

## L'INTRODUCTION À L'ENTRAÎNEMENT DE LA PLEINE CONSCIENCE POUR MIEUX GÉRER LE STRESS

L'entraînement à la pleine conscience pour mieux gérer le stress (MBSR) permet l'éveil du pilote automatique, de la compassion et de l'acceptation. Vivre en pleine conscience nous amène à être en contact avec ce qui se passe en nous, pour l'accueillir et non de vouloir qu'il soit autrement. Vivre le moment tel qu'il est, favorise la créativité et la transformation.

Le programme de MBSR se compose de l'enseignement des pratiques formelles de pleine conscience : méditation assise, méditation marchée, balayage corporel et méditation par le mouvement (yoga) et de l'enseignement des pratiques informelles : respirer et manger en pleine conscience, favoriser d'être dans le moment présent dans toutes les activités quotidiennes. Les thèmes abordés toucheront la gestion du stress.

Vous voulez en connaître davantage sur cette approche et la pratique? Vous voulez en faire une brève expérience? Vous voulez apprendre comment la pleine conscience peut aider votre clientèle? Vous voulez différencier les approches MB (MBSR/MBCT/MBRP)? Vous voulez approfondir les attitudes de la pleine conscience? Alors cette formation est pour vous!

### Approche pédagogique

Approche participative / Présentation des concepts / Approche expérientielle / Discussion

**Formatrice** : Marie-Josée Dupuis

Marie-Josée a toujours travaillé en santé mentale (Can et US). Elle a développé plusieurs groupes de psychothérapie au Centre régional de santé mentale et toxicomanie de l'Hôpital général de Hawkesbury (dépression, anxiété sociale, troubles concomitants, diabète). Elle guide un groupe de yoga pleine conscience depuis 15 ans et s'est formée en 2001 en MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction Program, de Jon Kabat-Zinn. Elle fait aussi de la psychothérapie individuelle (TCC, EMDR, ACT, DBT). Marie-Josée se sent privilégiée d'être chargée de cours depuis 7 ans à l'Université d'Ottawa (APP en ergo, en santé mentale). De plus, dans sa pratique privée, elle donne des cours de yoga depuis 18 ans.

Objectifs	Auditoire
<ul style="list-style-type: none"><li>• Définir l'approche de la pleine conscience (ce que c'est et ce que ce n'est pas)</li><li>• Connaître les 3 points essentiels</li><li>• Apprendre sur les différences des modèles basés sur la pleine conscience : MBSR-MBCT-MBRP</li><li>• Ressentir physiquement les effets des différentes pratiques</li><li>• Mieux comprendre les concepts reliés à la pleine conscience</li><li>• Saisir ce qu'est la méditation</li><li>• Démontrer l'impact de la pratique de la pleine conscience sur les personnes rejointes de votre organisme ou votre institution pour une meilleure gestion du stress et gestion de leurs symptômes d'anxiété et de dépression</li></ul>	Professionnels de la santé et des services sociaux, intervenants communautaires

### Insérer si : Atelier d'un jour

Date	Horaire	Coût	Inscription
5 octobre 2018	9h à 16h	190\$	<a href="https://continue.uottawa.ca/fr/cours/lintroduction-lentrainement-de-la-pleine-conscience-pour-mieux-gerer-le-stress">https://continue.uottawa.ca/fr/cours/lintroduction-lentrainement-de-la-pleine-conscience-pour-mieux-gerer-le-stress</a>