

Bilan des activités reliées à la méditation de présence attentive, au qigong et au taijiquan (tai chi) de 1995 à 2012 dans le réseau de la santé

Formations

Prévision. Formation MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) pour des professionnels de la santé – 13 janvier au 2 mars 2012. Une collaboration du CSSS de la Vieille Capitale et de la Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches.

Prévision. Série de huit ateliers pour réduire la détresse des personnes atteintes de cancer et celle de leurs proches – mi-octobre à mi-décembre 2011. Projet [COMPAS-CA](#). Une collaboration entre Accueil-Sérénité, Groupe Espérance et Cancer et la Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches.

Journée d'introduction à des pratiques de présence attentive (pleine conscience, mindfulness) pour des professionnels de la santé – 21 juin 2011. Une collaboration du CSSS de la Vieille Capitale et de la Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches.

Intervention fondée sur la pleine conscience pour la réduction du stress. Huit ateliers pour des professionnels de la santé organisés par [l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive](#) (avril à juin 2011).

Journée d'introduction à des pratiques de présence attentive (pleine conscience, mindfulness) pour des personnes atteintes de cancer et celle de leurs proches – 16 avril 2011. Projet [COMPAS-CA](#). Une collaboration entre Groupe Espérance et Cancer et la Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches.

Journée d'introduction à des pratiques de présence attentive (pleine conscience, mindfulness) pour des personnes atteintes de cancer et celle de leurs proches – 21 mars 2011. Projet [COMPAS-CA](#). Une collaboration entre Accueil-Sérénité et la Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches.

Gestion du stress pour un petit groupe de médecins de Chaudière-Appalaches. Une formation de huit rencontres (avril à juin 2010) accréditée par l'Association des médecins omnipraticiens de la Côte sud.

En collaboration avec la Direction de la santé publique de Chaudière-Appalaches et l'Institut universitaire en santé mentale de Québec (IUSMQ) :

Journée d'introduction à des pratiques de présence attentive (pleine conscience) pour des intervenants de l'IUSMQ et de la région de Québec, 9 octobre 2009.

Série de huit ateliers : La présence attentive face au stress, du 30 octobre au 19 février 2010, pour des intervenants de l'IUSMQ, de la région de Québec et de Trois-Rivières.

En collaboration avec Accueil-Sérénité

Gestion du stress fondée sur la pleine conscience – série de huit ateliers (Printemps 2009).

En collaboration avec la Fondation du cœur Beauce-Etchemin

Formation de deux kinésiologues à la pratique et à l'enseignement du taijiquan (février - novembre 2009, 65 heures).

En collaboration avec l'Institut de recherche en biotechnologie – Conseil national de recherches Canada, Montréal.

Introduction au qigong Hunyuan pour trois groupes de vingt personnes (2008).

Activité au Centre de Santé et de Services Sociaux de Beauce (CSSSB)

En collaboration avec la Fondation du cœur Beauce-Etchemin

Offrir deux sessions hebdomadaires de taijiquan aux personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou pulmonaire (2006 – 2009).

En collaboration avec Accueil-Sérénité (Ste-Claire de Bellechasse)

Groupe ouvert de qigong et de taijiquan offert hebdomadairement à des personnes atteintes de cancer et à leurs proches (2005 – 2009).

Cours de taijiquan (tai chi) pour contrer l'épuisement professionnel et l'usure de compassion chez le personnel (Octobre 2005 à juin 2007).

Activités en CLSC

Au Centre de Santé de Bellechasse

En 2005, sessions de taijiquan adapté pour personnes atteintes de troubles mentaux sévères et persistants.

En 2001 et 2002, groupe ouvert de qigong (clientèle).

Collaboration avec Accueil-Sérénité :

De juin 2001 à juin 2005, groupe ouvert de qigong offert aux personnes atteintes de cancer et à leurs proches.

Au CLSC Beauce-Sartigan

En 2005, sessions de taijiquan adapté pour personnes atteintes de troubles mentaux sévères et persistants.

De mars 2000 à juin 2008, groupe de qigong ouvert (clientèle).

En 2000, sessions de qigong offertes aux membres du personnel.

Au CLSC Laurentien (dissout depuis avril 1999)

Automne 1995	Documentation et planification d'un groupe de qigong
1996 - 1998	4 groupes fermés de 10 rencontres
1998 - 1999	Groupe ouvert de qigong à raison d'une rencontre hebdomadaire
1996 - 1999	Sessions de qigong offertes à des membres du personnel aux trois points de service de ce CLSC.

Activités au Centre Multi-ethnique de Québec

1996 - 1998	Groupe de qigong ouvert à raison d'une rencontre hebdomadaire pour des réfugiés.
-------------	--

Régie régionale de la santé et des services sociaux - Région 03

Sous-comité sur l'intervention auprès des victimes de violence organisée.
Présentation d'un projet de création d'un groupe de relaxation pour certains réfugiés – 1996.

