



## ATELIER DE PRATIQUE : ACCEPTATION - ENGAGEMENT - COMPASSION

Animateur : Jean-Luc SOUVETON –  
Tel : 06 86 88 26 52 – Courriel : [jlsouveton@orange.fr](mailto:jlsouveton@orange.fr)

**Présentation** : Cet atelier combine la pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la thérapie fondée sur la compassion (CFT). Il offre une approche intégrative qui maximise les bénéfices des deux méthodes pour la gestion de la souffrance psychologique et l'amélioration du bien-être.

**L'ACT**, en se focalisant sur l'acceptation des expériences internes (pensées, émotions, souvenirs), aide les individus à développer une flexibilité psychologique. Elle encourage l'acceptation des émotions difficiles, non pas pour se résigner, mais pour permettre une plus grande liberté d'action en accord avec ses valeurs personnelles. Cette approche aide à réduire l'évitement expérientiel, un facteur clé dans le maintien des troubles psychologiques, en favorisant un engagement vers des actions qui donnent un sens à la vie, même en présence de douleur.

**La CFT**, de son côté, se concentre sur l'apprentissage et la cultivation de la compassion, tant envers soi-même qu'envers les autres. En reconnaissant que beaucoup de souffrances proviennent de l'autocritique et du sentiment d'indignité, la CFT offre des outils pour développer une attitude bienveillante et apaisante. Elle aide à équilibrer les systèmes de régulation émotionnelle (menace, motivation, apaisement), ce qui permet de réduire les réactions de stress et d'augmenter le sentiment de sécurité intérieure.

En combinant l'ACT et la CFT, on aborde non seulement la capacité d'accepter et de vivre en accord avec ses valeurs, mais aussi la manière de le faire avec une bienveillance active. Cette combinaison favorise une résilience accrue face aux difficultés en permettant aux individus de rester connectés à leurs valeurs tout en se traitant avec la compassion nécessaire pour surmonter les épreuves. Cette synergie entre l'acceptation et la compassion conduit à une transformation plus profonde et durable, offrant un cadre complet pour améliorer la qualité de vie et le bien-être psychologique.

**Objectif** : Accompagner les participants à travers un parcours structuré en 10 rencontres mensuelles. Chaque session de 5 h 00 environ permettra de travailler sur des thématiques spécifiques et d'intégrer progressivement les compétences apprises.

Chaque rencontre combine des apports théoriques, des exercices pratiques, des discussions en groupe, et des travaux personnels. Un suivi entre les sessions est encouragé à travers des échanges réguliers entre les participants.

Ce parcours en groupe fermé (il n'y a pas d'entrée de nouveaux membres une fois que le groupe a commencé) s'adresse à toute personne souhaitant réduire son stress et son anxiété, améliorer sa flexibilité psychologique, aller vers une relation plus bienveillante avec eux-mêmes et avec les autres, s'engager vers une vie porteuse de sens... **Il est préférable d'avoir préalablement suivi un des parcours suivants : Formation à l'écoute – Développer ses compétences émotionnelles – Vivre plus pleinement.**

## Informations pratiques :



**Lieu :** Au jardin de la Vivance  
640 route de Chamonin  
01310 POLLIAT  
(06 95 18 60 38 – [contact@aujardindelavivance.fr](mailto:contact@aujardindelavivance.fr))

**Nombre de participants :** le groupe démarre à partir de 8 participants.

**Rythme, horaire et durée :** 10 rencontres, un mardi par mois de 16 à 22 h 00 de janvier à décembre 2025

**Dates :** 28 janvier ; 25 février; 25 mars; 29 avril ; 27 mai ; 24 juin ; 30 septembre; 28 octobre; 25 novembre ; 16 décembre 2025

## Inscriptions :

- **Tarif :** 100,00 € à l'inscription puis versement mensuel d'une libre participation (y compris en cas d'absence) qui ne soit pas inférieure à 10,00 € par séance. Contacter l'animateur en cas de difficultés financières.
- **Une fiche d'inscription est à renvoyer à l'animateur.**

A télécharger sur le site CORAMESPRIT

## Animateur :

**Jean-Luc SOUVETON** : 06.86.88.26.52

Courriel: [jlsouveton@orange.fr](mailto:jlsouveton@orange.fr)



# ATELIER DE PRATIQUE :

## ACCEPTATION - ENGAGEMENT - COMPASSION

Fiche d'inscription à renvoyer à l'animateur.

avec un chèque de 100,00 € (à l'ordre de Association CORAMESPRIT)

JEAN-LUC SOUVETON 5, JULES FERRY 42270 SAINT-PIEST EN JAREZ

E-MAIL : [jlsoveton@orange.fr](mailto:jlsoveton@orange.fr)

Vous pouvez la télécharger sur le site CORAMESPRIT

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL ET VILLE :

TEL (FIXE ET PORTABLE) :

ADRESSE E-MAIL :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

ETUDES SUIVIES :

SITUATION FAMILIALE :

FORMATION OU EXPÉRIENCE DANS LE DOMAINE PSYCHOLOGIQUE ET/OU DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (STAGES SUIVIS, PSYCHOTHÉRAPIE...). AUTRES EXPÉRIENCES QUE VOUS SOUHAITEZ MENTIONNER : CHEMINEMENTS DIVERS, VIE ASSOCIATIVE...

QUELLES SONT VOS MOTIVATIONS POUR SUIVRE CETTE FORMATION ?

QU'EN ATTENDEZ-VOUS ? AVEZ-VOUS DES CRAINTES ?

SI OUI LESQUELLES ?