

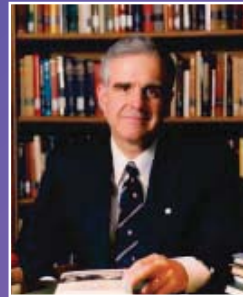


Un témoignage significatif

Pour chacun de nous, le chemin vers la **guérison** sera différent. Le chemin le plus certain que j'ai trouvé est la méditation. ...

Le but de la **méditation**, dans ses multiples formes, est de créer une conscience alerte avec un esprit tranquille et une **présence au moment**.

Mount BM, The 10 commandments of healing, Journal of Cancer Education, 2006; 21(1): 50-51



Balfour M. Mount, MD.

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Plan de la conférence

- Introduction
- Perspective de médecine intégrée et de guérison
- Une définition de la présence attentive
- Contexte de développement
- Applications pertinentes
 - Personnes en fin de vie, les proches
 - Soignants, bénévoles



Divulgation

Le conférencier est actuellement rémunéré par l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive pour l'animation d'ateliers et a mis sur pied le Curriculum orienté sur la méditation et la présence à soi en Chaudière-Appalaches.



Apprécier le présent en compagnie de l'arracheuse de temps

La pratique de la présence attentive en soins palliatifs

Conférence prononcée pour
le Réseau de soins palliatifs du Québec
par Claude Fournier, MD.
Trois-Rivières, le 31 mai 2011





Une histoire vraie tenant presque de la légende



Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Ce qui est entendu par guérison (healing)

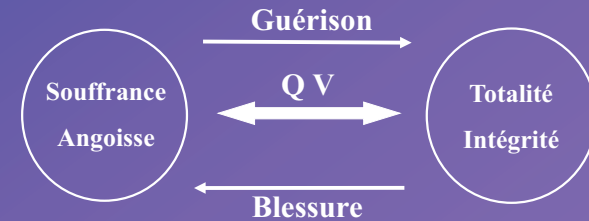
Un processus qui restaure l'harmonie et l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Glaister JA, Healing: Analysis of the concept. International Journal of Nursing Practice, 2001; 7: 63-68.

Un virage dans notre qualité de vie, de l'angoisse et la souffrance vers une expérience d'intégrité, de totalité et de paix intérieure.

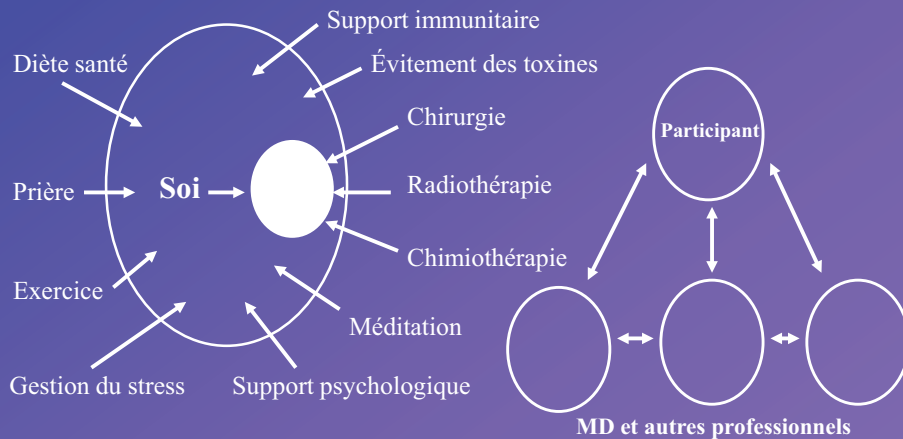
Mount BM, Ten commandments of healing. Journal of Cancer Education, 2006; 21(1): 50-51.

Mount BM et coll, Healing connections: On moving from suffering to a sense of well-being. Journal of Pain and Symptom Management, 2007; 33: 372-388.



Un modèle qui gagne du terrain

Aider une personne à guérir (healing)



Traduit et adapté de Centre for Integrated Healing (www.healing.bc.ca)

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Contexte de médecine intégrée

La médecine intégrée est la pratique de la médecine qui réaffirme l'importance de la **relation entre le praticien et le patient**, met l'accent sur la totalité de la personne, est informée par l'évidence et emploie **toutes les approches thérapeutiques appropriées**, les professionnels de la santé et disciplines pour atteindre la **santé optimale et la guérison**.

Définition développée et adoptée par le Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine (CAHCIM) en mai 2004. Édité en mai et novembre 2009.

