

La pleine conscience au cœur des soins



Relation et compassion au service de la guérison

LE SPÉCIALISTE



FÉDÉRATION
DES MÉDECINS
SPÉCIALISTES
DU QUÉBEC

Vol. 17 n° 1 – Mars 2015

PLEINE CONSCIENCE
SOYEZ ET SOIGNEZ MIEUX

ON SE SOUVIENDRA DE 2015 !

PAGE 7

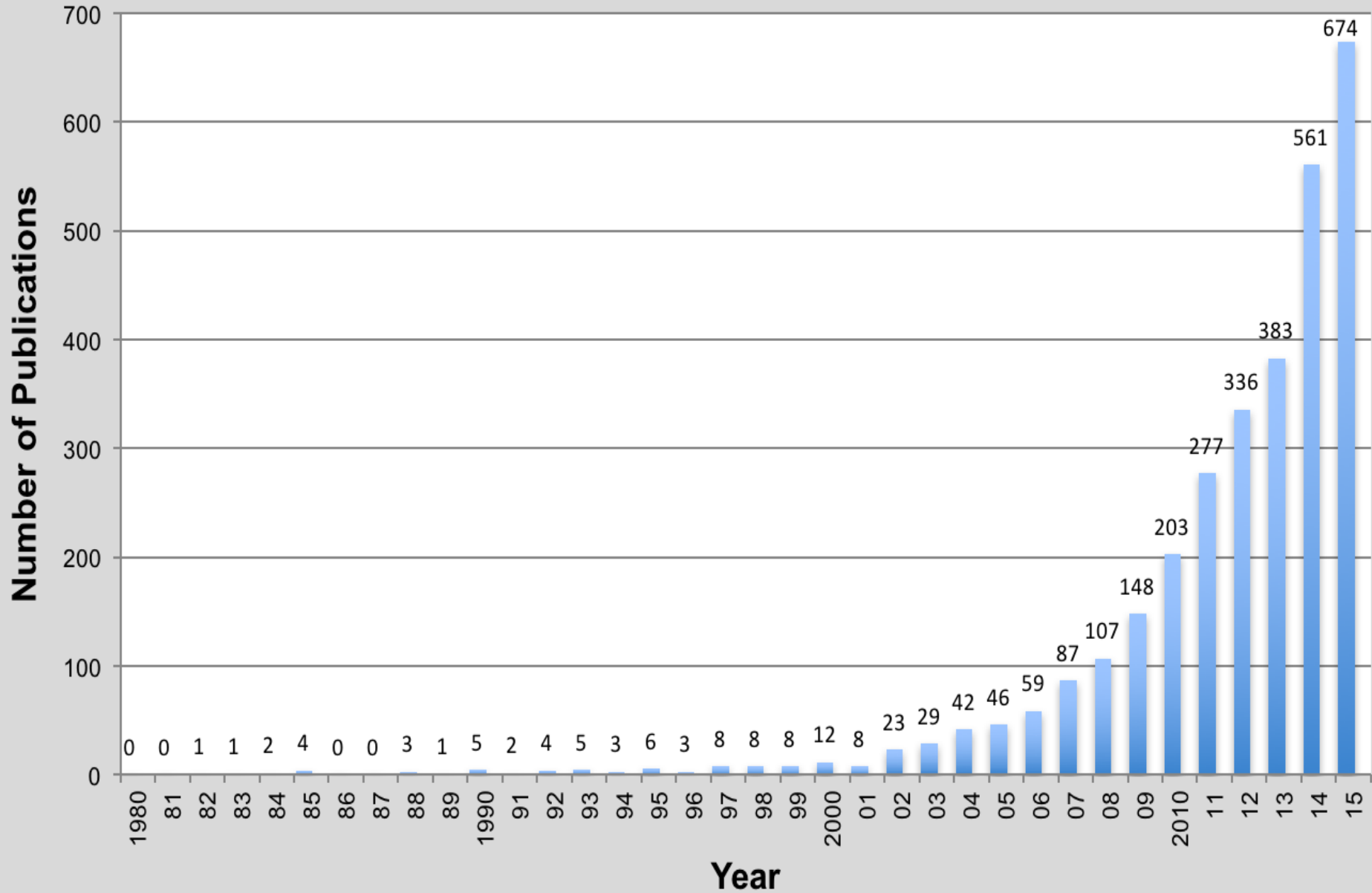
NOUVELLES CHRONIQUES

PAGES 12 ET 15

D^{RE} MIMI ISRAËL

PAGE 38

Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2015



American Mindfulness Research Association, 2016

www.goAMRA.org

Les bienfaits de la méditation pour l'apprentissage des écoliers

PUBLIÉ LE LUNDI 14 AOÛT 2017



19 h 30 Ergothérapie avec Brigitte Leblanc : La méditation à l'école
9 min 17 s



Les bienfaits de la méditation pour les enfants sont nombreux. Photo : iStock

Si la méditation procure des bienfaits aux adultes qui en épousent les principes, cette pratique est aussi bénéfique pour les enfants en classe, souligne l'ergothérapeute Brigitte Leblanc. Ces dernières années, de nombreuses études ont démontré que la méditation a des répercussions positives sur la mémoire et la concentration des enfants, notamment chez ceux qui ont un problème de comportement.

 Search

- Services ▾
- Locations ▾
- A-Z site index
- Careers ▾
- Help us ▾

[Home](#) → [Gazette magazine](#) → [Vol. 76, No. 4](#) → The mindfulness difference

Vol. 76, No. 4 — External submissions



The mindfulness difference

Training ahead can help police recover later

Officer Eric Russell, a former U.S. Marine, participates in Mindfulness Based Resilience Training during the Hillsboro Police Department's mindfulness pilot project in 2013. The training is a





Et si on mangeait en pleine conscience ?



