

# 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 (ceux) qui souffrent d'anxiété, 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 (ceux) 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 à ceux-ci.
5. Aux personnes oeuvrant en relation d'aide souhaitant introduire dans leur vie et leur travail une pratique de stabilité, de compassion, de présence accrue, de paix et une autre perspective sur d'autres façons d'intervenir : médecins, psychologues, travailleurs sociaux et autres professionnels de la santé.
6. **À celles (ceux) qui veulent vivre de façon plus détendue, joyeuse, consciente et bienveillante.**

Atelier de Réduction du Stress ; [GERERMONSTRESS.COM](http://GERERMONSTRESS.COM)

Centre ÉPIC, 5055 est St-Zotique, Montréal, (514) 374-1480

# 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 : une vision juste de la réalité : universalité de la souffrance, voie du milieu, impermanence, interdépendance et loi de causalité (choix et conséquences). Un pouvoir limité mais réel à activer et actualiser.
  - b. Ressentir : accepter toutes les émotions, les 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 son contexte, ses perceptions, croyances, valeurs et à ses résistances à changer (nos peurs).
  - e. Agir : mettre en place des comportements et des habitudes plus sains.
4. Les trois cercles du pouvoir : Contrôle (choix, responsabilité et culpabilité) - Influence (responsabilité limitée ou co-crédation) - Impuissance (lâcher prise).
5. Quatre lieux pour changer, transformer, guérir « C - C - C - C » :
  - a. **C**ognitions : idées, croyances, objectifs, intention, estime de soi, bref les perceptions
  - 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
  - b. Signes et symptômes de la réaction de stress : comprendre et réduire
  - c. Réponse (réfléchi) saine ou réaction impulsive (ou pilote automatique) :
  - d. Perceptions, Attitudes, Ressources et Compétences : la voie du développement et de la sagesse
  - e. Occasions de stress : doser, choisir des projets.

Atelier de Réduction du Stress ; [GERERMONSTRESS.COM](http://GERERMONSTRESS.COM)

Centre ÉPIC, 5055 est St-Zotique, Montréal, (514) 374-1480

## MODULE 2 : La 1<sup>re</sup> Clé : la PRATIQUE de la Pleine Conscience (PC)

1. Une pratique indispensable à la Pleine Conscience : la méditation
2. La PRATIQUE de la Pleine Conscience (vigilance) dans notre vie quotidienne
  - a. Pratique des SSSSSages : Silence, Stop, Slow Down, Sourire, Simplicité...
  - b. Pièges et risques liés à la méditation
  - c. Créer les conditions favorables, intérieures et extérieures : éthique (5 E)
3. Impacts sur la santé, état de la recherche actuelle : neuroplasticité
4. Impacts sur la vie, les attitudes, les relations, la nature

## MODULE 3 : La 2<sup>e</sup> Clé : conscience des signes et symptômes

1. Comprendre la courbe stress-santé
2. Reconnaître les signes et symptômes de stress aigu et chronique
3. AGIR pour réduire les signes et symptômes : diverses stratégies

## MODULE 4 : La 3<sup>e</sup> Clé : conscience de nos réactions automatiques et répondre de façon créative

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<sup>e</sup> Clé : conscience de soi : P.A.R.C. Perceptions, Attitudes, Ressources, et Compétences

1. Première source de souffrance : les Perceptions erronées (vs perceptions justes)
2. Le développement de la personne : de la dépendance (peur) à la synergie (confiance)
3. Compétences (des compétences à développer)
  - a. Compétences personnelles : Temps, Argent, Relaxation, Idées
  - b. Compétences interpersonnelles
  - c. Compétences professionnelles
4. Attitudes saines : ouverture, humilité, humour, curiosité, souplesse, gratitude
5. Deux voies pour le développement : d'abord la simplicité (être bien avec soi) et ensuite la complexité (être bien avec les autres)

