

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

STRESS et SANTÉ, une approche holistique  
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'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 (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,  
Centre ÉPIC, 5055 est St-Zotique, Montréal, 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).
  - 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-création) - Impuissance (lâcher prise).
5. Quatre lieux pour changer, transformer, guérir « C - C - C - C » :
  - a. **C**ognitions : idées, croyances, objectifs, 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 (réfléchie) ou réaction (impulsive ou pilote automatique) : la Voie de la créativité (changer sa réponse, être imprévisible)
  - d. Attitudes et compétences : la voie du développement et de la sagesse
  - e. Occasions de stress : doser, choisir des projets.

## 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
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. Un questionnaire sur les signes et symptômes
3. AGIR pour réduire les signes et symptômes : diverses stratégies

## MODULE 4 : La 3<sup>e</sup> Clé : conscience de notre réponse habituelle

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 : la maturité et la sagesse : développement de la personne, attitudes et compétences

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

4. Un facteur indispensable de protection : le réseau social
5. Quelques caractéristiques des personnes à risque élevé
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. Deux voies pour le développement : d'abord la simplicité (être bien avec soi) et ensuite la complexité (être bien avec les autres)
10. Les quinze « C » de la robustesse mentale

## MODULE 6 : La 5<sup>e</sup> 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, 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, Popularité)
2. Temps et Argent : quels projets de vie ?
  - a. Croyances autour de l'argent et conséquences
  - b. 6 problèmes contemporains dans l'organisation du temps
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
  - b. Mieux faire face aux changements : cultiver le non attachement

## 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 2005 : l'atelier propose des rencontres hebdomadaires, les mercredis après-midi de 13 h 00 à 15 h 30 et de 19 h à 21 h 30. Les participants sont invités à assister à toutes les rencontres afin d'optimiser l'intervention et en tirer un maximum de bénéfices. C'est l'engagement dans la pratique quotidienne de la pleine conscience qui est le plus important.
2. La session d'introduction aura une durée de 12 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 d'introduction pourront, s'ils le souhaitent, poursuivre leur démarche à l'intérieur des groupes ayant lieu au 5867 rue St-Hubert, les mardis après-midi de 13 :30 h à 16 :00 h ou soir de 19 :00 h à 21 :30 h. Ces groupes sont animés aussi par Robert Béliveau m.d. et ont lieu de mi-septembre à mi-juin.

## AUTRES INFORMATIONS PERTINENTES

1. L'animation de l'atelier sera assurée par Robert Béliveau, m.d., conjoint de Chantal Raymond, orthopédagogue ; Robert est père de quatre enfants de dix à dix-neuf 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 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, 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 :
  - 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. 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)
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 publié en 2002 par des chercheurs du Clarke Institute à Toronto : « 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, 2002.

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

Robert Béliveau, m.d.

Atelier de Réduction du Stress,  
Centre ÉPIC, 5055 est St-Zotique, Montréal, 374-1480