

Centre de formation continue

28 h 20 min de crédits de catégorie A /section 1
28 h 20 min de crédits de catégorie D

Formation accréditée

Formation pleine conscience MBSR* pour médecins et professionnels de la santé

**Mindfulness-Based Stress Reduction* (Jon Kabat-Zinn)

Une séance virtuelle d'orientation

Huit séances en virtuel (un soir par semaine)

Une journée de retraite en présentiel ou en virtuel (jour de fin de semaine)

Faculté de médecine et des sciences de la santé

Campus de la santé à Sherbrooke

dans les locaux du CIUSSS de l'Estrie-CHUS – Hôpital Fleurimont
3001, 12e Avenue Nord
Sherbrooke (Québec) J1H 5N4

Campus de Longueuil

150, place Charles-LeMoyne
Longueuil (Québec) J4K 0A8

BUT

Le programme MBSR est une formation intensive qui s'échelonne sur huit semaines. Développé à l'Université du Massachussetts vers la fin des années 70 par le Pr Jon Kabat-Zinn, ce programme est conçu pour favoriser la réduction du stress, le bien-être et la résilience des patients et patientes et des professionnels et professionnelles de la santé. Ce programme de gestion du stress basé sur la pleine conscience est offert depuis plusieurs années et a fait l'objet de nombreuses études cliniques. Le programme enseigne aux personnes participantes comment utiliser leurs ressources et leurs capacités innées pour répondre plus efficacement au stress. Il comprend une formation intensive de méditation en pleine conscience et son intégration dans les défis de la vie quotidienne et de la pratique professionnelle.

À QUI S'ADRESSE CE COURS

Cette formation s'adresse à tous les professionnels et professionnelles 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.

FORMAT DE LA FORMATION

La formation est composée de **10 activités** essentiellement expérientielles et **obligatoires** qui comprend :

- Une séance d'orientation en virtuel
- Huit séances en virtuel à raison d'un soir par semaine (pour huit semaines consécutives)
- Une journée de fin de semaine de pratique intensive en présentiel ou en virtuel (retraite)

La journée de retraite se déroule en silence et permet d'appliquer des pratiques méditatives et différents exercices de pleine conscience de façon continue. En fin de journée, le silence est rompu avec une discussion.

Les périodes de questions et de discussion couvriront au moins 25 % de la formation.

Notez que cette formation nécessite également un engagement quotidien d'environ 45 minutes de pratique et de travaux, et ce, tout au long des huit semaines.

Mise en garde

Bien que la pratique de la pleine conscience offre de nombreux bénéfices, elle peut aussi entraîner des effets indésirables (p. ex., aggravation des symptômes anxieux ou dépressifs, réactivation de souvenirs traumatiques, émotions négatives intenses). Il est également important de comprendre que cette formation n'est pas un espace de thérapie personnelle. Au besoin, veuillez communiquer avec nous pour de plus amples informations (cfc@usherbrooke.ca).

CORPS ENSEIGNANT

La formation est donnée par une instructrice MBSR qualifiée ou un instructeur MBSR qualifié.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Cette formation permet aux personnes participantes d'intégrer la pleine conscience dans une perspective autothérapeutique de saine gestion du stress ainsi qu'au sein de leur pratique professionnelle. Par son contenu théorique et expérientiel, la formation procure aux personnes participantes les moyens grâce auxquels elles pourront sainement gérer leur stress, améliorer leur qualité de vie, développer leur empathie, favoriser une meilleure régulation des émotions et parfaire leurs aptitudes relationnelles sur le plan de la communication. Un accent particulier sera porté à l'intégration clinique de cette approche sur le plan professionnel.

À la fin de la formation, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Utiliser les principes de la pleine conscience afin de gérer son stress personnel et professionnel;
- Développer une présence attentive sur le plan personnel et clinique;
- Expérimenter la pleine conscience grâce aux exercices proposés;
- Appliquer la pleine conscience dans un contexte clinique et relationnel;
- Développer l'empathie et la bienveillance pour soi-même et pour les autres;
- Décrire comment nos perceptions influencent les expériences que nous vivons et vice versa.

CONTENU ET OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Format des séances

Séance d'orientation en virtuel
Durée : 2 heures

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Expliquer ce qu'est la pleine conscience;
- Identifier les risques et bénéfices de la pratique;
- Déterminer le niveau d'engagement requis par le programme MBSR.

Séance 1
Durée : 3 heures

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Expliquer comment le corps peut être utilisé comme ancrage dans la pratique de la pleine conscience;
- Appliquer la pleine conscience de façon informelle en contexte de nutrition.

Séance 2
Durée : 2 heures 30 minutes

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Expliquer l'impact des perceptions sur le psychisme et le comportement;
- Appliquer la pleine conscience dans le cadre de pratiques formelles guidées;
- Utiliser différents ancrages de l'attention au moment présent.

Séance 3
Durée : 2 heures 30 minutes

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Utiliser les mouvements corporels comme ancrage de l'attention dans le moment présent;
- Expliquer le lien de réciprocité entre les pensées, les émotions et les sensations physiques lors d'événements agréables;
- Appliquer la pleine conscience dans le cadre de pratiques formelles guidées.

Séance 4
Durée : 2 heures 30 minutes

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Différencier les réactions automatiques d'une réponse consciente face aux expériences désagréables vécues en pratique formelle;
- Expliquer le lien de réciprocité entre les pensées, les émotions et les sensations physiques lors d'événements désagréables;
- Discuter de la physiologie du stress et de son impact sur les pensées et les émotions.

Séance 5
Durée : 2 heures 30 minutes

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Réévaluer son niveau d'engagement dans le programme;
- Identifier ses propres schémas conditionnés de réaction au stress;
- Expérimenter une réponse créative en contexte de stress grâce à la pleine conscience;
- Appliquer la pleine conscience dans une pratique formelle par une attention ouverte.