Source:
<http://www.imconsortium.org/about/home.html>
(valable le 2010-04-06).



Le Médecin du Québec, Janvier 2008.

Définitions

- Une façon particulière de porter attention au moment présent,
 - moment après moment
 - intentionnellement
 - sans juger
- S'accommoder de ce qui est
Jon Kabat-Zinn
- Les vieux répètent encore... que la branche de la mort, ça pousse sur le même tronc que la branche de la vie. Et que c'est mieux de laisser ça tel quel.

Fred Pellerin dans L'arracheuse de temps.

Un sujet d'actualité: La présence attentive dans le traitement du cancer

CAPO 2010 Annual Conference • Conférence annuelle 2010 ACPQ
IPOS Québec
 23-29 Mai 2010
 12th World Congress of Psycho-oncology • 12e Congrès International en oncologie psychosociale

25-26 MAI 2010: ATELIER PRÉ-CONGRÈS DE L' IPOS

Les ateliers pré-congrès se tiendront le mardi et mercredi 25 et 26 mai 2010 au centre des congrès de Québec. Les ateliers sont d'une durée d'une journée ou d'une demi-journée (selon le cas). Elles sont présentées en anglais ou en français par des experts provenant de partout dans le monde.

	FRANÇAIS	ANGLAIS
25 Mai 2010		25 Mai 2010
26 Mai 2010	26 Mai 2010	

Deux jour session (25 & 26 Mai 2010)

9:00 am - 5:00 pm E12

Supportive Psychotherapy and Mindfulness Meditation Techniques

- Jimmie Holland, MD, Wayne E. Chapman, Chair in Psychiatric Oncology, Psychiatry & Behavioral Sciences, Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
- Marguerite Lederberg, MD
- David Payne, PhD, Instructor in Psychology, Wallace Community College

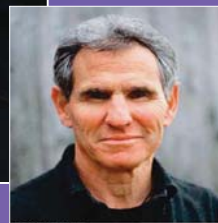
Image recomposée - <http://www.ipos-society.org/ipos2010/psychosocialacademy.asp>

Claude Fournier, MD.
 Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
 Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Il était plutôt une fois... à U Mass Med



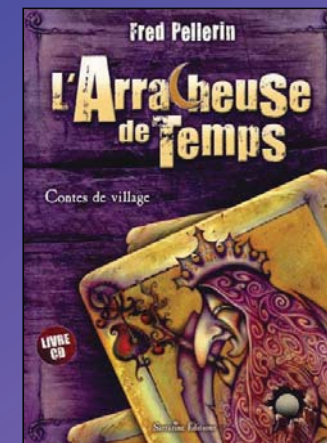
Propriété de Fac. de médecine de U. Mass.



Jon Kabat-Zinn
 Propriété de Shambala Sun.


Claude Fournier, MD.
 Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
 Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Il était donc une fois à Saint-Élie-de-Caxton...oups!?



Propriété de Sarrazines Éditions

Claude Fournier, MD.
 Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
 Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Le programme MBSR (Mindfulness-based stress reduction)

- **Programme psycho-éducatif**
 - Durée de huit semaines
 - Deux heures et demie par semaine + une journée de retraite
 - **Travaux quotidiens à la maison (45 - 60 min.)**
- **Apprentissage**
 - Balayage corporel (body scan)
 - Méditation
 - Assise
 - En mouvement (marche)
 - Conscience des mouvements (étirements doux)
- **Information sur le stress et son impact**
- **Échanges et support entre pairs**

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Qui est Jon Kabat-Zinn?

- 1979 Clinique de réduction du stress
(Centre Médical de l'Univ. du Mass. – MBSR)
- 1995 Centre pour la pleine conscience en médecine, en soins de santé et dans la société (partie intégrante du département de médecine).
- 1999 Leader important dans la constitution du Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine.

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Insight Meditation Society - 1975



Retreat Center



Propriété de Insight Meditation Society

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Qui est Jon Kabat-Zinn?

- 1966 étudiant en biologie moléculaire au MIT
- Pratique du zen, des arts martiaux, du yoga
- 1971 Ph D. avec Salvador Luria (Prix Nobel de médecine)
- Professeur d'anatomie à U. Mass. Med.
- Vers 1975, introduit à la **méditation vipassana**
Insight Meditation Center, Barre, Mass.