Retrouver le plaisir de manger, juste en prenant son temps, sans diaboliser aucun aliment, voilà le secret pour retrouver son poids d'équilibre. Petit manuel pour renouer avec ses émotions.





**HARVARD
BUSINESS SCHOOL**

Mindfulness Education?

Why Harvard Business School Should Teach Mindfulness

Publié le 26 janvier 2015



SEARCH
INSIDE
YOURSELF

LEADERSHIP INSTITUTE

En résumé, la pleine conscience c'est:

- Développer une présence attentive à l'expérience vécue d'instant en instant...sans jugement, avec bienveillance
- Affermir le lien avec le moment présent en ramenant l'attention au corps, vecteur de nos perceptions, sensations, émotions (*embodiment*)
- Cultiver un état d'esprit empreint de curiosité et d'ouverture au moment présent et de non attachement au regard de l'expérience vécue...



La pleine

pleine
conscience
BONHEUR
CONCENTRATION
OBSER-
VATION
OBSERVER
VIGILANCE

conscience

réflexion ? ?
technique **ÊTRE** lâcher-prise sérénité
OUVERTURE
inspiration esprit
respirer
ANTI-STRESS souffle
attention **CONFIANCE**
POSTURE
patience
instant
présent
pratique sensations relaxation
respiration **acceptation**
style de vie **apprentissage** vital
art de la méditation