Comité consultatif sur l'accessibilité des services de santé et services sociaux aux communautés ethno-culturelles.

Présentation d'un projet de création d'un groupe de relaxation pour réfugiés au Centre Multi-ethnique de Québec – 1997.

Réseau ethno-psycho-social, Département d'histoire de l'Université Laval

Présentation d'un projet de création d'un groupe de relaxation pour certains réfugiés - 1996.

RIVO (Réseau d'Intervention auprès des personnes ayant subi la Violence Organisée) – Montréal.

Information et démarches entreprises pour adjoindre à son programme une activité de détente basée sur une forme de qigong - 1997.

Conférences

Les conférences aux organismes suivants ont traité de divers sujets allant de l'information générale sur le qigong, le taijiquan et la méditation d'attention à leurs applications concrètes. Citons ici la réduction du stress, le traitement complémentaire de certaines maladies cardiaques, pulmonaires ou le cancer. Il en va de même de la prévention des rechutes dans la dépression et les dépendances aux substances. Tout cela dans une perspective de médecine intégrée.

2011-05-31	Réseau de soins palliatifs du Québec
2011-03-09	Groupe Espérance et Cancer de St-Georges
2011-01-26	Accueil-Sérénité, Ste-Claire de Bellechasse
2010-12-04	Centre de transmission du yoga – Région Beauce
2010-09-22	Département de psychiatrie du CHAU Hôtel-Dieu de Lévis
2010-09-15	Groupe de médecins de la région de Val-d'Or
2010-06-10	Personnel de l'ASSS Chaudière-Appalaches
2010-04-25	Fondation québécoise du cancer

- 2010-04-23 Comité clinico-administratif en santé mentale, ASSS Chaudière-Appal.
- 2010-03-09 Groupe de soutien Bonjour la Vie, Ste-Marie, Beauce
- 2010-02-25 Groupe de médecins des cliniques Jeunesse en Chaudière-Appalaches
- 2009/10/16 Colloque en soins palliatifs de la Maison Mathieu-Froment-Savoie (Gatineau)
- 2009/10/01 Deuxième colloque sur la santé des médecins (Orford)
- 2009/09/17 Colloque en oncologie de l'Association du cancer de l'est du Québec (Rimouski)
- 2009/08/16 Chutes d'art, Armagh, Bellechasse
- 2009/04/29 Groupe de soutien L'appui-tête, Fondation Québécoise du Cancer et Département des Sciences Neurologiques du CHA - Hôpital Enfant-Jésus
- 2009/02/24 Maison Michel-Sarrazin (réunion médicale scientifique mensuelle)
- 2009/01/24 Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse
- 2008/11/26 Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse
- 2008/10/06 La lucarne – groupe de soutien (cancer du sein) au CSSSB (St-Georges)
- 2008/05/09 Institut de recherche en biotechnologie – Conseil national de recherches Canada, Montréal
- 2008/04/24 18^e Congrès du Réseau des soins palliatifs du Québec, Gatineau
- 2008-02-27 Groupe de soutien L'appui-tête, Fondation Québécoise du Cancer et Département des Sciences Neurologiques du CHA - Hôpital Enfant-Jésus
- 2008/02/12 Groupe de soutien Bonjour la Vie, Ste-Marie, Beauce
- 2007/09/24 Gestionnaires du CSSSB - Une place pour la médecine intégrée?
- 2007/06/15 Journée de ressourcement des cadres du CHUM (Montréal)
- 2007/04/04 Fondation Québécoise du Cancer, Québec
- 2006/11/29 Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse.
- 2006/10/25 Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse.
- 2006/10/03 Groupe d'étudiants au programme d'éducation physique de l'Université de Montréal.
- 2006/10/04 Groupe d'étudiants au programme de kinésiologie de l'Université de Montréal.
- 2006/03/11 Congrès Informatif sur les Médecines Alternatives et Complémentaires (CIMAC 2006) : L'apport des exercices de santé chinois en médecine intégrée. Faculté de médecine, Université de Sherbrooke
- 2005/10/04 Groupe d'étudiants au programme d'éducation physique de l'Université de Montréal.
- 2005/10/05 Groupe d'étudiants au programme de kinésiologie de l'Université de Montréal.
- 2005/06/29 Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse
- 2005/03/12 Groupe d'entraide de fibromyalgie de Chaudière-Appalaches
- 2004/11/10 Groupe Espérance et Cancer, St-Georges, Beauce.
- 2004/11/03 Membres de La Barre du Jour (organisme de soutien aux personnes atteintes d'une maladie mentale).
- 2004/10/27 Groupe d'entraide de fibromyalgie de Bellechasse.
- 2004/10/18 Groupe d'étudiants au programme de kinésiologie de l'Université de Montréal.
- 2004/10/05 Groupe d'étudiants au programme d'éducation physique de l'Université de Montréal.
- 2004/07/07 Groupe Espoir Partage, Centre Femmes de Bellechasse.
- 2004/04/25 Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse.
- 2004/04/22 Colloque d'oncologie de l'Hôtel-Dieu de Lévis.
- 2004/01/21 Groupe d'entraide de fibromyalgie de Bellechasse
- 2002/09/26 Syndicat des agricultrices de Beauce, St-Joseph.

