

Conférence APAME Drummondville, le mercredi 7 octobre 2009 à 19heures

Salle Le Royal, 284, rue St-Marcel, Drummondville

"PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE PERSONNEL; DES AXES ET DES PISTES DE SOLUTION"

Donnée par Marquis Fortin, MD, conférencier

*APHROMISMES D'HIPPOCRATE : "Nourrir la vie à l'intérieur de soi" des soins pour soi et pour les autres.*

*Que ton alimentation soit ton médicament.*

## INTRODUCTION

*La notion d'équilibre :*

*Un phénomène en mouvement influencé par l'environnement, l'hérédité, les habitudes de vie et de santé, organisation sociale, la sécurité personnelle, la scolarisation et l'accès à des services de santé.*

## Les grands chapitres de la présentation

### CHAPITRE 1 :

Tendances et conceptions actuelles des soins

*Évolution et complexité de la médecine scientifique.*

*Médecine écologique, prévention, préservation de l'écosystème.*

*À la mode : thérapie génique - utilisation de cellules souches.*

Rencontre entre médecine scientifique et thérapies traditionnelles

*Nano médecine : réparer à l'intérieur de la cellule : très complexe.*

*La médecine traditionnelle chinoise : approche de l'harmonie et de l'équilibre.*

*Médecines douces intégrées dans la médecine traditionnelle.*

Le pouvoir de guérison : prévention, effet placebo et activation de soi

*Dr. David Servant-Schreiber : médecin, psychiatre et auteur : "La qualité des relations humaines contribue beaucoup plus au bonheur que l'argent et la possession des biens matériels. Un primate qui vit hors du groupe a une chance sur deux de mourir".*

## CHAPITRE 2 :

Les axes d'évaluation de l'équilibre personnel : les anneaux de Saturne

*Évaluer le "cœur" du problème et ce qui gravite autour. "À oublier d'où on vient, on finit par ne pas savoir où l'on va". L'humain derrière le rôle - le type de personnalité - les étapes de la vie.*

La génétique et la famille

*Chaque étape dépend du comment on a été élevé. Les étapes du développement du cycle de vie. Identifier les facteurs sociaux : position dans la famille, milieu social. Évaluer le niveau général de fonctionnement*

Le développement de la personnalité et du comportement social

*Les 8 étapes (crises) du développement psychosocial : dont 5 proviennent de l'enfance (jusqu'à 18 ans). Les besoins de l'humain : avoir ou être. La base du bien-être est L'ESTIME DE SOI.*

Les risques liés à l'état de santé et aux habitudes de vie

*État de santé physique - un milieu de travail problématique amène des risques de maladie cardiovasculaire, des risques d'abus de substances, un risque accru de blessures, d'infections, difficulté de santé mentale.*

Les facteurs déstabilisants-stresseurs dans l'environnement de vie

*Personnel et familial - on ne peut pas s'échapper de tout.*

*Quel est notre niveau de stress ?*

*Plus de 200 sur l'échelle individuelle d'évaluation des événements de la vie (d'après Holmes et Rahé) peut amener un problème de maladie.*

Le niveau global de fonctionnement

*Dans les différentes sphères de l'activité quotidienne au cœur de son milieu d'appartenance.*

*Dans l'accomplissement des gestes usuels de la vie.*

## CHAPITRE 3 :

Les pistes de solutions

*Vivre autrement et changer des choses : ce qu'on peut changer et ce qu'on veut changer.*

*L'expérience de la maladie et de la rencontre thérapeutique.*

*La pleine conscience et la méditation pour consolider son équilibre : accepter les conseils.*

Changer des choses en soi : tendances et gourous actuels

*Se choisir un mentor "coach" : celui que l'on respecte.*

*Identifier les zones d'impuissance : acceptation*

*les zones d'influence : courage*

*les zones de contrôle : sagesse.*

*"Ce qui risque de nous détruire, c'est notre efficacité" Hubert Reeves.*

L'expérience de la maladie et de la rencontre thérapeutique

*Le médecin doit s'adapter à nous, nos forces et nos faiblesses. Un processus de prise de décision éclairée et partagée. Une volonté et un pouvoir de changer pour soi. Développer des émotions positives : 6 vertus fondamentales : la sagesse, le courage, l'amour, la justice, la tempérance et la spiritualité.*

Empathie, compassion et solidarité humaine

*La compassion : préoccupation sympathique pour la souffrance de l'autre. Répondre au stress plutôt que réagir : STOP : arrêt, respiration, observation, reprise de l'action. Plus on passe de temps à l'argent, moins on a de temps pour prendre soin de soi. Éliminer les toxines mentales : la haine, la jalousie, la rage.*

Présence de la spiritualité

*La transformation par la pleine conscience.*

*La prévention : voir d'une façon différente.*

*Prière de la sérénité : courage, sagesse et sécurité.*

Conclusion

*5 exercices pour être heureux : marcher, se tenir droit, vivre l'instant, dire merci, sourire beaucoup.*

*Cultiver le contentement et la paix, savoir s'entourer, pratiquer la compassion.*

*Briser l'isolement et le silence. Il est difficile de trouver le bonheur en nous... il est impossible de le trouver ailleurs, BOUDDHA.*

*J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé, VOLTAIRE.*

*Livre suggéré : "Vivre autrement : plaidoyer pour la santé, Auteur Mario Proulx.*