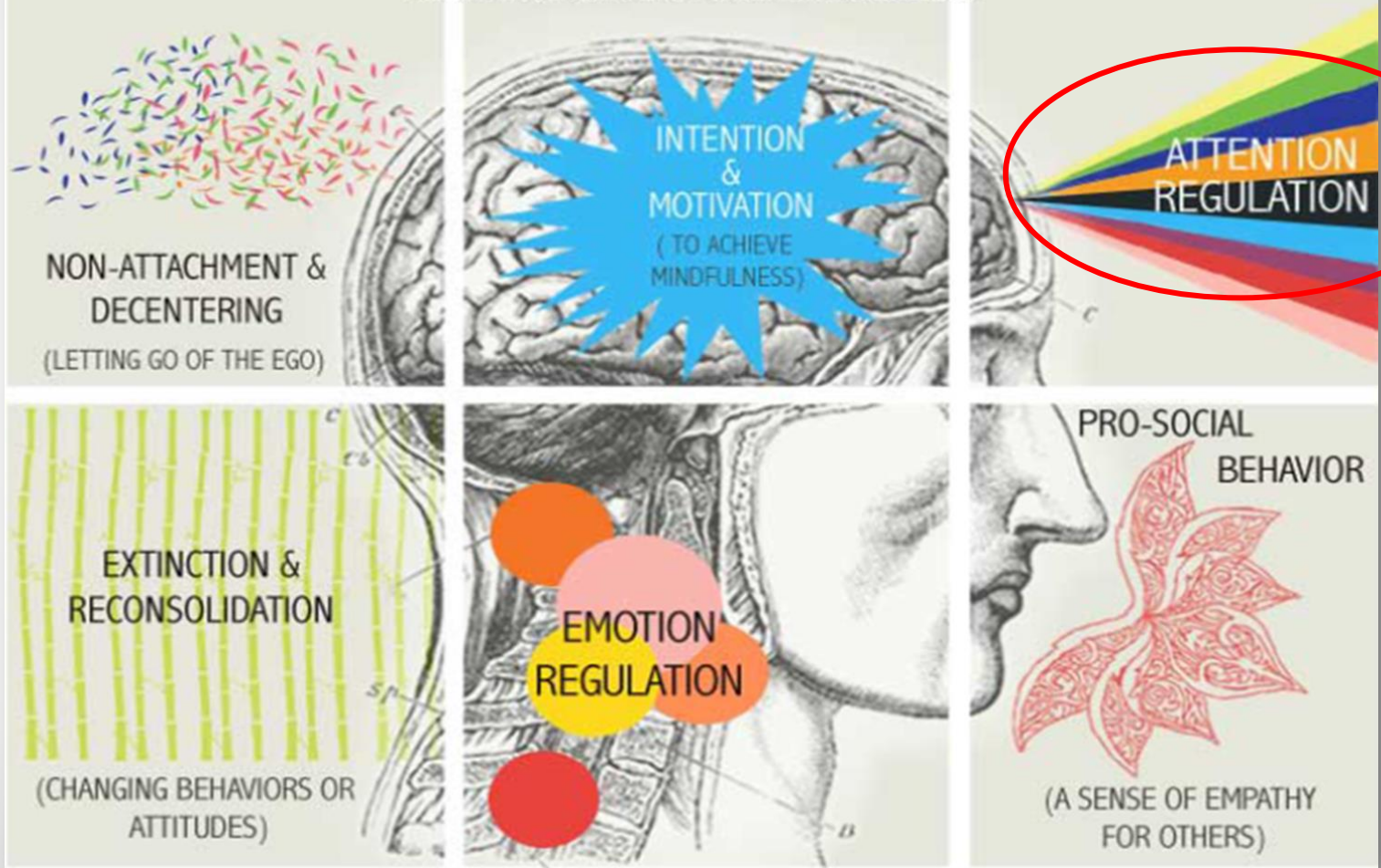
santé
remède
ici et maintenant

CORPS
réaction
action
calme mental
détente

Mindfulness is mind fitness

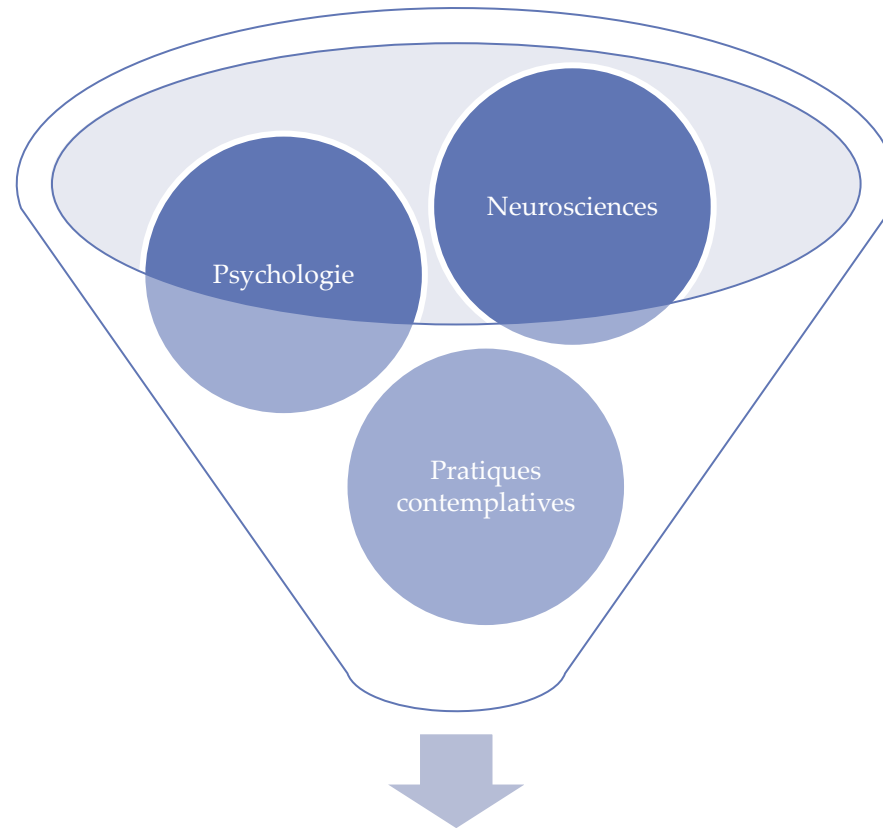
HOW IT WORKS: THE SCIENCE OF MEDITATION

MINDFULNESS INVOLVES SIX NEUROPSYCHOLOGICAL PROCESSES THAT LEAD TO A PERSON'S MEDITATIVE STATE OF SELF-AWARENESS.



Des bases scientifiques et expérientielles

(Mind-body medicine)

