

L'actualité médicale
répond à vos besoins d'information et de formation,
tant au plan politique et social qu'au plan scientifique et clinique.

L'ACTUALITÉ
médicale
LE JOURNAL DU MÉDECIN



Actualités

Et si on en parlait... — La pleine conscience pour prendre soin de soi
25 juin 2008 | par Catherine Crépeau

Le Dr Robert Béliveau, médecin au Centre Épic affilié à l'Institut de cardiologie de Montréal, animait en février un premier colloque sur la réduction du stress basée sur la pratique de la pleine conscience¹ dans Bellechasse, sur la rive sud de Québec, à l'initiative des Drs Claude Fournier et Jacques Bécharard.

Les 20 participants, dont huit médecins, des infirmières et des travailleurs sociaux, ont été initiés à cette méthode de maîtrise de l'équilibre personnel qui gagne en popularité au Québec. La discipline vise à réduire les symptômes liés au stress tout en proposant un cadre biopsychosocial de réflexion et d'action; à acquérir un plus haut degré de responsabilité personnelle par rapport aux divers problèmes et interventions en santé tant mentale que physique; à créer un climat de groupe favorable à l'intégration de nouvelles habitudes et d'outils concrets de gestion du stress; et à soutenir les participants dans la mise en place du changement.

Tous les participants sont sortis enchantés de cette formation et entendent la mettre en pratique pour eux-mêmes avant de s'en servir pour leurs patients, rapporte le Dr Bécharard. Le Dr Béliveau s'est dit prêt à répéter l'expérience pour renforcer les connaissances des gens ayant déjà suivi le colloque ou pour initier d'autres personnes à cette discipline. Déjà, il anime des ateliers hebdomadaires, sur une base de 12 semaines consécutives, au Centre Épic de Montréal.

La formation à la pratique de la pleine conscience s'adresse aux personnes qui traversent une crise et qui veulent une « pratique de stabilité intérieure » et un groupe de soutien; aux gens qui souffrent d'anxiété, de dépression, d'épuisement professionnel et qui veulent des moyens naturels ou complémentaires aux soins médicaux pour réduire leur fardeau de souffrance et retrouver la joie de vivre; à ceux qui veulent se donner plus de pouvoir dans la gestion de leur santé et assumer une plus grande responsabilité; aux personnes qui veulent réduire progressivement leur consommation de médicaments psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques, etc.); et aux gens qui œuvrent en relation d'aide et qui souhaitent introduire dans leur vie et leur travail une pratique de stabilité, de compassion, de présence accrue, de paix et une nouvelle perspective sur d'autres façons d'intervenir.

Pour en savoir davantage sur la pleine conscience, lisez les textes du Dr Claude Fournier « Utile, la méditation en oncologie ? », publié dans L'actualité médicale du 23 janvier 2008, et « La méditation change la donne », publié dans l'édition du 10 janvier 2007. Vous pouvez également trouver l'article publié en 2008 sur notre site Web, à www.lactualitemedicale.com. Si vous n'êtes pas inscrit, cliquez sur Inscription. Si vous êtes inscrit, cliquez sur L'actualité médicale; placez ensuite le pointeur de votre souris sur Développement et sélectionnez Autres dans le menu déroulant, puis cliquez sur le bouton Archives; sélectionnez le mois 2008-01 et cliquez sur l'article « Médecines alternatives et complémentaires — Utile, la méditation en oncologie ? ».

1. Mindfulness meditation

Votre opinion.

À quel point vos patients respectent-ils les traitements que vous leur recommandez?

-  Votez
-  Résultats du sondage
-  Commentaires de vos pairs
-  Suggérez une question





[NOTE LÉGALE](#)