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Réalisations passées ou projets en oncologie au Québec

McGill MEDICINE Whole Person Care

Home > Medicine > Whole Person Care > Wellness Programs for Chronic Illness

Whole Person Care

- People
- Talking about Whole Person Care
- Film Series
- Seminars
- Workshops
- Talking about Mindfulness
- Wellness Programs for Chronic Illness
- Mindfulness Based Medical Practice
- Mindfulness Based Medical Practice for Medical Students
- MediLion CDs & Program Workbook
- Research: ESRD QOL
- Living with Kidney Failure (Movie)

Mindfulness-Based Stress Reduction for People with Chronic Illness

Led by Dr. Patricia Dobkin

An 8-week program in "Mindfulness-Based Whole Person Care" for people with chronic illness.

October 8 - November 26, 2010

Patricia Dobkin

Flyers

Mindfulness Based Stress Reduction for People with Chronic Illness

MBSR for Chronically Ill

La pleine conscience pour atténuer le stress des personnes qui vivent avec une maladie chronique

La pleine conscience

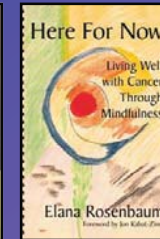
<http://www.mcgill.ca/wholepersoncare/wellness/>

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

MBCC en soins sur-spécialisés



Elana Rosenbaum



Susan Bauer-Wu



Shambala Sun, Nov. 2009, p.71

Integr Cancer Ther June 2008 vol. 7 no. 2 62-69

Facing the Challenges of Hematopoietic Stem Cell Transplantation With Mindfulness Meditation: A Pilot Study

Susan Bauer-Wu, PhD, RN, Amy M. Sullivan, EdD, Elana Rosenbaum, MS, MSW, Mary Jane Ott, MN, MA, APRN, BC, Mark Powell, MA, Med, Margo McLoughlin, MDiv, and Martha W. Healey, FNP



Une reconnaissance méritée

CAPO 2010 Award



Source: www.lindacarlson.ca

CAPO 2010 Award Ceremony • Célébration annuelle 2010 IPOS

12th World Congress of Psycho-oncology • 12e Congrès International en oncologie psychosociale

25-26 MAI 2010: ATELIER PRÉ-CONGRÈS DE L' IPOS

Les ateliers pré-congrès se tiendront le mardi et mercredi 25 et 26 mai 2010 au centre des congrès de Québec. Les ateliers sont d'une durée de deux heures ou d'une demi-journée (selon le cas). Elles sont présentées en anglais ou en français par des experts reconnus de partout dans le monde.

Thème	FRANÇAIS	ANGLAIS
25-26 MAI 2010	25-26 MAI 2010	25-26 MAI 2010
25-26 MAI 2010	25-26 MAI 2010	25-26 MAI 2010
25-26 MAI 2010	25-26 MAI 2010	25-26 MAI 2010

Supportive Psychotherapies and Mindfulness Meditation Techniques

- Jennifer Holland, MD, Wayne D. Chapman, Chair of Psychiatric Oncology, Psychiatry & Behavioral Sciences, Memorial Sloan-Kettering Cancer Center
- Margaret Ledberg, MD
- David Shapiro, PhD, Institute of Psychology, Yeshiva Community College

<http://www.ipos-society.org/ipos2010/psychosocialacademy.asp>

MINDFULNESS-BASED CANCER RECOVERY

A Step-by-Step MBSR Approach to Help You Cope with Treatment of Recurrent Your Life

LINDA E. CARLSON, PH.D., R.PSYCH.
MICHAEL P. SECCA, PsyD., R.PSYCH.
(FORWARDED BY ZINDEL SEGAL, PH.D.)

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Méditation - MBSR

- Amélioration de la qualité de vie
- Diminution de l'anxiété, de la dépression et de la fatigue
- Diminution de la douleur
- Amélioration du sommeil (?)

Recherche universitaire

- Carlson L, Université de Calgary
- Dobkin P, Université McGill
- Bartley T, Université de Bangor



Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Tout au long du continuum de soins



Illustration tirée de « Prévenir le cancers tous ensemble »

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Une priorité et une recommandation du rapport du DSP sur le cancer

En octobre 2010, le Rapport du directeur de la santé publique de Chaudière-Appalaches sur le cancer a été déposé.

Parmi les **priorités retenues** au niveau du soutien et de l'adaptation, nous retrouvons:

- ▶ «Consolider les mesures de soutien psychologique, social et spirituel pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches.»

Parmi les **recommandations** des professionnels et des instances consultés, nous retrouvons:

- ▶ «Évaluer la pertinence de développer un projet en lien avec un CSSS de la région et un (des) organisme(s) communautaire(s) à partir de l'approche *mindfulness-based cancer care*.»