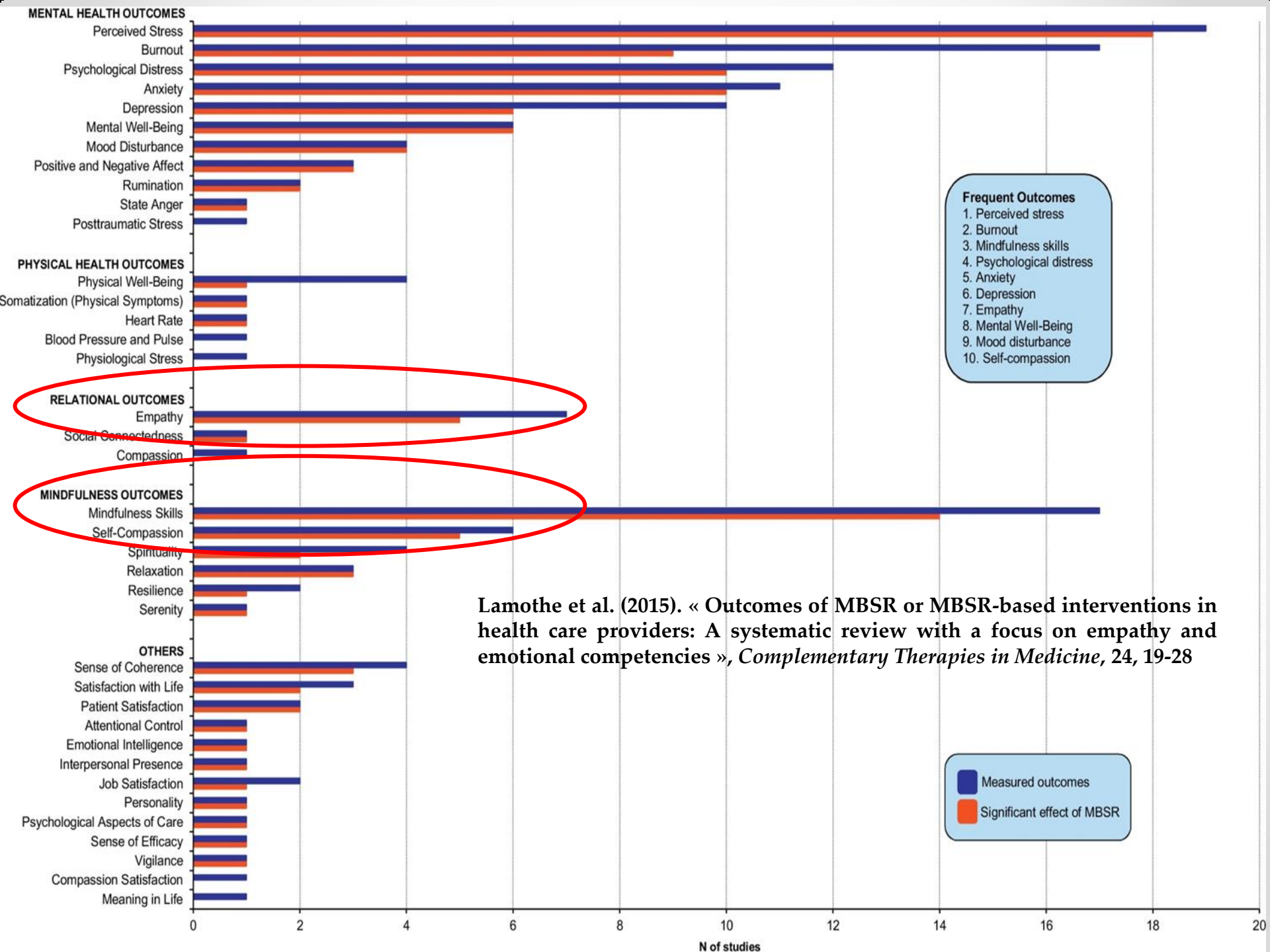


Pleine conscience (MBI'S)

Bienfaits pour le personnel soignant

(Rick Hanson, Ph.D)

- Améliore la qualité des soins prodigués par l'auto-observation (*self monitoring*) (Shapiro et al., 2008)
- Réduit la dépression, l'anxiété; augmente l'empathie (Shapiro et al., 1998)
- Réduit l'épuisement professionnel et la fatigue émotionnelle ainsi que la dépersonnalisation (Cohen-Katz et al., 2005)
- Améliore la qualité de vie en réduisant le stress et en améliorant la compassion pour soi-même (Shapiro et al., 2005)



