

La méditation pleine conscience (mindfulness), la bienveillance et l'auto-compassion : trois alliées pour aider à réduire son stress avant qu'il ne devienne détresse.

L'art de prendre soin de soi Pour les professionnels de la santé

Montréal, automne 2017 (en anglais avec discussion bilingue)

RECONNUES PAR L'OPQ POUR LA FORMATION CONTINUE (30 heures)

Espace Pleine Conscience, 825 Querbes, suite 228,
Outremont, QC (métro Outremont).

8 ateliers et une journée de retraite + une session d'orientation/introduction

Orientation: Mardi 10 octobre 2017 18:00 - 20:00 (2 hres)

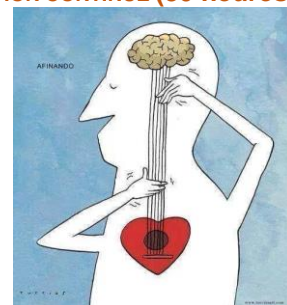
Ateliers: Les mardis soirs

17 octobre 18:00 - 21:00 (3 hres)

24 et 30 octobre, 7, 14, 21 et 28 novembre 18:00 - 20:30 (2½ hres)

5 décembre 18:00 - 21:00 (3 hres)

Dimanche, 26 nov., journée de retraite 9:00 - 16:00 (7 hres)



Description

Le professionnel de la santé est avant tout un être humain. Il fait face à des stress générés à l'extérieur et à l'intérieur de lui-même. Il doit pouvoir se concentrer, être vigilant, à l'écoute et empathique. À ceci s'ajoutent les obligations et la notion du temps qui semble si souvent trop court. Il n'a pas nécessairement reçu une formation pour gérer son stress dans sa vie personnelle ainsi que dans sa vie professionnelle. Ses réactions peuvent avoir des répercussions physiologiques et psychologiques sur lui-même ce qui pourrait rendre son travail plus difficile.

Sur une période de 8 semaines, le programme **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**, basé sur l'apprentissage de la méditation pleine conscience s'applique très bien aux professionnels de la santé. Le **MBSR**, est basé sur de multiples données empiriques qui en ont démontré les bienfaits tant au niveau physique que psychologique. Ce programme a été créé au *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts Medical School*. Il est offert depuis plus de 25 ans dans différents pays et à différentes clientèles dont les **professionnels en milieu de santé**.

Prérequis

Être un professionnel de la santé (médecin, ergothérapeute, psychothérapeute, infirmier...). Démontrer une curiosité ou une intention à entreprendre cette démarche qui se veut avant tout expérientielle. Venir à la séance d'orientation/introduction, aux ateliers et à la journée de retraite (questionnaires à remplir à la soirée d'orientation). Pratiquer les différentes méditations apprises en classe, 30-45minutes/jour, 6 jours/semaine.

Objectifs

1. Apprendre et intégrer la méditation pleine conscience avec les *attitudes* nécessaires pour que ce processus ne soit pas seulement celle de la régulation d'attention.
2. Appliquer la pleine conscience dans sa vie de tous les jours.
3. Mieux comprendre les notions théoriques reliées aux stress et ses répercussions physiologiques et psychologiques.
4. Identifier ses *stresseurs* dans sa vie personnelle et professionnelle et entreprendre une démarche visant à *répondre* au stress plutôt qu'à *y réagir*.



Ces ateliers seront donné **en anglais** par **Maryse Gautier B.Sc., B.F.A., M.Ed.** Enseignante de MBSR certifiée par l'école de médecine de l'Université de Massachusetts, Maryse est psychologue depuis 28 ans et ergothérapeute en santé mentale à la retraite. Elle a participé à des programmes d'entraînements sous la direction de Jon Kabat- Zinn et Dr. Saki Santorelli. Maryse médite depuis 9 ans et elle participe régulièrement à des retraites. Elle est associée avec l'équipe de *McGill University Meditation and Mind-Body Medicine Research Clinic*, qui fait partie du département de psychiatrie de l'Hôpital général juif à Montréal.

Coût : \$525. (30 heures de formation reconnue par l'OPQ)

Tarif flexible pour étudiants.

Pour s'enregistrer ou pour plus d'information s.v.p. contacter : maryse.gautier@mail.mcgill.c ou appeler au **514. 783.1173**
Le nombre maximum de participants est de 12.