

Contactez :

Lucille Shaw, erg
418-803-3984
lucilleshaw@videotron.ca

Lieu:

Clinique L'Alinéa
2064 Chemin Ste-Foy
Québec, G1V 1R4

Coût:

\$350. pour les 8 séances de
groupe, la rencontre pré-
groupe, le matériel didactique.

Reçu pour services profession-
nels en ergothérapie pour as-
surance disponible.

*Groupe
Pleine Conscience
pour la réduction
du stress*

*Respire comme une onde
tranquille,*

*Calme et Présent
à la fois*



Lucille Shaw, erg.

Membre de l'Ordre des ergothérapeutes du Québec

*Intervenante spécialisée en approche
pleine conscience*

GROUPE

Pleine conscience pour la réduction du stress

But du groupe

Le groupe de pleine conscience pour la réduction du stress vise le développement de ressources internes pour mieux gérer le stress, l'anxiété, la douleur. Il est fondé principalement sur une pratique de la respiration consciente et de la méditation intensive pleine conscience.

Objectifs

Que le participant :

- ◆ Apprenne à être conscient et à porter attention à ses sensations corporelles, sa respiration, ses pensées, ses émotions.
- ◆ Apprenne à observer le lien entre les pensées, les émotions et les symptômes vécus (stress, douleur, maladie)
- ◆ Améliore sa conscience du moment présent dans la réalisation de ses activités quotidiennes.
- ◆ Développe des attitudes de pleine conscience (bienveillance, non-jugement, patience..) envers lui-même et les autres.
- ◆ Développe une pratique des exercices de pleine conscience dans sa vie quotidienne.

Clientèle

- ◆ Personne qui présente divers symptômes de stress ou d'anxiété et qui est ouverte à mobiliser ses ressources personnelles pour prendre soin d'elle-même.
- ◆ Personne âgée de 18 ans et plus.
- ◆ Personne motivée à s'engager dans une démarche personnelle en groupe, prête à pratiquer quotidiennement les exercices de pleine conscience .
- ◆ Personne ayant la capacité de fonctionner et d'évoluer en situation de de groupe et une capacité à s'auto-observer.

Fonctionnement

- ◆ 8 séances
- ◆ Durée de 2h30 par séance
- ◆ Rencontre pré-groupe de 1h30 en groupe.

Modalités:

- ◆ Techniques de méditation (méditation assise, balayage corporel, espace de respiration, méditation marchée, mouvements conscients)
- ◆ Réalisation d'activités quotidiennes en pleine conscience.
- ◆ Grille d'auto-observation
- ◆ Partage en groupe sur l'expérience du moment présent
- ◆ Théorie interactive
- ◆ Exercice de réflexion en individuel et en groupe
- ◆ Lecture

Modèles et approches utilisés

- ◆ L'approche de pleine conscience est issue de la 3e vague de la thérapie cognitive-comportementale. Le programme de groupe pour la réduction du stress (MBSR) a été créé par Dr Jon Kabat-Zinn.
- ◆ Le programme est conçu pour favoriser un processus intense de développement personnel des participants au cours duquel ils apprennent à mobiliser leurs ressources personnelles, à prendre soin d'eux-mêmes, et à faire des changements positifs dans leurs habitudes de vie et comportements reliés à la santé.