

Soigner en Pleine Conscience - Niveau 2 - Automne 2020

avec **Monique Tessier, Dre Suzanne Lamarre, So Samsmith, Diane Dulude et Audrey Sarrazin**

Formulaire d'inscription
Inscriptions fermées

11 septembre - 20 novembre 2020 - de 10h00 à 12h00

Série de 10 rencontres d'une durée de 2 heures à l'intention des professionnels de la santé et des services sociaux désirant intégrer la pratique de la pleine conscience dans leur vie et dans leur travail.

Formation théorique et pratique.

Préalables

- Le Niveau 1 du programme Soigner en Pleine Conscience est un préalable.
Pour plus de détails, lire le **Programme de formation** ^[1] complet.
- Une autoévaluation de votre état de santé mentale.

Autoévaluation de votre état de santé mentale

Pour vous aider dans votre autoévaluation, nous vous invitons à prendre connaissance de l'article ci-joint et vous administrer les trois questionnaires-santé que vous trouverez dans le lien suivant : <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Detecter-anxiete-et-depression1.pdf> ^[2].

Si les résultats vous faisaient douter de votre état de santé actuel, il serait bon de communiquer avec l'une des enseignantes de *Soigner en pleine conscience* en écrivant à mpcmontreal@videotron.ca ^[3].

Les enseignantes se réservent le droit d'exclure du programme tout participant jugé inapte à poursuivre^[1] la formation en raison de son état de santé, et ce, sans remboursement et quel que soit le moment. C'est pourquoi nous vous invitons à bien évaluer votre état émotionnel actuel tout comme votre état de santé physique. Même si cette formation diminue le risque d'épuisement professionnel, la formation ne peut se faire si vous êtes épuisé. Il vaut mieux reporter la formation à une date ultérieure.

Coût: 400\$/session (reçu pour impôt disponible) plus \$25 supplémentaires pour les participants désirant se prévaloir d'unités de formation continue accordées par l'organisation Médecins Francophones du Canada.

SVP vous inscrire par voie électronique en remplissant le formulaire d'inscription ci-joint.

Le coût de l'atelier inclut :

Accréditation
préalable.
Médecins francophones du Canada doit de nouveau accepter d'attribuer des crédits de formation pour les ateliers des niveaux 2 et 4 qui sont offerts cet automne. La demande d'accréditation pour la session automne 2020 est en préparation.

- participation **gratuite** à toutes les séances de méditation ^[4] pendant la durée de l'atelier (lundis, mercredis ou jeudis),
- une Journée de Pleine Conscience ^[5] au choix (date limite: juin de l'année en cours),
- les participants ont accès à des documents téléchargeables durant la période d'atelier (tableaux de pratique, lectures, méditations en format mp3).

Paiement:

- Deux versements égaux lors du 1er et du 6e cours.
- Pour les participants qui demandent des attestations de crédits de formation de Médecins francophones du Canada, un montant de 25\$ devra être ajouté au 2e paiement lors du 6e cours.
- Bouton Paypal: disponible le jour du 1er et du 6e cours.
- Chèque ou argent comptant: remettre votre paiement lors de l'atelier.
- Modalités d'annulation de votre participation et remboursement éventuel. ^[6]

Étudiants à temps plein : Réduction de 50% sur présentation d'une carte officielle (montant total 200\$)

Places limitées: inscrivez-vous dès maintenant. Maximum 30 personnes.

Pour des fins d'éthique, l'IPCAM se réserve le droit de refuser la participation d'un (e) candidat(e) qui bénéficie des services professionnels offerts par un (e) participant(e) déjà inscrit(e) à l'atelier.

Accréditation

Des crédits de formation continue pourront être accordés, (20 crédits pour 20 hres de formation) conditionnellement toutefois à une acceptation par Médecins francophones du Canada (association) après évaluation de la demande d'accréditation faite par MPC-IPCAM à cette association lors de la planification de chacun des niveaux du programme Soigner en pleine conscience.

