



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.

Crédits de formation :

La Direction du développement professionnel continu de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal est pleinement agréée par l'Association des facultés de médecine du Canada (AFMC) et par le Collège des médecins du Québec (CMQ). Déclaration de formation continue au Collège des médecins du Québec : Les médecins qui participent à cette activité peuvent déclarer 16 heures de développement professionnel reconnu dans la catégorie A, sous l'onglet « Activité reconnue par un organisme québécois agréé en formation continue ». Ce programme d'apprentissage en groupe d'un crédit par heure répond aux critères de certification du Collège des médecins de famille du Canada et a reçu la certification de la Direction du DPC de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et donne droit jusqu'à 16 crédits Mainpro+. La présente activité est une activité 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; elle a été approuvée par la Direction du DPC de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal pour un maximum de 16 heures.

Pour tout autre professionnel participant, ce programme donne une attestation de participation pour un maximum de 16 heures.

Les participants doivent réclamer à leur ordre professionnel respectif un nombre d'heures conforme à leur participation.

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 21 septembre au 9 novembre 2022 (21-28 septembre et 5-12-19-26 octobre et 2-9 novembre 2022)

Heures : 18h30 à 20h30

Où : Zoom télé santé (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 : La Direction du développement professionnel continu de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal est pleinement agréée par l'Association des facultés de médecine du Canada (AFMC) et par le Collège des médecins du Québec (CMQ). Déclaration de formation continue au Collège des médecins du Québec : Les médecins qui participent à cette activité peuvent déclarer 16 heures de développement professionnel reconnu dans la catégorie A, sous l'onglet « Activité reconnue par un organisme québécois agréé en formation continue ». Ce programme d'apprentissage en groupe d'un crédit par heure répond aux critères de certification du Collège des médecins de famille du Canada et a reçu la certification de la Direction du DPC de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et donne droit jusqu'à 16 crédits Mainpro+. La présente activité est une activité 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; elle a été approuvée par la Direction du DPC de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal pour un maximum de 16 heures.

Inscription : Après de Maribèle Gagnon, HPLG bureau C0-110

450 654-7525 poste 30197

maribele.gagnon@csssrl.ca

Chèque libellé au nom de : CEMC

Veillez vous inscrire sans tarder afin de réserver votre place!