2002/05/30 Ateliers Loblaws, St-Georges, Beauce.
 2002/04/22 Groupe d'entraide de la fibromyalgie de Bellechasse.
 2002/03/19 Groupe Espérance et Cancer, St-Georges, Beauce.
 2002/01/25 Groupe Bonjour la Vie, Ste-Marie, Beauce.
 2001/04/04 Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse.
 2001/03/ Le Sillon, St-Joseph, Beauce.
 2001/03/ Le Groupe de l'Age d'Or, St-Georges, Beauce.
 2000/09/ Le Groupe d'entraide pour arthritiques, St-Georges, Beauce.
 1999/02/ Clinique de la migraine de Montréal.
 1998/09/ Colloque international de psychosynthèse, Pohénégamook.
 1998/06/ Journée annuelle CLSC - Santé mentale, région de Québec.
 1997/??/? RIVO (Réseau d'Intervention auprès des personnes ayant subi la Violence Organisée) – Montréal.

Parutions dans les médias

Audio-vidéo

- DVD Laissez-nous vous soutenir. Agence de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches et Centre Femmes de Bellechasse, 2008.
- Une pilule, une petite granule, Télé-Québec, 2007/03/08.
- Ici la vie, Reportage de madame Guylaine Bussière, Radio-Canada, Québec, 2007/02/02.
- Entrevue télévisée avec le Dr Gilles Lapointe, canal Vox de Vidéotron, 2005/04/27.
- Les vertus thérapeutiques du Taï Chi, Interview radiophonique de Mme Louise Savard, Radio-Canada, Première Chaîne, Sept-Îles, émission "Au gré des jours", 2007-01-16.

Dans la presse écrite

- Boulé Carole, Cortisol, l'hormone méconnue du stress. Châtelaine, Janvier 2009, Vol 50 No 1, pp. 53-56.
- Bédard Louise-Marie, La médecine intégrée, Journal Vert, Été 2008, Vol 18 No 3, p. 8.
- Samson Claudette, L'usure de compassion. Une carapace contre la douleur d'autrui, Le Soleil, 2008/07/08.
- V.K., La journée du tai-chi attire plus de 100 personnes, L'Éclaireur Progrès, 2008/05/02, vol 100 no 33, p.41.
- Cardwell Mark, Helping patients heal through tai chi, The Medical Post, 2007-04-03, Vol 43 No 12, p.27.
- Légaré Jacques, Le tai-chi : pour battre la maladie. Le Journal Vivre, Avril 2007 No. 4.
- Lemieux Louise, Une prescription de taï chi, Le Soleil, 2007/01/09, p. A9.
- Boulé Carole, Un service de médecine intégrée au CH de Beauce, L'Actualité Médicale, Éditions MacLean Hunter Ltée, Montréal, Québec, Canada, 14 décembre 2005, p. 6.

- Pellerin Colette, Le qigong, allié de l'oncologie traditionnelle, L'Actualité Médicale, Editions MacLean Hunter Ltée, Montréal, Québec, Canada, Vol. 25 No. 24, 16 juin 2004, p.23.
- Charest, Aline, Chi Kung : La thérapie par la relaxation, L'Actualité Médicale, Vol.19 No.17, Editions MacLean Hunter Ltée, Montréal, Québec, Canada, Mai 1998.

Sur le web

- Dongois Michel. Chaudière-Appalaches : Une MAC contre le cancer. Entrevue. ProfessionSanté. 19 mai 2011.
<http://www.professionsante.ca/medecins/interprofessions/quarriverait-il-si/et-si-lon-integrait-les-mac-a-la-formation-et-a-la-pratique-medicales-12749/5> (valide 2011-05-26).
- Boutin Keven, Journée historique pour Ville Saint-Georges, EnBeauce.com, 26 avril 2008 :
<http://www.enbeauce.com/detail-actualite.asp?ID=8840>
- LaSalle Martin, Médecine intégrée, une première au Québec, Passeport Santé, 16 janvier 2006.
http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Entrevues/Fiche.aspx?doc=dr_claude_fournier_ent (valide le 2006-02-01).

Activités connexes

Clinique de la migraine de Montréal

Initiation au qigong pour deux intervenantes - novembre 1998.

Claude Fournier, MD.

Médecin-conseil,

Service de prévention, promotion en santé physique et psychosociale

Direction de la santé publique et de l'évaluation (Chaudière-Appalaches)