



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Centre de
formation continue
Faculté de médecine
et des sciences de la santé

L'APPROCHE DE PLEINE CONSCIENCE : PERSPECTIVES CLINIQUES ET AUTO-THÉRAPEUTIQUE (self-care)

SPA Eastman

895, chemin des Diligences
Eastman (Québec) J0E 1P0

Téléphone : 450 297-3009

Sans frais : 1 800 665-5272

Direction scientifique

Stéphane Rivest, doctorant, M.A. B.Th.

Enseignant de méditation Pleine conscience MBSR

Formé au Center for Mindfulness - Faculté de médecine du Massachusetts

Chargé de cours au microprogramme de 2^e cycle en Soins fin de vie

Faculté de médecine et des sciences de la santé

Université de Sherbrooke

Intervenant en soins spirituels

CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Pour information :

Centre de formation continue

Faculté de médecine et des sciences de la santé

Université de Sherbrooke

Téléphone : 819 564-5350

Télécopieur : 819 820-6815

cfc@usherbrooke.ca

www.usherbrooke.ca/cfc

L'APPROCHE DE PLEINE CONSCIENCE : PERSPECTIVES CLINIQUES ET AUTO-THÉRAPEUTIQUE (self-care)

But

La pleine conscience connaît à l'heure actuelle un succès sans précédent. Utilisée dans des centaines d'hôpitaux partout dans le monde, elle s'avère une avenue thérapeutique accessible dont les bienfaits sont démontrés par des centaines d'études cliniques. On recense environ 400 à 500 publications scientifiques sur la *Mindfulness* sur une base annuelle. Utilisée pour la gestion du stress et de l'anxiété, cette approche s'avère également bénéfique pour les cliniciens qui souhaitent améliorer la qualité de leur pratique professionnelle et leur qualité de vie personnelle.

Pour plus d'information, veuillez consulter l'article dans la revue en lien [Le Spécialiste](#) (Volume 17 – No 1 - Mars 2015 - Pages 23 à 36).

À qui s'adresse ce cours

Cette formation s'adresse à tous les professionnels de la santé qui souhaitent développer une présence attentive propice à la saine gestion du stress, à l'amélioration de la qualité de vie et de la pratique professionnelle.

Objectifs généraux

Cette formation permet aux participants de se familiariser avec la pleine conscience et ses applications thérapeutiques. De par son contenu expérientiel, l'atelier procure aux participants les moyens grâce auxquels ils pourront sainement gérer leur stress et améliorer leur qualité de vie. Un accent particulier sera porté à l'intégration clinique de cette approche sur le plan professionnel. Cette formation se veut une initiation au programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience développée par le Pr Jon Kabat Zin (*Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR*).

Objectifs spécifiques

À la fin des sept (7) heures de formation, le participant aura obtenu des connaissances et des compétences dans chacun des domaines énumérés ci-dessous et sera en mesure de mieux :

- gérer le stress personnel et professionnel par la pleine conscience;
- développer une présence attentive;
- expérimenter la pleine conscience grâce aux exercices proposés;
- appliquer la pleine conscience sur une base personnelle et professionnelle (contexte clinique).

Contenu de la formation

La formation est essentiellement expérientielle. Les éléments plus théoriques couvriront tout au plus 30% de la formation :

- les bases conceptuelles de la pleine conscience;
- les attitudes qui sous-tendent la pratique de la pleine conscience;
- le programme MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*);
- la pleine conscience (pratique formelle et informelle);
- les exercices pratiques variés (*volet expérientiel*);
- le « triangle de l'attention »;
- l'empathie au cœur de l'intervention clinique;
- la pleine conscience et son intégration sur le plan clinique.

Format de l'atelier

C'est dans une ambiance propice à la relaxation que se déroulera cette formation.

Le Spa Eastman, situé dans le décor bucolique des Cantons de l'Est, est un centre de santé qui jouit d'une réputation internationale. Récipiendaire du prix « Le meilleur spa au Canada » en 2015 par *SpaFinder Wellness Travel Awards*, le Spa Eastman est l'endroit tout désigné pour vivre une formation axée sur le bien-être physique et psychologique. Enfin, la cuisine tonique proposée par le Spa Eastman en fait un endroit prisé pour la qualité de ses aliments biologiques et sans gluten.

Les participants sont invités à porter des vêtements confortables, décontractés (éviter jupe/robe) et des souliers de marche pour l'extérieur. Ceux et celles qui le désirent pourront, moyennant un surplus de 25\$/personne, profiter de l'expérience thermale complète (thermothérapie : accès aux spas, saunas, bains, etc.).



COÛT ET PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont limitées à quinze (15) participants et seront acceptées suivant l'ordre d'arrivée. Le paiement se fait **uniquement** sur le site Web par carte de crédit. Veuillez cliquer sur le lien : **Inscription en ligne**.

Les frais d'inscriptions sont fixés à : **200,00 \$ + taxes**

Ceux-ci incluent les pauses et le dîner santé.

Les participants recevront une confirmation d'inscription par courriel ainsi qu'un rappel, trois (3) semaines avant la date de l'atelier.

POLITIQUE D'ANNULATION OU REPORT D'INSCRIPTION

- a) Pour toute annulation reçue à plus de huit (8) semaines avant l'événement, des frais administratifs de 150 \$ seront retenus;
- b) Pour toute annulation reçue à moins de huit (8) semaines avant l'événement, un remboursement de la moitié des frais payés sera accordé;
- c) Pour toute annulation reçue dans un délai de moins de trois (3) semaines avant la tenue de l'activité, aucun remboursement ne sera accordé.

Par contre, il sera possible de :

- a) substituer la place réservée, si le participant trouve un remplaçant. Dans ce cas uniquement, le participant recevra un remboursement des frais payés et devra remettre tous les manuels et autres documents du cours reçus au substitut. Ce dernier devra s'inscrire en ligne au cours et payer les frais complets;
- b) reporter les frais d'inscription pour une date ultérieure uniquement en raison de force majeure (hospitalisation ou décès d'un membre de la famille immédiate).

ATTESTATION

Le Centre de formation continue (CFC) de la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke est pleinement agréé par le Collège des médecins du Québec (CMQ) et par le Comité d'agrément des facultés de médecine du Canada (ACFMC). Le CFC reconnaît à la présente activité 7 heures accréditées MAINPRO-1 pour l'omnipraticien/médecin de famille présent. Pour le médecin spécialiste, le CFC reconnaît 1 crédit de la Section 1 par heure de participation pour un total de 7 crédits pour l'activité globale, conformément au programme de maintien du certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (CRMCC). Pour tout autre professionnel de la santé, le CFC remet une attestation de 7 heures.