Au cœur de la pleine conscience: *La relation*

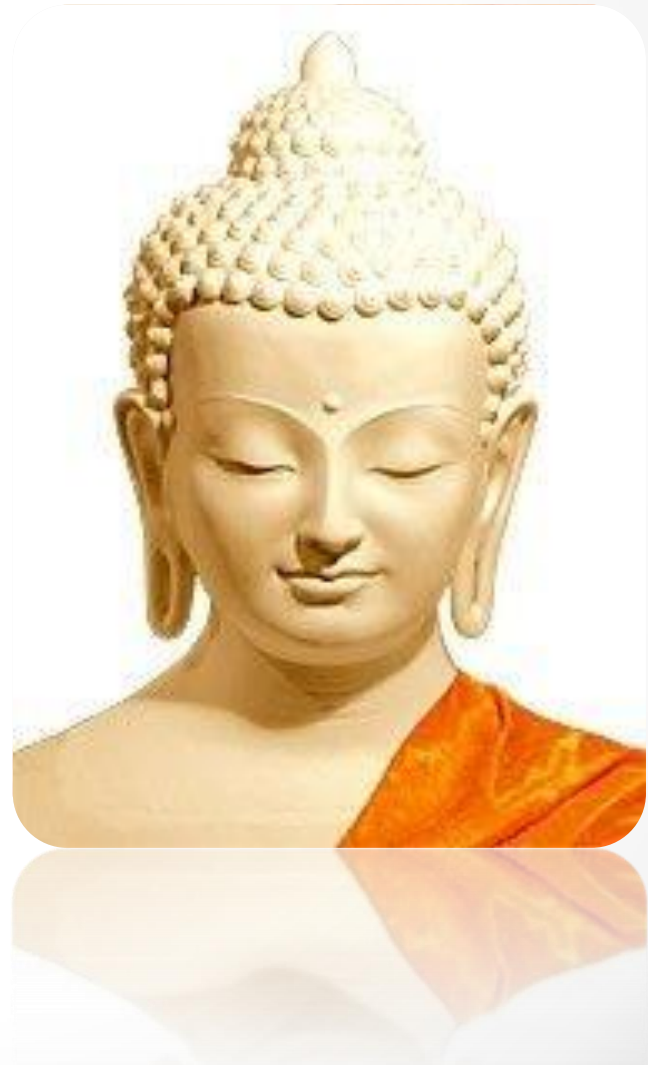


Adaptation séculière d'une approche ancienne

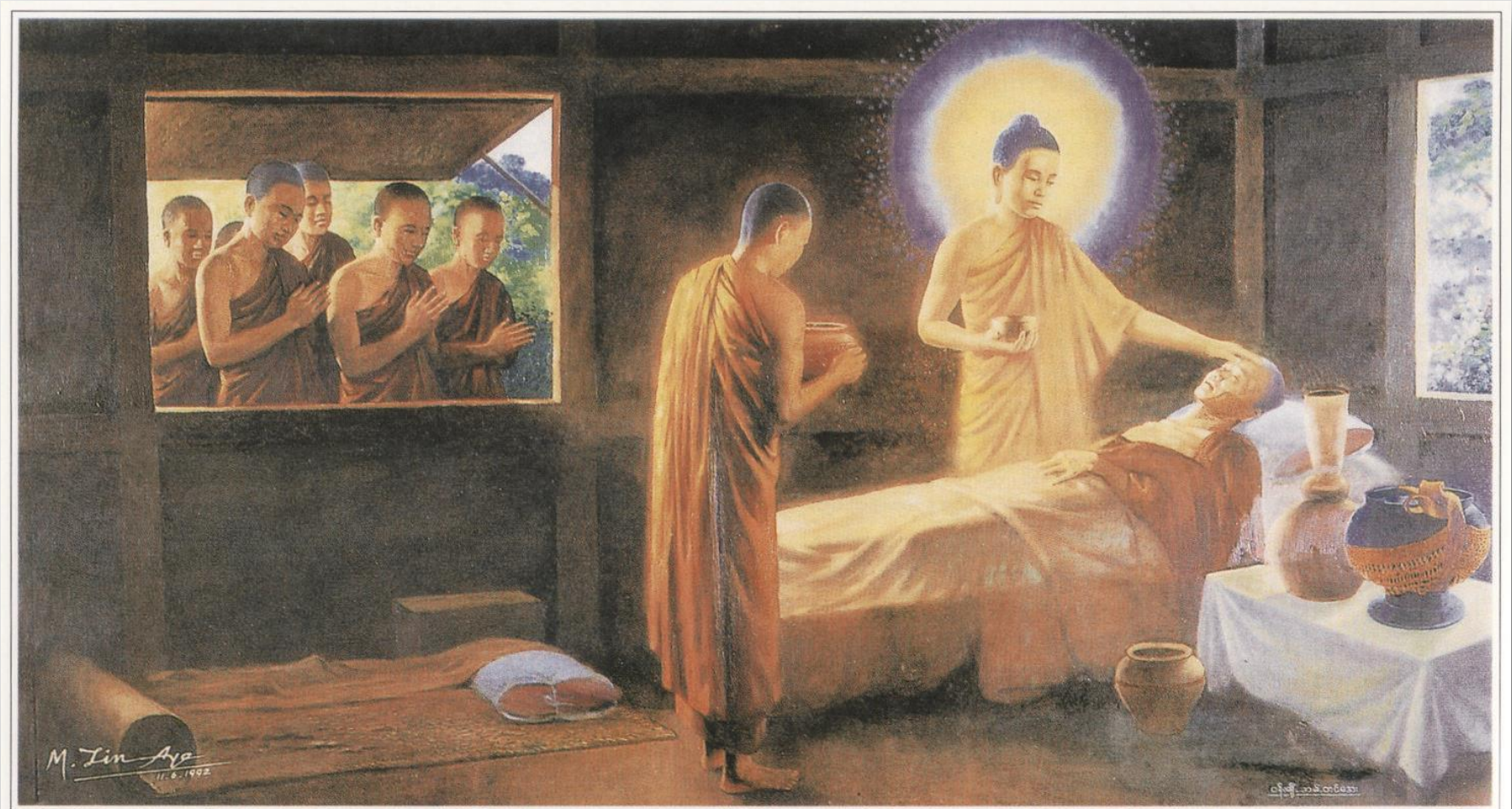
L'approche de pleine conscience à ses origines dans la tradition bouddhiste.

Il s'agit d'une des 8 branches du noble sentier octuple qui mène à l'éveil.

L'attention juste (*sammasati*) est une des voies qui mènent à la libération.



Bouddhisme et souffrance



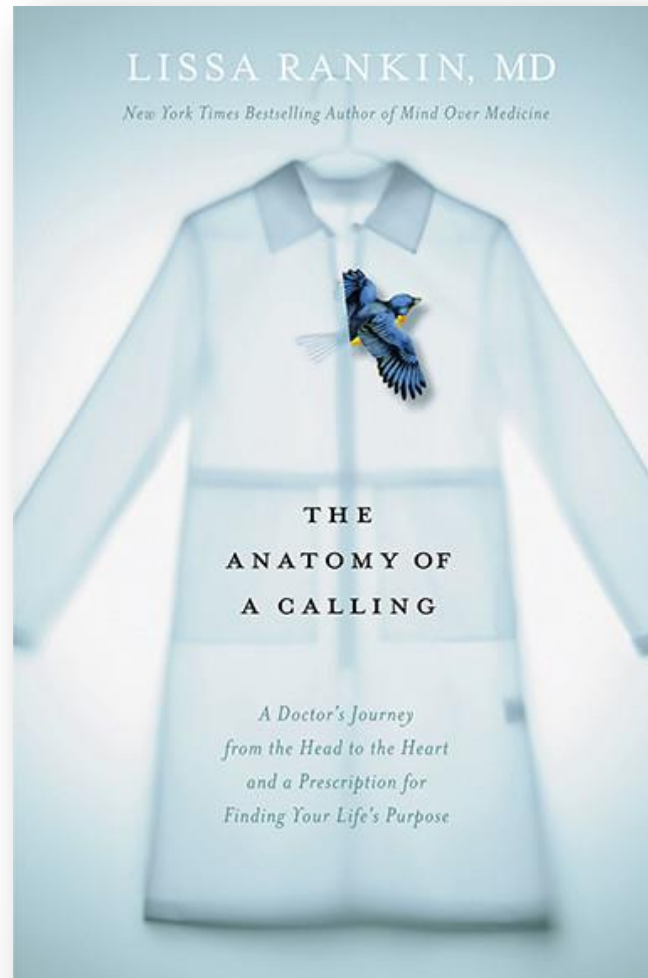
The Buddha taking care of a sick monk as a fraternal duty and model example for His monks to emulate.

Qu'est-ce qui vous motive à vouloir soigner les gens ?

- Les guérir...
- Soulager leur souffrance...
- Me sentir utile...
- L'argent...
- Le prestige...
- Plaire à mes parents...
- Le défi de résoudre des problèmes complexes...
- Sauver des vies...
- Le statut social...



Être soignant: une vocation ?