Cette accréditation doit être renouvelée à chaque session par Médecins francophones du Canada (MFC) à la demande de la MPC-IPCAM. MFC est un organisme agréé par le collège des médecins du Québec. L'accréditation est réservée aux 4 ateliers, excluant les sessions de pratique. Les accréditations ont de nouveau été accordées pour les niveaux 1 et 3 offerts en février 2018.

Pour des fins d'éthique, l'IPCAM se réserve le droit de refuser la participation d'un (e) candidat(e) qui bénéficie des services professionnels offerts par un (e) participant(e) déjà inscrit(e) à l'atelier.

ATELIER NIVEAU 2

COMPÉTENCES VISÉES

- le participant aura commencé à intégrer dans sa vie la pratique de la méditation de pleine

conscience formelle et informelle sur une base quotidienne et régulière;

- le participant sera davantage familiarisé aux diverses formes de méditation : assise, marchée, relaxation et scan corporel, ainsi qu'à méditation informelle;
- le participant sera sensibilisé aux modalités d'application de la pratique de la pleine conscience dans son milieu de travail;

1. OBJECTIF GÉNÉRAL 2

Favoriser l'intégration de la pratique de la pleine conscience et de la compassion chez les professionnels de la santé à la fois au plan personnel et au niveau de son application en milieu de travail

2. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES


1. Stimuler et supporter une pratique régulière et quotidienne de la méditation de pleine conscience
2. Favoriser l'intégration de la pratique de la méditation sous ses diverses formes : assise, marchée, relaxation et balayage corporel ainsi que la méditation informelle au quotidien;
3. Encourager et susciter chez les participants des expérimentations de la pratique de pleine conscience dans leur milieu de travail et auprès des personnes auxquelles ils sont appelés à donner des soins;

3. MOYENS

1. Inclure des séances de méditation guidées et silencieuses au cours de chacune des séances de formation; encourager les participants à participer aux séances de méditation offertes par l'IPCAM sur une base hebdomadaire;
2. Encourager les participants à participer aux séances de méditation offertes par l'IPCAM sur une base hebdomadaire;
3. Enseigner, en les démontrant de façon explicite, les divers types de méditation au cours des rencontres;
4. Favoriser des échanges entre les participants sur leurs expériences de pratiques respectives et leurs expériences en milieu de travail; établir les liens entre les expériences vécues et les enseignements;
5. Encourager les participants et les supporter dans la création d'initiatives en lien avec l'application de la pratique de pleine conscience dans leur milieu travail; à cette fin, utiliser comme leviers, les expériences réalisées par certains d'entre eux.

Fichier attaché

Taille

 Niveau 2 Objectifs et moyens Soigner en PC.pdf [7]	61.09 Ko
--	----------

 Programme Soigner en PC - Tableau synthèse [8]	84.38 Ko
--	----------

MPC & IPCAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montréal, Qc, H3S 1Z8
514-272-2832 - info@mpcmontreal.org

URL source: <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/Soigner2>

Liens

[1] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/1055>

[2] <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/D%C3%A9tecter-anxi%C3%A9t%C3%A9-et-d%C3%A9pression1.pdf>

[3] <mailto:mpcmontreal@videotron.ca>

[4] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/meditations>

[5] <http://www.mpcmontreal.org/node/1222>

[6] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/modalites>

[7]

<http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/Niveau%20%20Objectifs%20et%20moyens%20>

[8] [http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/2017-07-](http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/2017-07-31_Programme%20Soigner%20en%20PC%20-%20Tableau-synthese_1.pdf)

[31_Programme%20Soigner%20en%20PC%20-%20Tableau-synthese_1.pdf](http://www.mpcmontreal.org/sites/pleineconscience.org/files/FICHIERS/2017-07-31_Programme%20Soigner%20en%20PC%20-%20Tableau-synthese_1.pdf)