**Yoga en oncologie et en soins palliatifs**

**Science et conscience II**

**Participation visée**

Cette formation d’adresse à tous les professionnels de la santé intéressés à faire l’expérience de la pratique du yoga, de la méditation et de la pleine conscience dans un cadre structuré. Tout en découvrant les effets étudiés scientifiquement de ces approches, cet atelier est l’occasion de réfléchir et de discuter sur les défis que représente leur intégration dans le système de santé québécois.

**Problématique**

Depuis les dernières décennies, la science moderne part à la rencontre des approches complémentaires en étudiant leurs effets dans un cadre méthodologique structuré. Les bienfaits de ces différentes thérapies sont de plus en plus démontrés et reconnus scientifiquement. Parallèlement à ce champ d’études, la spiritualité et la qualité de vie prennent une place croissante dans les thématiques de recherches en santé. Le changement de paradigme qui s’opère à travers ces préoccupations, illustre la portée des médecines intégratives.

**Besoins**

* Développer des stratégies internes pour prévenir l’épuisement professionnel
* Discuter d’approches complémentaires et alternatives reconnues scientifiquement
* Mieux connaître ces approches en les expérimentant de manière structurée
* Discuter de leur possible intégration dans les soins offerts
* Développer la pratique de la présence attentive (pleine conscience).

**Méthode ou stratégies pédagogiques**

Les exposés théoriques seront ponctués d’exercices expérientiels pour favoriser l’intégration de ces approches. Des groupes de discussion suivront chaque exposé. Pour les exercices expérientiels, des démonstrations seront utilisées, suivies de pratique personnelle de la part de chaque participant pour parvenir à l’état suggéré. Un retour sera effectué après chaque bloc expérientiel avec Mme Vachon et Dre Andréanne Côté, de manière à vérifier la maîtrise de la technique et faire des liens avec les présentations théoriques.

**Durée de la formation**

15 heures de formation débutant le vendredi soir et se terminant le dimanche en fin d’après-midi. Nous prévoyons un total de 4.5 heures de conférence et de discussion avec le Dre Andréanne Côté et 10.5 heures d’expérimentation avec Mme Monique Vachon.

**Coûts de la formation**

Formation = 495$ (plus taxes) pour les médecins ; 396$ (plus taxes) pour les autres professionnels ; 250 $ (plus taxes) pour les bénévoles/étudiants/professeurs de yoga

Hébergement (2 nuits) et repas (5) = 250$ (occupation double) ; 350$ (occupation double)

**Formation proposée**

Les 6-7-8 novembre 2015 (Sutton)

**Formatrices**

Andréanne Côté

Dre Andréanne Côté est diplômée de l’Université de Montréal. Après avoir exercé la médecine familiale pendant deux ans, elle part pour un voyage de quelques mois en Asie où elle obtient une certification de professeure de yoga de la *Yoga Alliance International*. À son retour, marquée par différentes rencontres et par ses lectures portant sur les visions orientales de la mort, elle décide de réorienter sa carrière et de poursuivre une formation supplémentaire d’un an en médecine palliative. Depuis 2011, elle pratique au sein du service de soins palliatifs du Centre hospitalier universitaire de Montréal.

Pour alimenter et entretenir sa passion pour le yoga, elle vient de terminer une maîtrise en sciences des religions à l’Université du Québec à Montréal. Elle s’est plus particulièrement intéressée à l’expérience spirituelle des personnes en fin de vie dont le témoignage est livré au cours de séances de yoga. Elle participe à différentes initiatives favorisant le développement de la médecine intégrative au Québec.

Monique Vachon

Biologiste de formation, diplômée en éducation à l’Université du Québec à Montréal, elle a œuvré comme professeur de biologie, d’anatomie et de physiologie humaine pendant plus de 25 ans au niveau collégial, spécialement aux étudiants en soins infirmiers. Elle enseigne le yoga depuis 24 ans dans les institutions scolaires, les hôpitaux et en privé. Certifiée par la Fédération francophone de yoga, elle se spécialise en *yoga thérapie* et *yoga du son*. Elle a enseigné en milieu hospitalier aux patients en oncologie et en psychiatrie. Sensibilisée au stress que vivent les soignants depuis plusieurs années; elle élabore avec le Dre Lavigueur (psychiatre) la formation  *Science et Conscience I*.