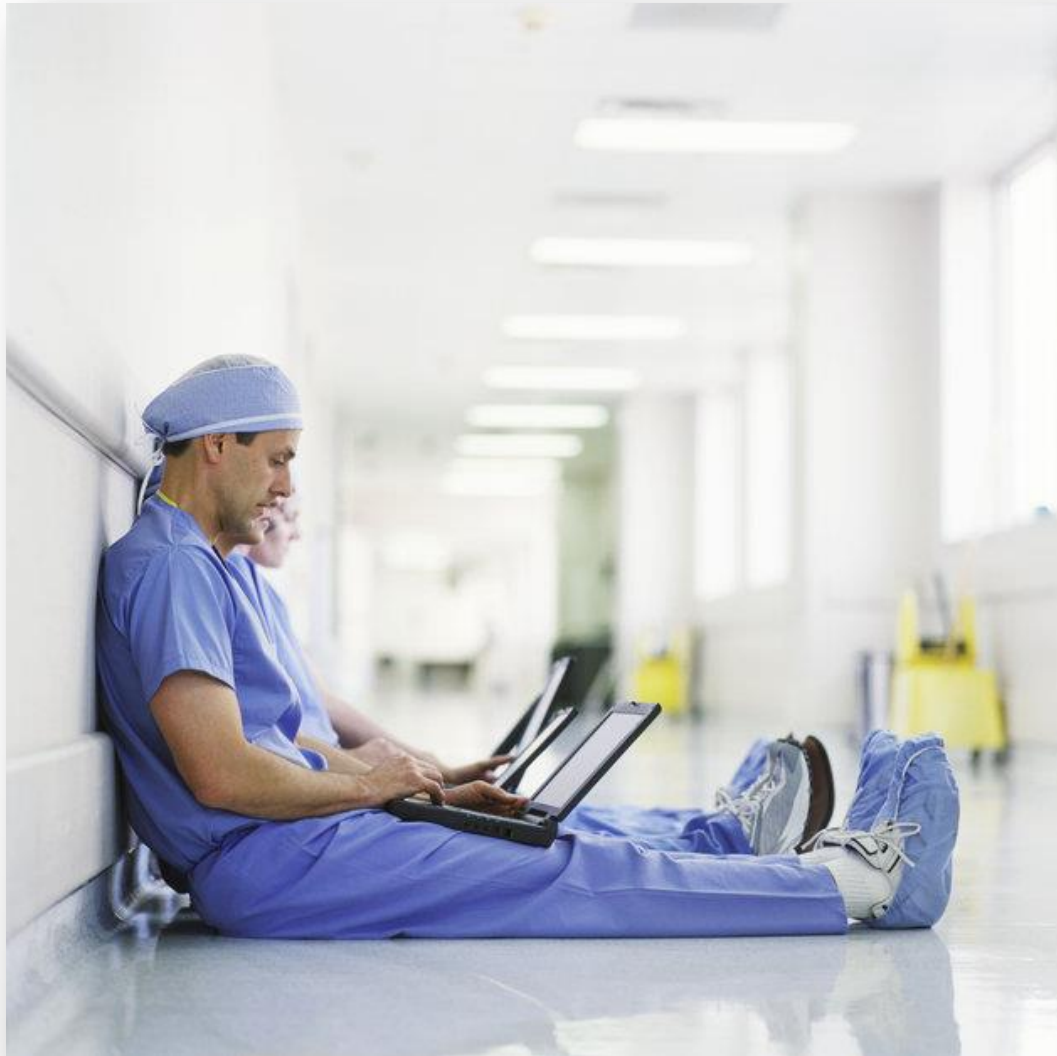


HEALTHY LIVING

More Than 1 In 4 Medical Students Are Depressed, Analysis Finds

A high-pressure environment and the stigma attached to mental illness aren't helping.

© 12/12/2016 18:49 EST | Updated 12/12/2016 18:50 EST



Prendre soins de soi (*self care*)



Au cœur des soins, la relation soignant-soigné





Beth Israel Deaconess
Medical Center



HARVARD MEDICAL SCHOOL
TEACHING HOSPITAL

Previous Patient-Doctor Relationship Influences Long-Term Outcomes in Hospitalized Adults *(JAMA, 11/2017)*

«A paper published today in the journal JAMA Internal Medicine reveals meaningful differences in care patterns and patient outcomes when hospitalized patients are treated by their own primary care physicians (PCPs) versus doctors with whom they do not have a prior relationship. »

«We hypothesized familiarity with patients might make a difference in patient care and outcomes,» said Stevens, who is also an assistant professor of medicine at Harvard Medical School (HMS)

Using Medicare claims data, Stevens and colleagues analyzed more than 560,000 records of admissions to acute care hospitals nationwide from 2013



La médecine a-t-elle vendue son âme ?



- Médecine spécialisée et surspécialisée
- Biotechnologies
- Recherches biomédicales et pressions des pharmaceutiques
- Implications financières de plus en plus considérables
- Accent sur la performance (quantité vs qualité)
- Déshumanisation des soins...
- Temps accordé aux soins de plus en plus restreint (≈ 10 min.)

L'importance des qualités humaines...

- **Altruisme**: « Souci désintéressé du bien d'autrui. »
- **Empathie**: « Faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. »
- **Compassion** (latin: *souffrir avec*): « Sentiment de pitié qui nous rend sensible aux malheurs d'autrui. »
- **Bienveillance**: « Disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui. »

Source: Larousse

Un chat



L'amour comme fondement de l'alliance thérapeutique



A physician once said
“The best medicine
for humans is love.”

Someone asked,
“What if it doesn’t work?”
He smiled and said
“Increase the dose.”



L'amour...

- Un rempart contre la fatigue de compassion...
- Favorise l'alliance thérapeutique...
- Permet une relation plus enrichissante....
- Favorise la guérison...(healed ≠ cured)
- Augmente le sentiment de satisfaction du soignant
- Un terreau pour le respect de la dignité humaine...

