

Des formations de méditation de pleine conscience au CIUSSS de l'Estrie - CHUS

PUBLIÉ LE JEUDI 1 SEPTEMBRE 2016 À 20 H 28 | Mis à jour le 2 septembre 2016 à 6 h 24



Hombres meditando Photo : iStockphoto

Des médecins, des professionnels et des résidents du CIUSSS de l'Estrie - CHUS auront accès, dès cet automne, à une formation sur la méditation de pleine conscience.

Il s'agit d'une approche de méditation laïque, donc sans référence à la spiritualité, qui consiste à développer notre capacité à avoir une présence attentive.

La formation sera aussi offerte aux étudiants de la Faculté de médecine et des sciences de la santé.

C'est Stéphane Rivest, intervenant en soins spirituels au CIUSSS de l'Estrie - CHUS et chargé de cours à l'Université de Sherbrooke, qui donnera la formation.

Il indique que les effets pour les patients sont bénéfiques. « Essentiellement, quand on est malade, quand on est patient - et même plus largement quand on a des épreuves dans la vie - on a tendance souvent à se projeter dans l'avenir, c'est-à-dire qu'on envisage certains scénarios catastrophiques. C'est donc simplement de permettre à la personne d'être outillée et de ramener son attention dans le moment présent », poursuit-il.

À force d'imaginer des choses, on se crée nous-mêmes un stress par la pensée. C'est donc en quelque sorte d'essayer d'immuniser les gens contre ça.

Stéphane Rivest

Il indique également que des études démontrent que pratiquer ce type de méditation peut avoir un effet physiologique, par exemple, sur la réduction du stress.

« La méditation pleine conscience serait une approche qui favoriserait une régulation des émotions, et comme les émotions ont une incidence assez directe sur l'organisme, ça permet à ce moment-là de mieux "gérer", contrôler, certains symptômes. »

La méditation de pleine conscience est obligatoire dans le programme à la Faculté de médecine de Montréal et à l'Université McGill.