**Attestation**

« La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, organisme pleinement agréé en formation continue par le Collège des médecins du Québec, reconnait 15 heure(s) de crédits de catégorie 1 aux participants à cette activité, pour peu que le code d’éthique du Conseil québécois de développement professionnel continu des médecins (CQDPCM) soit respecté. [www.cemcq.qc.ca](http://www.cemcq.qc.ca) Une attestation de participation, mentionnant le nombre d’heures de formation complétées (15 heures pour la formation complète), sera remise aux participants.

**Programme de formation offert**

Suite à cette activité, les participants acquièrent des connaissances et une expérience qui leur permettra de mieux conseiller leur clientèle quant aux approches complémentaires intégrant la pratique de la présence attentive (pleine conscience). Ils seront également plus à l’aise de les orienter vers les ressources appropriées.

Durant cette formation, les participants sont invités à créer un espace intérieur favorisant la pratique de la pleine conscience. Par ricochet, en développant cette même qualité de présence auprès de leurs patients souffrant de cancer ou de maladies chroniques, les soins sont susceptibles de s’améliorer, parallèlement le niveau de satisfaction au travail de ces professionnels de la santé.

Objectifs généraux d’apprentissage

À la fin de la formation, les participants seront en mesure de :

* Décrire des données probantes sur les effets du yoga, de la méditation et de la pleine conscience pour le soulagement des symptômes et l’amélioration du bien-être chez les personnes atteintes de cancer.
* Décrire des données probantes sur les effets du yoga, de la méditation et de la pleine conscience pour le soulagement des symptômes et l’amélioration du bien-être chez les personnes en soins palliatifs.
* Pratiquer des exercices de yoga, de pranayama (exercices respiratoires), de méditation et de relaxation.
* Expérimenter la présence attentive (pleine conscience) et ses bienfaits.
* Intégrer les principes de la présence attentive dans les relations thérapeutiques et dans les processus décisionnels que sous-tend le travail de soignant.
* Proposer certains exercices adaptés à la clientèle oncologique et de soins palliatifs.
* Intégrer ces outils de gestion de stress dans le monde du travail et dans la vie quotidienne.

**Conférence 1. Le yoga et la pleine conscience en oncologie**

Lorsque le cancer frappe, il amène avec lui son lot de souffrance et de symptômes, que ceux-ci soient d’ordre physique, psychologique, social ou spirituel. Heureusement, les avancées de la médecine des dernières décennies ont permis d’améliorer considérablement l’espérance de vie et la qualité de vie des personnes affectées. Il demeure néanmoins intéressant d’intégrer des avenues thérapeutiques dites complémentaires dans le continuum de soin. Le patient est ainsi invité à prendre un rôle actif dans sa prise en charge contribuant par le fait même à l’amélioration de son bien-être.

Objectifs spécifiques d’apprentissage

À la fin de la formation, les participants seront en mesure de :

* Décrire les grands principes de l’oncologie intégrative.
* Décrire les particularités de la clientèle en oncologie et ses besoins.
* Faire une analyse critique des publications et des recherches s’intéressant aux effets du yoga et/ou du MBSR chez les patients en oncologie.
* Décrire le MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et établir un parallèle avec la tradition du yoga classique.
* Discuter des difficultés inhérentes à la recherche dans le domaine des thérapies complémentaires.

Durée : 60 minutes Questions : 30 minutes

**Conférence 2. Le yoga en soins palliatifs**

Après nous être penchés sur la réalité de la clientèle palliative, nous discutons de recherches et d’études récentes témoignant des bienfaits du yoga thérapeutique aux plans physique, psychologique, social et spirituel. En replongeant aux sources traditionnelles et philosophiques du yoga, le participant saisit la pertinence d’intégrer cette approche holistique dans les soins offerts aux personnes placées en situation de confrontation à la mort. La qualité de présence et la capacité de lâcher-prise qu’exige ce processus, peuvent être aiguisés et bonifiés à l’aide d’une démarche holistique, dont le yoga fait partie.

Objectifs spécifiques d’apprentissage

À la fin de la formation, les participants seront en mesure de :

* Décrire le domaine des soins palliatifs et les particularités de sa clientèle.
* Faire une analyse critique des publications et des recherches s’intéressant aux effets du yoga chez les patients en soins palliatifs.
* Discuter des besoins particuliers de la clientèle palliative pouvant être adressés par le yoga thérapeutique.
* Reconnaître dans la tradition philosophique du yoga les éléments d’un processus qui tend vers l’acceptation de la mort.
* Exposer les résultats d’une recherche portant sur l’expérience spirituelle de personnes en fin de vie à travers des séances de yoga.