Université de Bangor (Pays de Galles)

The screenshot shows the website for the Centre for Mindfulness Research and Practice at Bangor University. It includes a navigation menu on the left with items like 'Home Page', 'About IMSCaR', 'IMSCaR Research', 'Postgraduates', 'Staff', 'Projects', 'News', 'CoHaBS', and 'Contacts'. The main content area features a search bar, a 'Text only version' link, and a profile for Trish Bartley, listing her name, position (Teacher, Trainer, Supervisor), email (trish@trishbartley.co.uk), location (North Wales), and phone number (01758 721236).

Bartley, T., (in press) Mindfulness Based Cognitive Therapy for Cancer: Gently Turning Towards. Wiley Blackwell.

Thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience pour la dépression

Une intégration de la MBSR et de la thérapie cognitive
Adaptation pour prévenir les rechutes dépressives, 1995.



Zindel Segal



John Teasdale



Mark Williams

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Être avec (le processus de) la mort (Being with dying)



The screenshot shows the Upaya Zen Center website. The main heading is 'UPAYA INSTITUTE and ZEN CENTER'. Below it, there are sections for 'About Upaya Zen Center', 'Programs & Retreats', and 'Buddhist Teachings'. A specific program is highlighted: 'BEING WITH DYING: Professional of-Life Care May 2011'. The program details include the date 'May 20, 2011', the location 'Projna Mountain Forest Refuge', and the instructors: 'Roshi Joan Halifax, PhD', 'Cyrille', 'Associate Faculty: Cary Pasemak, MD; Ben Dor', 'Laurie Leitch, PhD; and Mary Taylor'. A description states: 'The 2011 training is now full. If you would application. We are taking applications on'.

Considérations théoriques

Théorie de la gestion de la terreur (terror management theory, Greenberg, Solomon, Pyszczynski, 1997).

Tendance à adopter attitudes ou comportements défensifs face au rappel de la mort.

Les résultats de sept expériences suggèrent qu'une disposition à la présence attentive réduirait les réponses défensives à une menace existentielle (ex. la mort).

La contemplation de notre mortalité réduirait nos défenses.

Si chacun de nous faisait l'effort de contempler sa mort, peut-être y aurait-il moins de destruction autour de nous. (Kübler-Ross, 1969, p.27).

Niemiec C P et coll. Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive response to mortality salience. Journal of Personality and Social Psychology, 2010, vol 99, no 2, 344-365.

What can the cancer patient expect from intensive meditation?

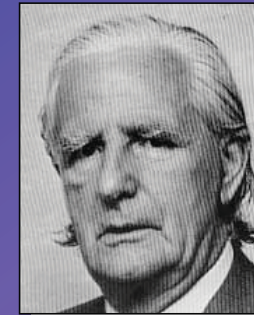
Reference: Meares A,
Aust Fam Physician, 1980, May;9(5):322-5.

Chez 73 patients avec un cancer en phase avancée, après 20 sessions de méditation intensive:


- Réduction significative de l'anxiété et de la dépression, de l'inconfort et de la douleur chez presque tous les patients.
- Dans 50%, amélioration importante de la qualité de vie.
- Dans 90%, mourir dans la dignité.

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches

Dr Ainslie Meares (1910 – 1986)



Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Programme d'entraînement fondé sur des pratiques contemplatives

Impact of a contemplative end-of-life training program: Being with dying
Palliative and Supportive Care (2009) 7, 405-14.

Cynda Hylton Rushton, Ph.D, R.N, F.A.A.N, **John Hopkins School of Nursing**

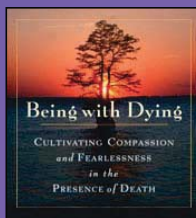
Deborah E. Sellers, Ph.D.

Kareen S. Heller, Ph.D.

Beverly Spring, B.A, MD, **Vancouver General Hospital**

Barbara M. Dossey, Ph.D, R.N, F.A.A.N.

Joan Halifax, Ph.D, **Upaya Institute**



Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Survol du programme - 3

- Présence attentive (pleine conscience, mindfulness)
 - moment présent, réponses aux phénomènes, conscience des états mentaux, objets de la pensée
- Conseil (council)
 - dialogue honnête
- Carré de sable
 - Travail symbolique
- Yoga
- Méditation
 - Ensemble de pratiques pour évoquer une présence attentive



Survol du programme - 2

Contenu comprenant entre autres:

- Approches intégrées de la mort et de son processus.
- Aspects éthiques, spirituels, psychologiques et sociaux des soins au mourant.
- Application des pratiques contemplatives aux soins du mourant, à la famille et aux soignants.
- Soins centrés sur la relation et la communauté autour du mourant.
- Exploration de la douleur, de la souffrance et des phénomènes entourant la mort.
- Pourquoi et comment prendre soin du soignant.
- Intégration d'un contenu psychosocial et spirituel dans les environnements médicaux conventionnels.



