



## GESTION DU STRESS ET DU MAL-ÊTRE : CONNAISSANCES ET OUTILS PRATIQUES

**Caroline Marion** a d'abord œuvré comme pédagogue à l'unité pédopsychiatrique du Centre hospitalier régional du Lanaudière. Elle a ensuite été orthopédagogue pour la Commission scolaire des Affluents. Durant cette même période, elle a reçu le pronostic d'une maladie grave suivi d'une rémission complète et inexplicable. Elle a commencé alors à s'intéresser à ce qui compose l'état d'équilibre d'une personne. Ses recherches l'ont amenée à se former pour devenir moniteur ECHO, cela afin de mieux comprendre l'état de mal-être et les mécanismes de guérison du corps humain. Elle a ensuite réalisé une maîtrise à l'Université du Québec à Trois-Rivières sur les facteurs de plaisir et de souffrance. Elle est actuellement en 3e année de doctorat en éducation-psychologie sur les stratégies visant la mobilisation de connaissances orientées sur le mieux-être des personnes. En plus d'être chargée de cours et accompagnatrice pour des organismes (CSSS et autres), elle travaille pour la *Chaire de recherche sur l'application des connaissances pour les jeunes et familles en difficulté* au département de psychologie de l'UQAM.

### DESRIPTIF

La formation *Gestion du stress et du mal-être : connaissances et outils pratiques* s'adresse aux personnes qui désirent s'ouvrir à une compréhension élargie du concept de santé en tant qu'état d'équilibre impliquant l'esprit (pensées, émotions, ressentis, images) ainsi que les mécanismes visibles et non visibles du corps physique. Prenant appui sur des connaissances médicales scientifiques et holistiques tant occidentales qu'orientales, la formation aborde comment peuvent être perçus le stress, l'état de mal-être, la maladie et la santé selon les différentes perspectives de chercheurs dans le domaine. Parallèlement aux contenus théoriques, la formation propose l'apprentissage d'outils pratiques inspirés de l'approche ECHO<sup>1</sup>, en vue de permettre aux participants d'explorer une avenue visant la gestion du stress, de l'état de malaise ou de mal-être lorsque ceux-ci se présentent dans leur vie. Les participants sont ainsi invités à expérimenter leur compréhension des outils enseignés par le biais de pratiques guidées animées par la formatrice.

### DÉTAILS DE LA FORMATION

**Nombre de participants :** 10 à 15 personnes

**Matériel à apporter :**

- clé USB
- calepin avec couverture rigide pour la prise de notes
- tapis de yoga pour les personnes qui désireront effectuer les expérientiels (expérimentation des outils enseignés) en position couchée. Ces pratiques peuvent aussi être effectuées en position assise.

**Coût :** 200\$

**Pour information :** [info@cmdenfant.com](mailto:info@cmdenfant.com)



<sup>1</sup> L'approche ECHO dérive des travaux du D<sup>r</sup> Jean-Charles Crombez – médecin, psychiatre, psychanalyste et psychosomaticien, membre du Service de consultation-liaison du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et de son équipe multidisciplinaire de recherche clinique.