

Atelier de réduction du stress basé sur la **PRATIQUE** de la Pleine Conscience

STRESS et SANTÉ, une approche systémique
centrée sur la personne et son contexte

OBJECTIFS

1. Réduire les symptômes liés au stress tout en proposant un cadre biopsychosocial de réflexion et d'action : cinq clés pour l'équilibre personnel.
2. Développer un plus haut degré de responsabilité personnelle face aux divers problèmes et interventions en santé tant mentale que physique.
3. Créer un climat de groupe favorable à l'intégration de nouvelles habitudes et d'outils concrets de gestion du stress.
4. Soutenir les participants dans la mise en place du changement.

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

1. Aux personnes qui traversent une crise et veulent une pratique de stabilité intérieure et un groupe de soutien.
2. À celles (eux) qui souffrent d'angoisse, de dépression, de burnout et qui veulent des moyens naturels (ou complémentaires aux soins médicaux) pour réduire leur fardeau de souffrance et retrouver la joie de vivre.
3. À celles (eux) qui veulent se donner plus de pouvoir dans la gestion de leur santé tant physique que mentale et assumer une plus grande responsabilité...
4. Aux personnes qui veulent réduire progressivement leur consommation de médicament psychotrope (antidépresseur, anxiolytique...) ou s'affranchir de leur dépendance.
5. Aux personnes oeuvrant en relation d'aide : médecins, psychologues, travailleurs sociaux et autres professionnels de la santé.
6. **À celles (eux) qui veulent vivre de façon plus détendue, joyeuse, consciente et bienveillante.**

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE 1 : Introduction : Comprendre et AGIR

1. Quelques réflexions sur les interventions actuelles en santé : peut-on et si oui, comment mieux aider la personne en difficulté ou en détresse ?
2. Création de contextes de guérison : une responsabilité et une priorité.
3. La transformation et la guérison : un processus en cinq étapes
 - a. Comprendre : voir la réalité telle qu'elle est : universalité de la souffrance, voie du milieu, impermanence, interdépendance et loi de causalité (choix et conséquences).
 - b. Ressentir : accepter nos émotions, sensations et la réalité de nos limites.
 - c. Calmer : pratique de l'arrêt, du non agir, du non jugement, de la compassion, de la tranquillité et de la paix.
 - d. Réfléchir : à notre contexte, nos perceptions, croyances, valeurs et à nos résistances à changer (nos peurs).
 - e. Agir : mettre en place de communications, habitudes et comportements plus sains.
4. Les trois cercles du pouvoir : Contrôle (choix, responsabilité et culpabilité) - Influence (responsabilité limitée ou co-création) - Impuissance (lâcher prise).
5. Quatre lieux pour changer, transformer, guérir « C - C - C - C » :
 - a. **C**ognitions : perceptions, idées, croyances, intention, estime de soi
 - b. **C**omportements : habitudes de pensées, paroles et actions (qu'est-ce que je Choisis de dire, de faire, regarder, rencontrer ?)
 - c. **C**onscience : être attentif, vigilant, moment présent
 - d. **C**onflits : thérapie interpersonnelle ou compétences relationnelles
6. Présentation sommaire des cinq clés de l'équilibre personnel :
 - a. La PC (Première Clé) : Pleine Conscience, Pratique du Calme, Pratique de la Compréhension, Pratique de la Compassion, Pratique de la Créativité
 - b. Signes et symptômes : comprendre et réduire
 - c. Réponse (réfléchi) ou réaction (pilote automatique) : la Voie de la créativité; percevoir et changer, si nécessaire, ses habitudes, actions, paroles.
 - d. Attitudes et compétences : la voie du développement
 - e. Occasions de stress : doser et choisir ses projets

MODULE 2 : La 1^{re} Clé : La PRATIQUE de la Pleine Conscience

1. Une pratique indispensable à la Pleine Conscience : la méditation (arrêt)
2. La PRATIQUE de la Pleine Conscience (vigilance) dans notre vie quotidienne
 - a. Pratique des SSSSSages : Stop, Silence, Slow Down, Sourire, Simplicité...
 - b. Pièges et risques liés à la méditation
 - c. Créer les conditions favorables, intérieures et extérieures
3. Impacts sur la santé, état de la recherche
4. Impacts sur la vie, les attitudes, les relations

MODULE 3 : La 2^e Clé : conscience des signes et symptômes

1. Comprendre la courbe stress-santé
2. Un questionnaire sur les signes et symptômes
3. AGIR pour réduire les signes et symptômes : diverses stratégies

MODULE 4 : La 3^e Clé : conscience de notre réponse

1. Types de réponse : fight or flight; inhibition, expression, action, rupture
2. Différences entre réaction et réponse
3. Réponse et créativité : diverses interventions paradoxales

MODULE 5 : La 4^e Clé : la maturité : développement de la personne, conscience de nos attitudes et (in)compétences

