (une synthèse des questionnaires sera transmise au donneur d'ordre).

MOYENS PEDAGOGIQUES FAVORISANT L'IMPLICATION DES STAGIAIRES

La méthode pédagogique, active et expérientielle, alterne exposés théoriques illustrés (PPT), outils visuels (iceberg, personnages exécutifs, fenêtre de tolérance, tableau des stratégies polyvagales), études de cas, mini-jeu d'entraînement à la posture régulante et échanges collectifs. Un livret pédagogique regroupant l'ensemble des outils visuels de la formation est remis aux stagiaires.

Sur le plan des moyens techniques, le formateur utilise Prezi. La classe virtuelle ouvre 30 mn avant le début de session. En cas de difficulté, le service technique de FORMAVISION contacte le stagiaire par téléphone et l'assiste jusqu'à la connexion.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (loi du 11 Février 2005 et Articles D.5211-1 et suivants du code du travail), FORMAVISION s'engage à répondre aux besoins particuliers des stagiaires en situation de handicap en proposant des aménagements en termes de durée, rythme, méthodes et supports pédagogiques...).

Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes (Centre de Ressources Formation Handicap, P.A.S AGEFIPH-FIPHFP) et les ressources AD HOC (ACCEA, EPATECH,..) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

Sur son site internet et sur sa plateforme pédagogique E-Formavision, FORMAVISION met à disposition la déclaration d'accessibilité de ses outils numériques ainsi que ses plans annuels et pluriannuels. Si vous n'arrivez pas à accéder à un contenu ou à un service, vous pouvez contacter le responsable de https://organisme-formavision.com/ pour être orienté vers une alternative accessible ou obtenir certains contenus sous une autre forme via ce mail secretariat@forma-vision.com.

PROGRAMME DE FORMATION

JOUR 1 – 07 heures - Comprendre le modèle et ouvrir l'expérience

Introduction

Présentation du parcours et du Kit matériel ACT ; quiz d'évaluation des prérequis.
Brise-glace expérientiel autour du contrôle et de la défusion.

Comprendre le piège de la lutte et le modèle ACT appliqué aux TND

Des TCC de deuxième vague à l'ACT : changer notre rapport aux pensées plutôt que leur contenu.
Le coût de la lutte et l'illusion du contrôle : expérience de la feuille repoussée, métaphores du tir à la corde et des sables mouvants.
Contextualisme fonctionnel : chercher la fonction d'un comportement dans son contexte plutôt que le juger.

Introduction accessible à la théorie des cadres relationnels (RFT) : le cerveau relie, compare, prédit, généralise.
Hexaflex de l'inflexibilité et de la flexibilité : les six axes et les six personnages de psychoéducation.
Thérapie basée sur les processus et formulation de cas par processus.
Spécificités TND : surcharge, fonctions exécutives, littéralité, rigidité, vécu sensoriel, environnement.
Vignette comparative : évitement expérientiel ou protection légitime (sensorielle, fatigue) ?

Axe 1 – Flexibilité cognitive : assouplir la relation aux pensées (défusion)

Fusion et défusion : ce qui change quand une pensée passe de vérité à événement mental.
Psychoéducation du fonctionnement de la pensée chez les TND comme prévention de l'anxiété.
Les règles mentales et leur poids chez les profils TND.
Repérer jugements, prédictions, raisons et scénarios catastrophes.
Stratégies de non-engagement face aux ruminations et aux obsessions.
Outils de défusion verbale, visuelle et numérique (création d'une voix ou d'un personnage pour une pensée, y compris à l'aide de l'IA).
Atelier 1 – « Mission Défusion » : conduire une séquence de défusion à partir d'une pensée fictive, adaptée à l'âge et au profil développemental.

Axe 2 – Flexibilité émotionnelle : accueillir l'expérience interne et ajuster la réponse à l'état du système nerveux

Particularités du traitement émotionnel dans les TND : alexithymie, faible granularité, intéroception atypique.
Les trois états du système nerveux et la fenêtre de disponibilité.
Repérer les signes précoces de surcharge.
Articulation ACT – thérapie dialectique comportementale – approche polyvagale : stabiliser quand l'intensité empêche le choix, faire de la place quand une marge revient.
Atelier 2 – « Le bon outil au bon moment : de la surcharge à l'espace de choix » : à partir de vignettes cliniques, choisir entre décharge, apaisement, ancrage, acceptation ou action selon l'état du système nerveux.

