

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.