Séance 6
Durée : 2 heures 30 minutes

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Discuter avec authenticité en faisant l'expérience de l'écoute profonde et d'un espace de parole;
- Intégrer la pleine conscience dans un contexte de communication interpersonnelle.

Séance 7
Durée : 2 heures 30 minutes

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Intégrer la pleine conscience dans son mode de vie quotidien;
- Appliquer la pleine conscience dans le cadre de pratiques formelles guidées.

Séance 8
Durée : 3 heures

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Développer un regard réflexif sur les acquis et transformations personnelles vécues pendant la formation;
- Élaborer une démarche visant à soutenir la poursuite de la pratique de la pleine conscience;
- Utiliser le corps physique comme ancrage dans la pratique de la pleine conscience.

Journée de pratique intensive (retraite)
Durée : 7 heures

À la fin de cette séance, la personne participante sera en mesure de mieux :

- Pratiquer en silence et de façon continue les différents exercices de pleine conscience acquis dans la formation;
- Expérimenter de nouvelles pratiques de pleine conscience qui explorent la stabilité, premier par vers une équanimité;
- Appliquer de nouvelles pratiques méditatives autour de la compassion;
- Expérimenter la continuité de la présence attentive dans l'enchaînement des pratiques formelles en silence.

Horaire de la retraite

08:45 Accueil des personnes participantes

09:00 Énoncé des consignes
Brève pratique

09:30 Début du noble silence
Pratiques formelles de pleine conscience (I)

12:00 Instructions pour le dîner

12:15 La nutrition en pleine conscience

13:30 Pratiques formelles de pleine conscience (II)

15:30 Retour progressif à la parole
Questions / échanges / discussions

16:30 Fin de l'activité

COÛT ET PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Les inscriptions sont limitées à 16 personnes participantes et seront acceptées suivant l'ordre d'arrivée. Le paiement se fait **uniquement** sur le site Web du CFC à l'adresse suivante : https://www.usherbrooke.ca/cfc/formations/

Les frais d'inscriptions sont de **815,00 $ + taxes** et incluent le dîner lors de la journée de retraite.

POLITIQUE D'ANNULATION

Pour toute annulation d'inscription signalée par courriel à **plus de huit semaines avant le début de l'activité**, des frais administratifs de **75 $** seront retenus.

Pour toute annulation d'inscription signalée par courriel **entre trois et huit semaines avant le début de l'activité**, les frais administratifs de **200 $** seront retenus.

Si la demande d'annulation se fait **dans un délai de moins de trois semaines, aucun remboursement ne sera effectué**.

Pour tout remboursement avec ou sans pénalité, le coût du matériel pédagogique expédié, s'il y a lieu, sera facturé à la personne inscrite.

Pour toute annulation d'inscription, signalée et appuyée par la personne formatrice, à la suite de la séance d'orientation, des frais administratifs de 75 $ seront retenus.

Le CFC se réserve le droit d'annuler la formation si le minimum de personnes participantes requis n'est pas atteint. Dans cette éventualité, les frais d'inscription seront remboursés en totalité.

Uniquement en raison de force majeure (p. ex., hospitalisation, décès d'un membre de la famille immédiate), il sera possible de reporter les frais d'inscription pour une date ultérieure, à une même activité du calendrier en cours, et ce, sans frais et sans égard à la date d'annulation. S'il n'y a aucune place de disponible pour la même activité, un remboursement sera applicable, moyennant des frais administratifs de 75 $ ainsi que le coût du matériel pédagogique déjà expédié, s'il y a lieu.

ATTESTATION

Cette activité est accréditée par le Centre de formation continue (CFC) de la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, lequel est agréé par le Comité d'agrément de l'éducation médicale continue (CAÉMC) dont le Collège des médecins du Québec (CMQ) est partenaire. Pour les professionnelles et professionnels de la santé, le CFC remet une attestation de présence de **28 heures 20 minutes** de formation accréditée. Les personnes participantes doivent réclamer un nombre d'heures conforme à la durée de leur participation.

Selon le règlement du CMQ, cette formation correspond à **28 heures 20 minutes** d'activités de développement professionnel reconnues (catégorie A) et **28 heures 20 minutes** de formation en psychothérapie (catégorie D), inclus dans la catégorie A.

La présente activité offre une portion d'apprentissage collectif agréée (section 1) au sens que lui donne le programme de Maintien du certificat du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (CRMCC). Vous pouvez déclarer un maximum de **28 heures 20 minutes** de section 1.

COMITÉ SCIENTIFIQUE

BOULARD, Marianik, inf., M. Sc.
Codirectrice scientifique
Instructrice MBSR qualifiée
ADM/Global Mindfulness Collaborative
Professeure praticienne en sciences
de la santé, niveau II
École des sciences infirmières
Sciences de la santé
FMSS – Université de Sherbrooke
Directrice du Microprogramme de 2e cycle en
intégration de la pleine conscience en milieu clinique
du Centre de formation continue de la FMSS

GENDRON, Françoise, M.D., CCMF
Codirectrice scientifique
Instructrice MBSR qualifiée
Center for Mindfulness
Professeure d'enseignement clinique
Département de médecine générale
FMSS – Université de Sherbrooke
Médecin de famille
Santé Québec Estrie – CHUS

HUEZ, Sandrine, M.D., Ph. D.
Instructrice MBSR qualifiée
Chargée de cours
Microprogramme sur la présence attentive
Faculté des sciences de l'éducation – UQAM
Diplôme de Médecine, Méditation, Neurosciences
de l'Université de Strasbourg (France)
Coach professionnelle certifiée et membre de l'ICF