

CONTRIBUTIONS DU SQETGC

- Six jours de services-conseils répartis comme suit :

Quand	Nbre de jours	Participants	Sujets
Avant la première séance	2 + 1	Animateur Coanimateur Gestionnaire	Présentation du programme, des enjeux, des besoins Rappel des conditions requises, conseils pour le recrutement et l'organisation des cohortes Présentation du contenu
Après la 4 ^e ou la 5 ^e séance	1	Animateur Coanimateur	Retour sur le déroulement des premières séances, <i>coaching</i>
Après les 9 séances	1 + 1	Animateur Coanimateur	Bilan complet Suivi et évaluation du programme, compilation des résultats

- **Production**, en un exemplaire, **du matériel** requis pour le programme.

Les services-conseils du SQETGC seront assurés par monsieur Pierre Senécal, D.Ps., expert-conseil au SQETGC et psychologue

Les contributions décrites ci-haut sont offertes dans le cadre des services sur mesure du SQETGC et sont financées à même son budget d'opération. Aucuns frais additionnels ne seront demandés aux établissements participants.

EN RÉSUMÉ

Le programme d'apprentissage à la pleine conscience se veut un outil additionnel d'intervention pour aider les usagers à gérer leur niveau de stress face à différentes situations.

En impliquant à la fois l'utilisateur et son intervenant, le programme crée des conditions très favorables à l'intégration et au transfert des apprentissages dans les situations réelles vécues par l'utilisateur.

Ce programme, inspiré des travaux de Kabat-Zinn (*Mindfulness Based Stress Reduction Programm*) est mis à la disposition des établissements offrant des services à la clientèle présentant une DI ou un TSA par le SQETGC, et a été produit grâce aux travaux réalisés conjointement par le CRDITED de l'Estrie (maintenant CIUSSS de l'Estrie – CHUS) et le SQETGC.



CRDITED ESTRIE
CENTRE DE RÉADAPTATION
EN DÉFICIENCE INTELLECTUELLE
ET EN TROUBLES ENVASISSEMENTS
DU DÉVELOPPEMENT



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la région
du Centre-du-Québec
Québec

Les établissements intéressés à en savoir davantage au sujet de ce programme sont priés de contacter le SQETGC.

Personne à contacter :

Diane Touten
514 873-2090
diane.touten.sqetgc@ssss.gouv.qc.ca

SQETGC
2021, avenue Union, 12e étage
Bureau 1240
Montréal (Québec) H3A 2S9

www.sqetgc.org

PROGRAMME D'APPRENTISSAGE À LA PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)



SERVICE QUÉBÉCOIS D'APPRENTISSAGE
EN TROUBLES GRAVES DU COMPORTEMENT

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la région
du Centre-du-Québec

Québec

OBJECTIF DU PROGRAMME

Ce programme d'intervention, destiné à la clientèle présentant une DI ou un TSA, a pour objectif de **développer chez les participants la capacité de réduire leur stress grâce à la pratique quotidienne de la méditation pleine conscience**. Ce programme n'est pas une psychothérapie; il vise à améliorer la qualité de vie des gens (amélioration de l'estime de soi, relationnel, etc.).

Le SQETGC a choisi de soutenir l'implantation du programme d'apprentissage à la pleine conscience dans les établissements intéressés qui desservent la clientèle présentant une DI ou TSA. La démarche proposée vise par la suite **l'autonomie de l'établissement dans la mise en place de ce programme**.

FONDEMENTS DU PROGRAMME

Le présent programme s'inspire du **programme de réduction du stress (Mindfulness Based Stress Reduction Programm (MBSR, 1982, 1990))** développé par Kabat-Zinn. La pleine conscience est définie comme l'état de conscience qui résulte du fait de porter attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment (Kabat-Zinn, 2003).

En 2008, une première étude pilote portant sur le programme MBSR **adapté pour les parents et les intervenants qui vivent avec une personne présentant une DI**, a démontré une réduction significative du stress, une amélioration de l'autocompassion et une perception plus positive pour les personnes DI ayant des comportements problématiques (Bronwyn, L. Robertson, 2011).