1. Quelques attitudes saines : réalisme, humilité, ouverture et gratitude.
2. Le développement de la personne : de la dépendance à la synergie
3. Un frein universel au développement : la peur de l'inconnu

4. Quelques caractéristiques des personnes à risque élevé
5. Un facteur indispensable de protection : le réseau social
6. Dépendance : les trois dépendances (affective, financière, image de soi)
7. Incompétence (des compétences à développer)
 - a. Compétences personnelles : Temps, Argent, Relaxation, Idées
 - b. Compétences interpersonnelles : DRDRDR (Donner, Recevoir, Demander, Refuser, Débuter, Rompre) et N (Négociateur)
 - c. Compétences professionnelles
8. Attitudes malsaines : perfectionnisme, honte, hostilité...
9. Trois voies pour le développement : A. Arrêt (D'ABORD être bien EN soi); B. Bouger (ENSUITE générer l'énergie) et C. Compassion (ENFIN être bien avec les autres)
10. Les quinze « C » de la robustesse mentale

MODULE 6 : La 5^e Clé : Les occasions de stress

1. Reconnaître ses besoins et distinguer entre besoins et désirs
 - a. Besoins : les « 5 L » : Live (vivre: besoins biologiques), Love (aimer : besoins affectifs), Learn (apprendre : besoins de croissance), Laugh (besoins de légèreté, rire), Leave a legacy (sens, léguer héritage ou besoins spirituels)
 - b. Désirs : les « 5 P » (Plaisirs, Pouvoir, Possessions, Prestige, Popularité)
2. Temps et Argent : quels projets de vie ?
 - a. Croyances, idées, illusions et conditionnements sociaux autour de l'argent et conséquences personnelles, interpersonnelles et écologiques.
 - b. 6 problèmes contemporains autour de l'argent/temps et pistes de solution.
3. Le stress des autres : conflits et relations
 - a. Attitudes : le conflit et les émotions de colère
 - b. Quelques compétences relationnelles : CNV (Communication Non Violente)
 - c. Négociateur de façon efficace
4. Le stress du changement et des pertes (impermanence, deuils)
 - a. Attitudes face au changement : résistance vs acceptation
 - b. Deuils : stades et besoins
 - c. Mieux faire face aux changements : cultiver le non attachement

FORMAT

1. Atelier interactif, participatif et **ouvert**, c'est-à-dire qu'il est toujours possible de se joindre au groupe en cours d'année (s'il y a encore des places disponibles) ou de mettre à tout moment un terme à sa démarche. Il ne s'agit donc pas d'une psychothérapie de groupe au sens strict du terme dans la mesure où chaque personne est libre de s'exprimer ou de se taire. C'est surtout un lieu de pratique, d'échanges et de soutien. Le contenu théorique est livré avec un souci de partager le pouvoir et de favoriser la responsabilisation de chaque personne.
2. Les rencontres sont hebdomadaires, durent environ 2 h 30 et se terminent généralement vers la mi-juin.
3. Les ateliers incluent diverses pratiques d'arrêt : scan corporel, stretching (yoga très simple), marche méditative et méditation assise. Les participants sont vivement encouragés à pratiquer à la maison à l'aide des Cds fournis.

DURÉE DE LA FORMATION

Du 25 septembre 2007 au 17 juin 2008 il y aura des rencontres hebdomadaires, tous les mardis après-midi de 13 h 30 à 16 h 00 et soir de 19 h à 21 h 30 (relâche durant les Fêtes). Il n'est pas nécessaire mais préférable et fortement recommandé d'assister à toutes les rencontres pour soutenir un maximum de bénéfiques. Qu'il soit clairement établi que c'est l'engagement dans sa pratique quotidienne qui est le plus important.

FRAIS

1. Les coûts de la formation sont absorbés par la R.A.M.Q. et les participants sont invités à fournir une contribution volontaire pour participer aux frais collatéraux encourus (local et matériel : documents et CDs).
2. De 5 \$ à 20 \$ par semaine en fonction des revenus et de la capacité de payer
3. La gratuité est assurée pour qui ne peut assumer ces frais.