Axe 3 – Flexibilité attentionnelle : orienter, élargir et déplacer volontairement l'attention

• L'ancrage attentionnel comme soutien direct aux fonctions exécutives : disponibilité, inhibition, retour à la tâche.
• Trois compétences distinctes : revenir au présent, déplacer ou élargir l'attention, désengager une attention collante.
• Hyperfocus et transitions : cartographier déclencheurs, bénéfices, coûts et conditions de sortie plutôt que corriger.
• Adapter la pleine conscience aux profils TND en tenant compte du profil sensoriel.

JOUR 2 - 07 heures - Orienter et agir

Axe 4 – Prise de perspective sur soi : développer le soi observateur

Une identité libératrice suite au diagnostic ou un soi conceptualisé figé ?
Le piège du costume : suradaptation, camouflage et question de l'authenticité.
L'identité traumatique chez les personnes neurodivergentes : invalidations, harcèlement, retard diagnostique, échecs scolaires répétés.
Les parts internes (part qui évite, part perfectionniste, part épuisée, exilé de la honte) : « une partie de moi ressent… » plutôt que « je suis… ».

Axe 5 – Flexibilité motivationnelle : retrouver une direction qui a du sens (valeurs)

Les deux côtés de la pièce : ce qui compte expose aussi à la vulnérabilité.
Explorer les valeurs d'un enfant sans passer par le langage abstrait.
Motivation et TND : le cerveau UNIC dans le TDAH (urgence, nouveauté, intérêt, challenge) ; les intérêts spécifiques comme leviers.
Analyse fonctionnelle de la procrastination, du perfectionnisme, de la vérification et de la réassurance : bénéfice immédiat, coût différé, direction choisie.
Atelier 3 – « À la croisée des chemins » : construire un carrefour du choix à partir d'une situation de brevet, de refus scolaire, de procrastination ou de perfectionnisme.

Axe 6 – Flexibilité comportementale et échafaudage exécutif : transformer une intention en actions concrètes et réalisables

Passer de l'intention à la prochaine action utile : rendre la récompense projetable par une action concrète.
Soutien aux fonctions exécutives : rendre les étapes visibles, alléger la mémoire de travail, préparer les transitions.
Le tableau en trois colonnes : valeur / objectif / petite action.
Action engagée et exposition graduée à l'inconfort, à l'incertitude, à l'erreur et à la frustration.
Atelier 4 – « Le chantier des petits pas » : transformer un objectif abstrait ou irréaliste en plan d'action progressif et faisable, avec un échafaudage exécutif adapté.

Appliquer l'approche par processus : applications transdiagnostiques

Travailler par processus plutôt que juxtaposer des protocoles diagnostiques.
Anxiété et intolérance à l'incertitude ; TOC, EPR et non-engagement ; BFRB (comportements répétitifs centrés sur le corps) et relation à l'impulsion ; sommeil et sortie de la lutte ; adaptations dans le TDI.
Études de cas cliniques – « Les détectives de la flexibilité : passer du symptôme au processus » (une vignette par sous-groupe).

Soutenir les adultes autour de l'enfant : guidance parentale et posture professionnelle

Co-régulation et soutien aux fonctions exécutives ; focus sur les parents eux-mêmes concernés par un TND.
Le vécu des parents : fusion avec leurs propres pensées, inquiétudes à valider, comportements à réaligner sur leurs valeurs ; boussole parentale.
Posture du bison en gestion de crise : traverser la tempête plutôt que la fuir ou l'éteindre.
Validation sans réassurance excessive dans l'anxiété et le TOC.
Le professionnel face à la dysrégulation de l'enfant : autocompassion et repérage de ses propres parts en tension.

Évaluation et clôture

Tour de parole « mon prochain petit pas », évaluation des acquis et questionnaire de satisfaction.
Remise du Kit matériel ACT complet et du livret pédagogique.

INDICATEUR DE RESULTATS

Nombre de stagiaires sur l'année 2025 : 0 – Aucune session réalisée à ce jour.

Objectifs énoncés atteints : Non applicable – formation non encore dispensée

Animation pédagogique : Non applicable – première session à venir

Ce programme de formation est nouveau. Les indicateurs de suivi ci-dessus seront renseignés dès la première session réalisée.

CONTACTS



Contact pédagogique
Florence BOUY
Directrice clinique Formavision

florence.bouy@forma-vision.com
06 12 32 19 87



Contact administratif
Nathalie DREANO
Assistante opérationnelle

nathalie.dreano@forma-vision.com
09 53 94 35 52



Contact handicap
Janick COQUET
Assistante opérationnelle

janick.coquet@forma-vision.com
09 53 94 35 52