Plus récemment, au cours des années 2013-2014, le programme original de Kabat-Zinn a fait l'objet d'une **adaptation sur mesure pour la clientèle présentant une DI ou un TSA, dans le cadre d'une démarche réalisée au CRDI-TED de l'Estrie, conjointement avec le SQETGC**.

Cette démarche a permis à la fois d'ajuster le matériel aux besoins de la clientèle visée et d'expérimenter le processus avec un petit groupe d'usagers pour en évaluer la faisabilité et l'impact pour eux-mêmes et pour les intervenants. Les résultats obtenus, basés sur un petit échantillon, se sont avérés prometteurs pour les deux groupes.

COMPOSANTES DU PROGRAMME

Le principe à la base du programme

L'usager des services et son accompagnateur font conjointement l'apprentissage de la méditation pleine conscience, l'accompagnateur est formé en premier de manière à pouvoir ensuite accompagner l'usager dans sa démarche d'apprentissage.

Durée du programme

- 9 rencontres hebdomadaires d'environ 2,5 heures;
- 30 minutes d'exercices quotidiens.

	Rencontres (décalage d'une semaine)									
Accompagnateur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Usager		1	2	3	4	5	6	7	8	9

Illustration schématique du calendrier du programme

Profil des personnes impliquées

Participants visés par le programme



- **Usagers** des services : personnes présentant un TSA ou une DI (capacité d'expression d'au moins 6 ans) avec des comportements problématiques;
- **Accompagnateurs** : intervenants ou proches (fratrie, parents, responsable de résidence, tiers significatif) des usagers des services qui les accompagnent au quotidien et qui les aideront à pratiquer leurs exercices.

Animateur et coanimateur

- **Animateur** : professionnel qui anime les neuf séances de pleine conscience. Doit avoir préalablement suivi une formation de *mindfulness* ou toute autre formation de méditation accréditée afin d'être en mesure de guider les gens, de soutenir les échanges, de faciliter l'appropriation au quotidien de la pratique de la méditation. Doit également présenter une bonne connaissance étiologique et une expérience clinique auprès de la clientèle DI et TSA et maîtriser les concepts cognitivo-comportementaux.
- **Co-animateur** : intervenant qui soutient l'animateur lors des séances, notamment en faisant de l'accompagnement auprès des personnes ayant des capacités adaptatives moins développées. Doit déjà pratiquer la méditation.

IMPLANTATION DU PROGRAMME

Conditions requises pour l'implantation du programme

- L'engagement volontaire des intervenants-accompagnateurs à réaliser l'ensemble du programme.
- L'engagement volontaire des usagers des services à réaliser l'ensemble du programme.
- La présence d'un professionnel qualifié et disponible pour réaliser l'animation des rencontres du programme.
- La présence d'un intervenant ou d'un professionnel qualifié et disponible pour agir comme coanimateur lors des rencontres du programme.
- La capacité des établissements de libérer les accompagnateurs pour la tenue des rencontres hebdomadaires.
- La capacité de l'établissement de maintenir les jumelages « accompagnateur-usager » pour la durée du programme.
- La capacité de l'établissement de rendre disponible un lieu approprié pour la tenue des rencontres (silence et absence d'interruptions).
- Inscrire le programme dans le cadre des activités de jour valorisantes offertes par l'établissement.

N.B.: L'établissement qui désire implanter ce programme doit au préalable tenir des rencontres d'information et de sensibilisation auprès des intervenants, puis des usagers des services présentant le profil recherché.

Composition des cohortes

- Pour les cohortes d'usagers : maximum six usagers par groupe.
- Pour les cohortes d'accompagnateurs : le nombre sera déterminé en fonction des jumelages avec les usagers des services. Dans le cadre de ce programme, un intervenant ne devrait pas être jumelé avec plus de deux personnes simultanément.

