

# Comment survivre dans un monde frénétique

## OU

### Méditer pour ne plus stresser

Cette série de quatre rencontres a été conçue pour les médecins afin de les aider à gérer leur stress et à développer leur résilience par la pleine conscience pendant ces moments de turbulence.

Ces sessions en ligne, en direct (Zoom Pro), vous feront découvrir la pratique de l'entraînement à la méditation pleine conscience tel qu'enseignée dans le livre « Méditer pour ne plus stresser » de Daniel Penman et Mark Williams.

Nous allons explorer les thèmes centraux tirés du livre afin de vous proposer une version abrégée, tout en vous permettant de développer des outils pour trouver une certaine paix, même à des époques turbulentes comme celle que nous vivons actuellement.

Même si nous pouvons nous sentir piégés et désemparés, il existe des outils de résilience basés sur la méditation pleine conscience qui ont fait leurs preuves dans la communauté scientifique.

Ce programme s'adresse à tous ceux et celles qui ressentent les effets de notre situation actuelle et ceux et celles qui souhaitent simplement pratiquer la pleine conscience.

Veuillez vous joindre à nous alors que nous travaillons pour améliorer notre résilience et pour prendre soin de nous-mêmes et des autres.

#### **Détails pratiques:**

- Cours de 4 semaines (il ne s'agit pas d'une thérapie de groupe, mais bien d'un atelier pratique pour apprendre à méditer)
- Jeudi 16, 23, 30 avril et 7 mai 2020
- Dès 19 heures (veuillez rejoindre la réunion quelques minutes avant pour s'assurer du bon fonctionnement de votre plateforme Zoom)
- Durée : 1 heure chaque rencontre
- Prérequis : Plateforme Zoom (vous serez invité auparavant par courriel, donc pas nécessaire de payer pour Zoom)
- Limite de 45 participants
- Enseignantes : D<sup>res</sup> Andréanne Elie, Thanh-Lan Ngô et Suzanne Paquette, psychiatres et enseignantes certifiées pour les approches basées sur la pleine conscience. À noter que les présentatrices agiront plus à titre d'enseignante de méditation et non de psychiatres
- Le livre est disponible en version papier et électronique (pour ceux et celles qui veulent se le procurer, mais non obligatoire)
- Les méditations seront disponibles en ligne après chaque rencontre
- Prendre bonne note qu'il y a certaines **contre-indications** à suivre ce cours : dépression active, trouble anxieux sévère, idées suicidaires actives, trouble d'usage d'une substance, psychose, état de stress post-traumatique
- [Est-ce le bon moment pour faire ces rencontres ? Est-ce que ces rencontres sont les bonnes pour moi ?](#)

Pour vous inscrire, envoyer un courriel à [docteurlie@protonmail.com](mailto:docteurlie@protonmail.com)

À noter qu'une confirmation de votre inscription vous sera envoyée sous forme de lien pour l'invitation zoom quelques jours avant la première rencontre