À défaut de quoi...



+52 1 [REDACTED] ~María Jo...



Fui hacer una guardia y una señora estaba agonizando

😬 y pues selfieeeee

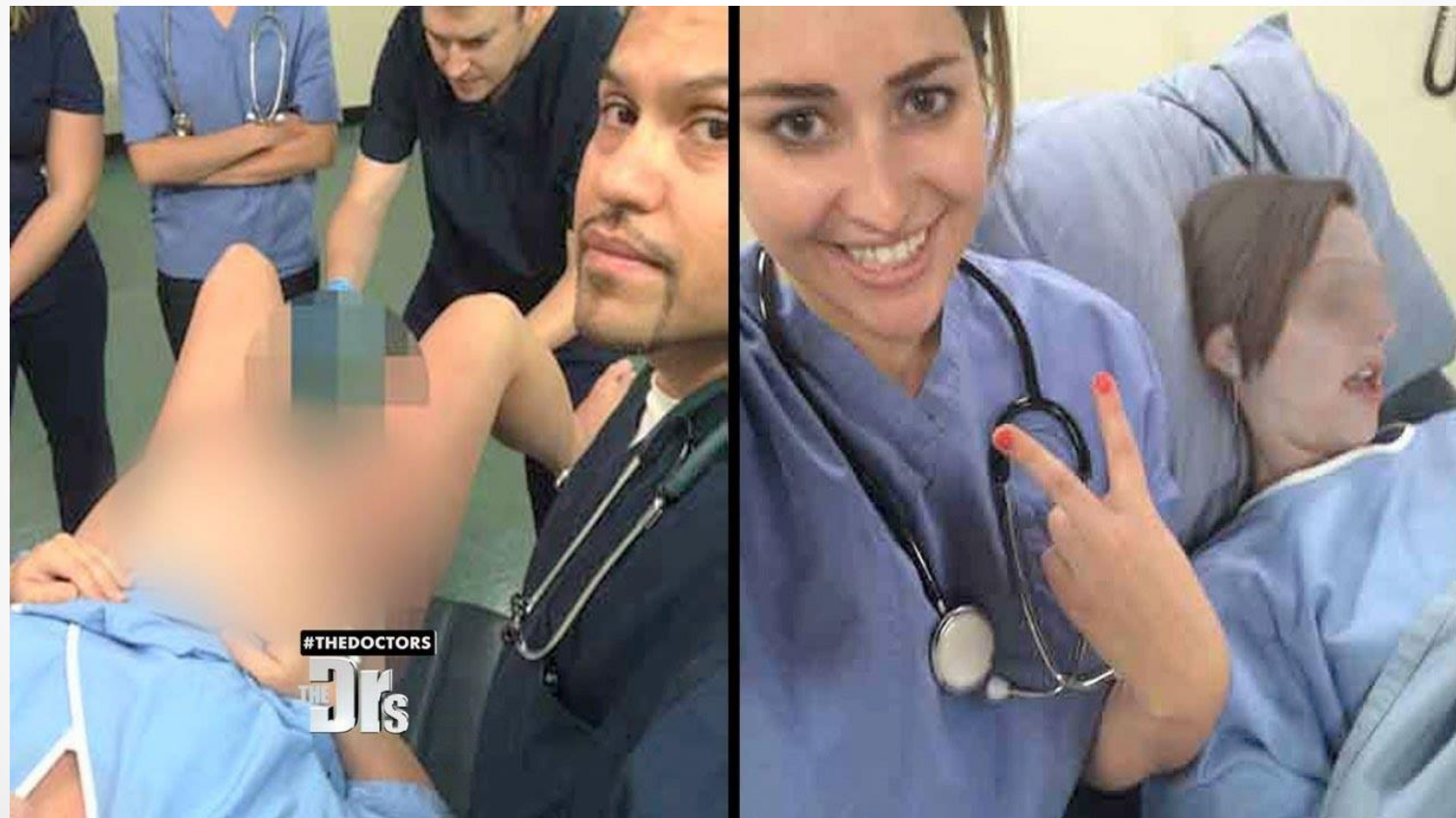
3:47 p.m.

« I was on duty and saw a lady was dying and then took a selfie. »

ENOUGH ALREADY

World's Dumbest Med Student Takes Selfie Next to Pregnant Patient's Vagina

Doctors shouldn't stop to take a snap for Instagram as their patient is giving birth. But that's just what one Venezuelan medical student did.





La conscience du cœur:

Heartfulness

- Attention accordée aux émotions... (les siennes et celles de l'autre...)
- Cultiver l'intelligence émotionnelle...
- Apprendre à vivre dans son cœur... et à sortir de sa tête...
- Assumer sa propre vulnérabilité...
- Faire preuve de bienveillance...
- Être en contact avec le désir de vouloir soulager la souffrance de l'autre...



De quel amour parle-t-on ?

Trois mots grecs qui parlent d'amour:

- *Eros: Désir, amour sensuel, charnel (passions humaines)*
- *Philia: amitié, amour fraternel, affection réciproque*
- *Agapè: amour impersonnel, désintéressé et inconditionnel*



Do small things with
great Love.

Good medicine is...



*Effective médecine is...
love based médecine*



Traiter, soigner, guérir...



Traiter, soigner, guérir...