## MODULE 6 : La 5<sup>e</sup> Clé : Conscience du contexte : occasions de stress

1. Reconnaître ses besoins et faire la distinction entre besoins et désirs
  - a. Besoins : les « 5 L » : Live (vivre: besoins biologiques), Love (aimer, besoins affectifs), Learn (apprendre, besoins de croissance, développement), Laugh (besoins de légèreté, rire, plaisir), Leave a legacy (sens, léguer héritage ou besoins spirituels)
  - b. Désirs : les « 5 P » : Plaisirs, Pouvoir, Possessions, Prestige (notoriété)
2. Temps et Argent : quels projets de vie ?
  - a. Perceptions et attitudes autour de l'argent et conséquences
  - b. Problèmes contemporains dans l'organisation du temps
3. Le stress des autres : conflits et relations ; compréhension et compassion
  - a. Perceptions et Attitudes autour des conflits et les émotions de colère
  - b. Compétences relationnelles essentielles : RDRDRDR (Rire, Donner, Recevoir, Demander, Refuser, Débuter, Rompre) ; N (Négociateur) : résoudre les conflits
  - c. La Non Violence dans la Communication
4. Le stress du changement et des pertes (impermanence, deuils)
  - a. Perceptions et Attitudes face au(x) changement(s)
  - b. Mieux faire face aux changements : cultiver le non attachement

Atelier de Réduction du Stress ; [GERERMONSTRESS.COM](http://GERERMONSTRESS.COM)

Centre ÉPIC, 5055 est St-Zotique, Montréal, (514) 374-1480

## FORMAT

1. Atelier interactif, participatif, expérientiel. 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.
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 de CD (fournis).

## DURÉE DE LA FORMATION

1. Automne 2016 (5 octobre au 7 décembre) - Printemps 2017 (5 avril au 7 juin) : l'atelier propose des rencontres hebdomadaires, le mercredi après-midi de 13 h 30 à 16 h 00 et le soir de 19 h à 21 h 30. Les participant-es sont encouragé-es à assister à toutes les rencontres afin d'optimiser l'intervention et en tirer un maximum de bienfaits. C'est l'engagement dans la pratique quotidienne de la présence attentive qui est le plus important.
2. La session complète dure 10 semaines.
3. D'autres rencontres pourront avoir lieu pour soutenir les participants dans leur pratique; nous tenterons de créer un contexte pouvant faciliter l'intégration de ces pratiques méditatives.
4. Les participants ayant complété l'atelier pourront, s'ils le souhaitent, poursuivre leur démarche à l'intérieur d'autres groupes. Vous pouvez prendre l'information sur le site internet [GERERMONSTRESS.COM](http://GERERMONSTRESS.COM) Diverses activités seront proposées pour soutenir votre intention de vivre en Pleine Conscience.

Atelier de Réduction du Stress ; [GERERMONSTRESS.COM](http://GERERMONSTRESS.COM)

Centre ÉPIC, 5055 est St-Zotique, Montréal, (514) 374-1480

## AUTRES INFORMATIONS PERTINENTES

1. L'animation de l'atelier sera assurée par Robert Béliveau, m.d., conjoint de Chantal Raymond, retraitée de l'enseignement depuis 2014 ; Robert est père de quatre enfants ; il est membre du Collège des Médecins du Québec depuis 1977; médecin de famille, conférencier, animateur d'ateliers de réduction du stress depuis plus de vingt ans ; coauteur (avec Jacques Lafleur, psychologue) du livre « Les Quatre Clés de l'Équilibre Personnel » (disponible au coût de 20 \$).
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, à 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.
4. Seront mis à la disposition des participants via le site internet ou sur place :
  - 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 (ou une clé USB) pour pratiquer la méditation de façon autonome à la maison.
5. 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 Medical Center)
6. 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 l'approche méditative fut récemment exposée dans un livre par des psychologues du Clarke Institute (Toronto) et d'Oxford (Angleterre) : « Mindfulness-based cognitive therapy for depression », A new approach to preventing relapse. ZV Segal, Ph.D.; JMG Williams, Ph.D.; JD Teasdale, Ph.D. NY, Guilford press, 2012.

Merci beaucoup pour votre intérêt et votre engagement dans votre mieux-être.

Robert Béliveau, m.d.

Atelier de Réduction du Stress ; [GERERMONSTRESS.COM](http://GERERMONSTRESS.COM)

Centre ÉPIC, 5055 est St-Zotique, Montréal, (514) 374-1480