Survol du programme - 1

- 447 personnes de 1996 à 2006
 - 14 retraites
 - 75% femmes
 - 20% Médecins
 - 30% Infirmières
 - 25% Thérapeutes ou travailleurs sociaux
 - 15% Conseillers spirituels
 - 10% Autres professions.

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Compassion équilibrée

Le programme a aidé à

- Développer une compassion plus grande envers soi et les autres 83/81%
- Maintenir un meilleur équilibre face à la souffrance des autres 88%
- Se sentir davantage équilibré et attentionné en relation avec
 - mourant 80%
 - patients et familles 70%
 - collègues 72%

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Pouvoir de la présence

Le programme a aidé à

- Demeurer présent au mourant et à la famille 90%
- Améliorer des habiletés d'écoute 76%
- Demeurer centré 77%
- Garder un équilibre face au changement 65%

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Quatre thèmes importants

1. Pouvoir de la présence

Capacité d'être totalement là avec une qualité d'attention et d'authenticité qui informe les relations et les actions.

2. Compassion équilibrée

Souhait de soulager la souffrance des autres.

3. Reconnaissance du deuil (grief)

Pertes

4. Importance du soin de soi

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



191 contacts

Table 3. *Characteristics of interviewees and survey respondents*

	Interviewees	Survey respondents
Number	40	95
Profession		
Nurse	10 (25%)	24 (25%)
Doctor	10 (25%)	14 (15%)
Social worker/ counselor	7 (17%)	31 (33%)
Spiritual care	7 (17%)	16 (17%)
Other	6 (15%)	10 (10%)
Women	33 (82%)	82 (85%)



Potentiel de transformation Méditer change la donne



Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Impact général

Le programme a aidé à

- Inspiration concernant le travail 88%
- Meilleure résilience 72%
- Diminuer le sentiment d'épuisement 50%
- Créer le sentiment d'un sens renouvelé 80%
- Compréhension du processus de la mort 70%
- Améliorer la façon de travailler 90%
- Conduite
 - personnelle 72%
 - avec collègues 62%



Soin de soi

Aspect le plus important du programme 47,5%

Le programme a aidé à améliorer

- le soin de soi 67,5%
- Reconnaître ses limites, se démontrer de la compassion 87%
- S'engager à prendre soin de soi 66%
- Adopter une nouvelle pratique pour prendre soin de soi 57%

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Reconnaissance du deuil

Le programme a aidé à

- Devenir plus conscient de son processus de deuil 79%
- Exprimer et à composer avec son propre deuil 27%

Claude Fournier, MD.
Médecin-conseil, promotion en santé physique et psychosociale
Direction de la santé publique et de l'évaluation de Chaudière-Appalaches



Ressources (liste non exhaustive)

<http://ottawamindfulness.ca/>

<http://www.ottawamindfulnessclinic.com/index.html>

<http://www.mbsrottawa.psiottawa.com/>

<http://www.mcgill.ca/wholepersoncare/wellness/>

<http://www.meditationpc.com/>

<http://marielleparadispsy.com/>

Lucie Godbout et H el ene Rivard (Lucie.Godbout@uqtr.ca,
helenesrivard@tr.cgocable.ca)

<http://www.iftcc.com>

<http://www.compas-ca.org>

Déclaration: Claude Fournier a enseigné pour IFTCC
et a mis sur pied COMPAS-CA.



Ressources

Bartley, T., (in press) Mindfulness Based Cognitive Therapy for Cancer: Gently Turning Towards. Wiley Blackwell.

Bein A, The Zen of helping, Wiley, New Jersey, USA, 2008. 201 pages.

Carlson, L.E. & Speca, M. Mindfulness-based cancer recovery: A step-by-step- MBSR approach to help you cope with treatment and reclaim your life. New Harbinger, Oakland, CA., 2011. 208 pages.

Halifax J. The precious necessity of compassion. Journal of Pain and Symptom Management. 2011, Vol. 41, No. 1. pp. 146-153.

Halifax J. Being with dying. Shambala, Boston, 2008. 204 pages.

Rosenbaum Elana, Here for now. Living well with cancer through mindfulness. Satya House Publications. USA, 2007. 196 pages.