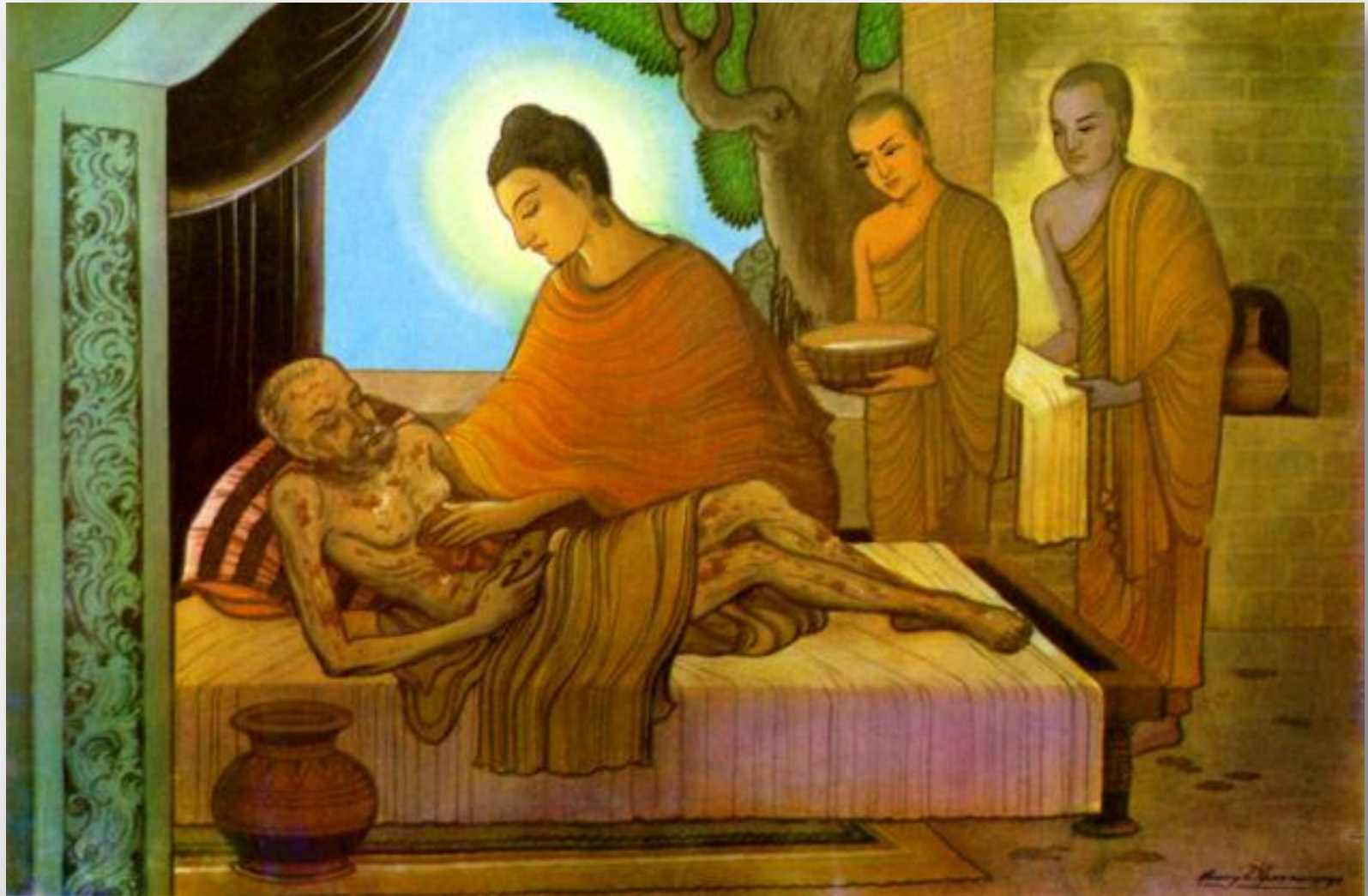


Table 2. Definitions of Healing and Codes

| Respondent | Definitions | Themes | Subthemes |
|-------------------|--|---------------|------------------|
| Cassell | "Making whole again" | Wholeness | Transformation |
| Kubler-Ross | "Becoming whole again" | Wholeness | Loss/Isolation |
| Saunders | "Finding wholeness" | Wholeness | Suffering |
| Inui | "Well-being and function" | Narrative | Continuity |
| Siegel | "A state of mind" | Narrative | Personal |
| Hammerschlag | "A harmony between the mind, the body and the spirit" | Spirituality | Reconciliation |
| Stephens | "A spiritual experience" | Spirituality | Transcendence |

Story line: Healing is the personal experience of the transcendence of suffering.

Traiter, soigner, guérir...



En résumé...

- Les traitements sont axés sur les symptômes (pathologie)
- Les soins sont axés sur la vie et la santé (favoriser l'émergence des forces vitales)
- La guérison est axée sur la personne dans son ensemble

Cas cliniques

- Requête en physio pour évaluer les aptitudes physiques du patient en vu d'un RAD. Patient de 72 ans atteint d'un néo de l'estomac IV pluri métastatique hospitalisé aux soins palliatifs...
- Requête en ergo pour un poly traumatisé qui doit réapprendre à manger et faire son hygiène de base...

Ce sont les professionnels et non les MD qui vont contribuer à la guérison de ces patients...





Attention, Affection...

- Que peut-on offrir de plus précieux aux patients que notre attention et notre affection ?
- La compétence professionnelle favorise le rétablissement, mais c'est l'amour qui favorise la guérison...
- Et si l'amour était le cœur et l'âme des soins offerts aux patients ?



La philosophie de la source



« Je sais que, si j'accepte de bercer ainsi en mon cœur l'autre qui souffre et même l'univers entier, j'irradie en ce monde la douceur de la compassion... »



- Jean Proulx