Atelier de Réduction du Stress, « Les Franciscains » 5750 blvd Rosemont
Robert Béliveau, m.d.; (514) 374-1480 poste 292; meditpc@gmail.com

4. Optionnel : Les participants sont encouragés à se joindre à des journées de « Pratique de la Pleine Conscience » qui sont offertes à la Maison de Pleine Conscience de Montréal (MPCM), 5867 rue St-Hubert, une fois par mois, le dimanche de 9 h à 17 h. L'animation est assurée par Chan Huy, ingénieur, père de famille et pratiquant bouddhiste accompli. Il transmet l'enseignement selon la tradition du maître zen Vietnamien, Thich Nhat Hanh. Ces journées servent à ancrer la pratique de l'attention dans notre vie quotidienne; elles comprennent des enseignements de sagesse bouddhiste, ainsi que la pratique de la méditation assise, marche méditative, relaxation totale, la pratique du « noble » silence et des échanges autour des enseignements. Pour avoir plus de précisions sur les dates, voir le site internet « <http://mpcmontreal.homestead.com> ». Frais : 35 \$
5. Optionnel : Retraites offertes quelques fois par année par la MPCM, du vendredi soir au dimanche midi, comprenant coucher, repas et animées par Chan Huy et les membres bénévoles de la Sangha ; ces retraites ont lieu à la Villa Marguerite au 9409 boul. Gouin ouest, ou à la Villa Saint-Martin à Pierrefonds. Frais : variables, 150 \$ à 175 \$. S'informer à la MPCM.
6. D'autres retraites ont lieu au Village des Érables, à North Bolton, d'une durée de 3 à 4 jours, deux fois par année et permettent d'approfondir les diverses pratiques abordées lors de l'atelier. Frais aux alentours de \$250, tout compris.

AUTRES INFORMATIONS PERTINENTES

1. Robert Béliveau, m.d assurera l'animation de l'atelier. Robert est le conjoint de Chantal Raymond, orthopédagogue ; il est père de quatre enfants de douze à vingt-et-un ans ; il est membre du Collège des Médecins du Québec depuis 1977; omnipraticien, conférencier, animateur d'ateliers de réduction du stress depuis une quinzaine d'années; coauteur (avec Jacques Lafleur, psychologue) du livre « Les Quatre Clés de l'Équilibre Personnel » (disponible au coût de 15 \$).
2. Le groupe est un soutien extrêmement important et chacun(e) apporte son histoire, sa vulnérabilité, ses forces, ses compétences, sa réflexion et sa sagesse et est invité(e), s'il le désire, les mettre en commun avec les autres.
3. Des vêtements amples et confortables sont de mise afin de pouvoir pratiquer sur place certains exercices d'étirement et de méditation.

Atelier de Réduction du Stress, « Les Franciscains » 5750 blvd Rosemont
Robert Béliveau, m.d.; (514) 374-1480 poste 292; meditpc@gmail.com

4. Seront mis à la disposition des participants :
 - a. Pour chacun des modules, un document regroupant les diapositives de la présentation multimédia de l'atelier.
 - b. Divers textes pouvant nourrir et poursuivre la réflexion.
 - c. Divers CDs pour pratiquer la méditation de façon autonome à la maison.
5. Robert peut aussi rencontrer celles et ceux qui le souhaitent sur une base individuelle. Il suffit d'en faire la demande lors des ateliers ou en laissant un message au 514 374-1480, poste 292 (répondeur). Les frais de ces rencontres sont assumés par la R.A.M.Q. Pour des raisons évidentes, liées aux limites de disponibilité, la priorité sera accordée aux participant(e)s de l'atelier.
6. Tous les enseignements et les exercices pratiqués lors des ateliers sont validés par la recherche scientifique, notamment par les travaux d'Herbert Benson, m.d. (U. Harvard) et de Jon Kabat-Zinn, Ph.D. (U. du Massachusetts), auteur de « Full catastrophe living ». Les références sont disponibles dans le document « La première clé : les approches méditatives ».
7. Les approches cognitives et comportementales, de même que les approches interpersonnelles (apprentissage de communication efficace et de résolution de conflit) sont reconnues efficaces dans le traitement de la dépression et des états anxieux. Une approche combinant ce courant cognitivo-comportemental et la méditation fut décrite en détail dans un livre publié en 2002 par d'éminents psychologues: Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale : « Mindfulness-based cognitive therapy for depression », Guilford press, 2002. Plus récemment, Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal et Jon Kabat-Zinn ont publié "The Mindful Way through Depression" (Guilford Press, 2007).

Merci beaucoup pour votre intérêt et votre engagement dans votre mieux-être. Nous tenterons de vous accompagner de notre mieux dans votre processus de transformation et/ou guérison. N'hésitez pas à faire des suggestions, commentaires ou critiques afin d'améliorer le contenant (la forme) ou/et le contenu (le fond),

Robert Béliveau, m.d.

P.S. L'atelier a lieu au 5750 Rosemont (coin Lacordaire), chez les Franciscains, dans le sous-sol de l'église à la salle Éphrem Longpré. Il y a un stationnement sur place. J'ai aussi le plaisir d'animer un Atelier de Réduction du Stress le mercredi (matin et soir) au Centre ÉPIC, Centre de Prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal, d'une durée de 12 semaines. S'informer au 374-1480 pour les conditions (dates, horaires et coûts).

Atelier de Réduction du Stress, « Les Franciscains » 5750 blvd Rosemont
Robert Béliveau, m.d.; (514) 374-1480 poste 292; meditpc@gmail.com