



Formation sur l'entraînement à la compassion pour les médecins et professionnels de la santé

Le développement professionnel continu du CISSS de Lanaudière en collaboration avec le Centre de Psychothérapie du CIUSSS du Nord de l'île de Montréal vous offre une formation **d'entraînement à l'auto-compassion (Compassion Mind Training ou CMT) qui vise à motiver l'individu à prendre soin de lui-même, à être plus sensible à ses propres besoins et à sa détresse, à être chaleureux et compréhensif envers lui-même.** Pour ce faire, l'individu est invité à choisir des actions auto-apaisantes en ayant recours à des techniques cognitivo-comportementales, de méditation et d'imagerie.

Pendant ce cours de **8 semaines**, basé sur le programme **Compassion Mind Training** de Paul Gilbert, les participants seront guidés pour apprendre à développer leur compassion. Chaque séance comprendra un matériel didactique, des exercices, des mises en pratique (par exemple, de méditation de pleine conscience, d'imagerie et de développement de la compassion), des discussions de groupe et des travaux écrits. Au fil du temps, les participants apprendront à développer leur compassion et à l'utiliser pour réduire l'autocritique, équilibrer les émotions négatives intenses (colère, anxiété, honte, etc.) et devenir plus compatissants envers eux-mêmes et envers les autres.

Pendant le cours, les participants apprendront:

- Comment notre esprit est naturellement susceptible de s'enfermer dans des "boucles" de pensées et d'émotions négatives;
- Le modèle des "trois systèmes émotionnels" et comment plusieurs d'entre nous peuvent rester bloqués dans un déséquilibre émotionnel;
- Ce qu'est la compassion, quels sont les facteurs qui favorisent son développement, ce qui peut la bloquer et comment nous pouvons incliner l'esprit vers la compassion;
- Que la compassion peut se manifester sous trois formes différentes : envers les autres, par les autres et envers soi-même;
- A développer des compétences pour gérer leurs émotions à l'aide de la pleine conscience et de la compassion.

Les participants auront l'occasion de développer des **compétences** dans les domaines suivants :

La pleine conscience

Nous explorerons les effets du déploiement de l'attention et de la conscience, et pratiquerons une variété de méditations de pleine conscience qui peuvent aider les gens à développer une plus grande stabilité attentionnelle.

Les rythmes respiratoires

Nous verrons comment certains types de rythmes respiratoires aident à apaiser et à calmer le corps et, par conséquent, l'esprit.

La compassion

Nous explorerons comment développer notre compassion à travers une variété de pratiques qui impliquent la mémoire, l'imagerie, l'action incarnée, l'émotion et la pensée. Les participants seront invités à s'entraîner entre les séances, guidés par des fichiers audio et des documents écrits. Le cours impliquera la pratique régulière de ces exercices à la maison.

Objectifs:

- Développer la compassion pour réduire l'auto critique et la détresse, améliorer le bien-être et la capacité de prendre soin de soi;
- Expérimenter des pratiques de pleine conscience, des exercices de respiration et de compassion;
- Appliquer les pratiques de compassion et les intégrer dans la vie quotidienne et dans la pratique en soins de santé pour diminuer la réactivité au stress et augmenter l'accès aux ressources intérieures pour répondre efficacement aux défis du quotidien.

Formatrices:

Dre Suzanne Paquette est médecin psychiatre au CISSSSL. Elle travaille en clinique externe de psychiatrie et est psychiatre répondante. Elle anime des groupes de MBCT (Mindfulness based Cognitive Therapy) depuis 2010 et enseigne la méditation aux étudiants en médecine de l'Université de Montréal. Elle est mentor en MBCT (Center for Mindfulness Studies) et est formatrice MBCT de plusieurs professionnels au CISSSL. Elle a complété une formation intensive en Compassion Mind Training (Chris Irons) après avoir suivi plusieurs ateliers de Compassion Focused Therapy et Mindful Self-compassion. Elle est chargée d'enseignement de clinique à l'Université de Montréal.

Dre Thanh-Lan Ngô est psychiatre et chef de la clinique des maladies affectives de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal où elle anime des groupes de TCC (Thérapie cognitivo-comportementale) et de MBCT depuis 2003. Elle est mentor en MBCT (au CMS). Elle coanime également des groupes de DBT et de mentalisation. Elle a également complété une formation intensive en Compassion mind training (Chris Irons) après avoir suivi plusieurs ateliers de Compassion Focused Therapy (avec la Compassionate Mind Foundation). Elle a écrit plusieurs articles sur les TCC de la troisième vague et est professeure agrégée de clinique à l'Université de Montréal où elle est co-directrice du module d'enseignement de la TCC au sein de la résidence en psychiatrie.

Dre Andréanne Elie est psychiatre et travaille présentement à la clinique Psyché, la clinique Mindspace et à l'hôpital Le Gardeur (CISSSSL). Elle est chargée d'enseignement à l'Université de Montréal. Elle est mentor en MBCT (au CMS). Elle anime des groupes utilisant la pleine conscience pour les patients, les médecins et les étudiants en médecine depuis les 12 dernières années. Elle enseigne un cours sur la pleine conscience en relation d'aide à l'UQAM. Elle a complété une formation intensive en Compassion Mind Training (Chris Irons) Elle a suivi plusieurs ateliers de Mindful Self Compassion, et de Compassion focused therapy (CFT).

Date : Classes hebdomadaires de 2h00 les mercredis de 18h30 à 20h30 du
6 avril au 25 mai 2022 (6-13-20-27 avril et 4-11-18-25 mai 2022)

Heures : 18h30 à 20h30

Où Zoom télésanté (le lien sera envoyé lorsque l'inscription sera
complétée)

Organisme : *Comité d'enseignement médical continu (CEMC)*

Coût individuel : 600 \$ pour les résidents et infirmières
700 \$ pour les médecins et autres professionnels de la santé

Participants : *Minimum de 25 participants, maximum de 50*

Crédits : *Une demande de crédits de formation continue est en cours*

Inscription : *Auprès de Maribèle Gagnon, HPLG bureau CO-110*
450 654-7525 poste 30197
maribele.gagnon@cssssl.ca
Chèque libellé au nom de : CEMC



Veillez-vous inscrire sans tarder afin de réserver votre place !