Durée : 60 minutes Questions : 30 minutes

**Conférence 3. La souffrance des soignants**

Intervenir auprès de personnes confrontées à la maladie grave et à la souffrance, requiert de la part des soignants une capacité d’adaptation et d’ouverture. Pour éviter d’être submergé par la souffrance d’autrui et d’en être blessé, un temps d’arrêt et un retour sur soi s’imposent. Ne faut-il pas être capable d’être-là pour être capable d’être-avec? Une façon d’entrer en relation authentique avec l’autre est d’explorer, de façon respectueuse et délicate, différentes approches qui ont pour but de restaurer en soi un sentiment d’unité et d’intégrité. Le yoga est donc une démarche issue du champ des thérapies complémentaires et alternatives soucieuse de rétablir un état d’équilibre en chacun. Cet atelier est donc l’occasion d’aborder la santé globale des intervenants du réseau, incluant la nôtre.

Objectifs spécifiques d’apprentissage

À la fin de la formation, les participants seront en mesure de :

* Décrire la réalité des intervenants impliqués dans les soins offerts aux patients souffrant de maladie grave.
* Décrire la problématique de la souffrance des soignants.
* Faire une analyse critique des publications et des recherches démontrant les bienfaits du MBSR chez les intervenants en soins de santé.
* Intégrer l’approche réflexive dans le quotidien des soignants.
* Discuter des stratégies favorisant la santé des intervenants.

Durée : 30 minutes Discussion : 60 minutes

**Atelier d’expérimentation 1. Expérimenter et développer la présence attentive (pleine conscience)**

La présence attentive de chaque instant nous amène à la pleine conscience. Cette approche demande de la patience et de la pratique. Pour cultiver cette attitude de présence, nous devons aiguiser notre capacité d’attention et développer une attitude de confiance, de non-effort, de constance et d’acceptation de ce qui est sans jugement. La conscience du moment présent est un outil performant de gestion du temps et de gestion du stress.

Objectifs spécifiques d’apprentissage

À la fin de la formation, les participants seront en mesure de :

* Expérimenter et développer plus en profondeur la présence attentive (pleine conscience) par une pratique plus soutenue.
* Intégrer la présence attentive (pleine conscience) dans leurs actions au travail et dans les activités quotidiennes (réunions, rencontres, yoga, marche, repas).
* Intégrer la présence attentive (pleine conscience) en période d’inaction (repos, relaxation, méditation).

Durée : 1.5 heures spécifique (+ 8h de pratique pendant les autres ateliers)

**Atelier d’expérimentation 2. Expérimenter des exercices de yoga adaptés aux patients en oncologie et en soins palliatifs**

Les patients en oncologie ont des besoins différents des patients en soins palliatifs. Chaque patient est différent et c’est pourquoi les exercices doivent être adaptés à chacun. Par exemple, les patients en oncologie bénéficieront davantage des cours de groupe. Les patients en soins palliatifs ont quant à eux des capacités très variables dans le temps et leurs déplacements deviennent de plus en plus difficiles. Bref, les participants auront l’occasion d’expérimenter durant cet atelier des exercices de yoga adaptés aux deux types de clientèle.

Objectifs spécifiques

À la fin de la formation, les participants seront en mesure de :

* Choisir et exécuter des exercices de yoga adaptés à leur clientèle.
* Respecter les limites corporelles.
* Produire des vibrations bénéfiques pour le corps.
* Connaître et guider des relaxations et des respirations adaptées aux patients.
* Choisir et guider des méditations adaptées aux patients en oncologie et en soins palliatifs.

Durée : 5 heures

**Atelier d’expérimentation 3. Expérimenter des exercices de yoga adaptés aux soignants**

Les soignants doivent bien intégrer les approches qu’ils recommandent à leurs patients. Ils peuvent s’en tenir aux exercices proposés aux patients et/ou approfondir leur pratique personnelle pour rétablir un état d’équilibre intérieur, autant dans leur travail que dans leur vie quotidienne. Ils pourront appliquer pour eux-mêmes les pratiques de yoga comme outil de gestion du stress.

Objectifs spécifiques d’apprentissage

À la fin de la formation, les participants seront en mesure de :

* Approfondir leur conscience corporelle.
* Exécuter des exercices de yoga, en expérimentant des mouvements adaptés.
* Exécuter des relaxations et de respirations adaptées pour les soignants en milieu de travail.
* Pratiquer des méditations adaptées pour les soignants.

Durée : 4 heures