



# NEUROLOGIE : MIEUX-ÊTRE POUR MIEUX SOIGNER

VENDREDI LE 26 AVRIL 2019  
HÔTEL ALT MONTRÉAL, 120, RUE PEEL  
PROGRAMME SCIENTIFIQUE

8h ACCUEIL ET PETIT-DÉJEUNER

## AVANT-MIDI

---

8h30 à 9h30 : LE STRESS: OU COMMENT CHASSER LE MAMMOUTH SANS Y LAISSER SA PEAU

Mme Sonia Lupien, PH.D

Objectifs d'apprentissage :

1. Démystifier la notion de stress;
2. Décrire exactement les mécanismes par lesquels le stress peut nous faire développer des maladies physiques et mentales.
3. Par la compréhension du système de stress, le participant en viendra à reconnaître comment des techniques telles la respiration abdominale, l'exercice physique et même le rire peut faire cesser une réponse de stress.
4. Identifier et contrôler la réponse au stress sur une base régulière et cesser de souffrir de ses effets sur le corps et le cerveau avec l'apprentissage de la technique de déconstruction du stress, développée par le Centre d'études sur le stress humain

9h30 à 11h45 : EXERCICES PLEINE CONSCIENCE POUR APPRIVOISER LE STRESS ET CULTIVER LE BIEN-ÊTRE ET LA RESILIENCE DANS UN MONDE FRENETIQUE

Pr & Dr Hugues Cormier, MD MPH, Centre Présence mindfulness & médecine préventive/intégrative, Faculté de médecine, UdeM et psychiatre, Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Objectifs d'apprentissage :

1. Définir la méditation *mindfulness* (pleine présence, présence attentionnée, pleine conscience);
2. Se familiariser avec des mini-exercices de pleine présence pour apprivoiser le stress et cultiver bien-être, résilience et pratique médicale attentionnée : le demi-sourire; le congé de rôle, de faire, de constamment «être à la course»; le STOP; le sablier;
3. Par l'apprentissage de la pratique de brefs exercices de méditation *mindfulness*, cultiver une présence attentionnée au souffle, au corps, aux sons, aux pensées, aux émotions de sorte à favoriser une vie personnelle et une pratique professionnelle attentionnée à soi-même et à autrui (ses proches, ses patients, etc.);

---

10h30 à 10h45 : PAUSE

10h45 à 11h45 : REPRISE (SUITE DE LA PRÉSENTATION DU DR CORMIER)

11h45 à 13h15 : LUNCH

---

## APRÈS-MIDI

---

### 13h15 à 15h15: LA RÉSILIENCE AU TRAVAIL : STRATÉGIES COLLECTIVES ET SYSTÉMIQUES

Dre Sandra Roman, médecin-conseil au PAMQ

Dre Rachel Thibault, Ph.D., FCAOT, O.C.

(Programme d'aide au médecin du Québec)

Objectifs d'apprentissage :

1. Définir le phénomène de l'épuisement professionnel chez les médecins;
2. Évaluer ses répercussions, individuelles et systémiques;
3. Mettre en place des solutions adaptées à son milieu de travail.

---

### 15h15 à 15h45 : PAUSE

---

### 15h45 à 16h45 : GESTION DES TROUBLE DE PERSONNALITÉ AU QUOTIDIEN

Dre Magali Allard, psychiatre, CISSS de Lanaudière

Objectifs d'apprentissage :

1. Reconnaître les caractéristiques cliniques des différents troubles de la personnalité, et de façon plus particulière celles du trouble de la personnalité limite pour en permettre un dépistage précoce
2. Réviser les comorbidités associées aux troubles de la personnalité
3. Cibler les difficultés relationnelles susceptibles de survenir afin d'être mieux outillé pour accompagner ses patients
4. Se familiariser avec quelques techniques d'interventions
5. Amorcer une réflexion personnelle sur l'impact de cette réalité sur la pratique.

Chaque présentation inclus une période de questions et discussion de 10 minutes

---

## COCKTAIL ET RÉSEAUTAGE – 5@7

---

## INSCRIPTIONS

**INSCRIPTION EN LIGNE AU [WWW.ANQ.QC.CA](http://WWW.ANQ.QC.CA) , Section membres, onglet Congrès et JFI**

Membre : 175 \$ / Cocktail et réseautage : 25 \$ +taxes

Résident : 50 \$ / Cocktail et réseautage : 10 \$ + taxes

**HÉBERGEMENT :**

Auprès du ALT-Montréal : 1-855-823-8120 ou [reservations.montreal@althotels.ca](mailto:reservations.montreal@althotels.ca),

En mentionnant que vous faites partie du groupe **Association des neurologues du Québec**,

**Avant le 15 mars 2019**

---

---

## COMITÉ DE FORMATION MÉDICALE CONTINUE DE L'ANQ

Dre Marie-Ève Arsenault, Présidente, Dr Philippe Beauchemin, Dre Isabelle Beaulieu Boire, Dr Sylvain Chouinard, Dr Mario Ducharme, Dr François Lemieux  
Dre Anne Lortie, Dre Anne-Marie Sarrazin, Dr Robert-Yves Vaucher et  
Dr Maxime Massarotto, représentant des résidents

---

## ACCRÉDITATION

La présente activité est une activité de formation collective agréée (section 1) au sens que lui donne le programme de Maintien du certificat (MDC) du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada, approuvée par la direction du Développement professionnel continu (DDPC) de la Fédération des médecins spécialistes du Québec.

Vous pouvez déclarer un maximum de **6 heures** pour l'activité globale. Les crédits sont calculés automatiquement dans MAINPORT. Une participation à cette activité donne droit à une attestation de présence. Les participants doivent réclamer un nombre d'heures conforme à la durée de leur participation.

En vertu d'une entente conclue entre le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada et l'American Medical Association (AMA), les médecins peuvent convertir les crédits obtenus au titre du programme de MDC du Collège royal en crédits de catégorie 1 de l'AMA PRAMC. Vous trouverez l'information sur le processus de conversion des crédits du programme de MDC du Collège royal en crédits de l'AMA à l'adresse [www.ama-assn.org/go/internationalcme](http://www.ama-assn.org/go/internationalcme).

---

**L'Association des neurologues du Québec**, grâce à la cotisation de ses membres, a contribué financièrement à la tenue de cette activité.

**Pour nous rejoindre :** [anq@fmsq.org](mailto:anq@fmsq.org) / [www.anq.qc.ca](http://www.anq.qc.ca) / 514.350.5122

---