







Voyage et Formation déductibles pour tous professionnels - www.ifaplus.fr

# Notre Congrès scientifique

« La douleur chronique celle de vos patients et la vôtre ... »

Outils pour gérer la douleur émotionnelle et physique des patients et de soi-même

Animé par Dr. Frédérick Dionne (Ph.D) psychologue clinicien et professeur-chercheur au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières

## Programme scientifique

### « La douleur chronique, celle de vos patients et la vôtre ... »

Outils pour gérer la douleur émotionnelle et physique des patients et de soi-même

Plus d'une personne sur cinq présente un problème de douleur chronique, c'est-à-dire une douleur qui persiste sur plusieurs mois et qui a un impact significatif sur différentes sphères de la vie (sociale, conjugale, professionnelle). La douleur chronique est également fréquemment rencontrée dans la pratique dentaire (glossodynie, stomatodynie, etc.). Ce type de douleur s'accompagne généralement d'une grande souffrance émotionnelle (anxiété, dépression) et d'une baisse de qualité de vie. L'intervention avec les personnes souffrant de douleur amène son lot de défis pour le soignant (sentiment d'impuissance, fatigue de compassion). Les stratégies psychologiques ont une place importante pour venir en aide aux personnes souffrant de douleurs, notamment ceux provenant de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) dite de la troisième vague.

L'approche enseignée dans cette formation est une intégration entre deux modèles thérapeutiques qui partagent plusieurs caractéristiques communes. D'une part, la Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT; Hayes et al., 1999; 2011) qui a récemment été reconnue comme un traitement bien établi (wellestablishedtreatment) dans le traitement de la douleur chronique par l'Association Américaine de Psychologie. D'autre part, la méditation basée sur la pleine conscience pour la réduction du stress (Kabat-Zinn, 1990; 2009) qui a une longue histoire dans la prévention et le traitement de symptômes associés à la maladie chronique et qui bénéficie également d'un appui empirique considérable. Ces approches apprennent essentiellement au patient à accepter les sensations physiques désagréables, à moins lutter contre celle-ci, afin de pouvoir se réengager activement dans sa vie.

Dans les deux jours de formation, les participants seront invités à se familiariser avec des outils concrets pour aider les patients à gérer leurs douleurs. Fidèle à la tradition cognitive et comportementale de troisième vague, les participants seront amenés à expérimenter les méthodes pour eux-mêmes afin de les intégrer dans leur vie et leur pratique professionnelle.

**Formateur**: **Dr Frédérick Dionne (Ph.D)** est psychologue clinicien et professeur-chercheur au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Il est également directeur de l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive (IFTCC) et formateur ACT reconnu par l'Association for Contextual and Behavioral Science (ACBS Peer Reviewed ACT Trainer). Il est l'auteur du livre Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT aux Éditions Payot.

Détails du programme sur www.ifaplus.fr

#### **Ateliers coordonnés par Marie-Claire Hugly**

Psychologue-comportementaliste

Fondateur-Présidente d'IFA Plus / SPOM depuis 1993

#### Formation organisée par :

**IFA Plus** - <u>www.ifaplus.fr</u> (Institut de Formation et d'Accompagnement pour le Stress et les Risques Psycho-Sociaux)

**SPOM** - **www.spom.fr** (Scté de Psychologie Odontologique et Médicale)

Contact: marieclaire@hugly.fr Tél. 06 61 26 46 66

Les Petites Vignes – 11 route de Villeneuve – 89320 Vaumort

IFA Plus N° de formateur : 26 89 01132 89 - Sarl au capital de 1000 € - RCS SENS 529 617 128 00010 - APE 8559A SPOM : Accréditation CNFCO N°09890207-506/423

Avec l'aide logistique précieuse de notre partenaire

Pascal JORET spécialiste et libéral chez Générali pour les professions libérales et Médicales Tel 03 86 51 51 42 Mob.06 10 23 35 99 pjoret@agence.generali.fr



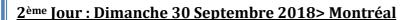


71 rue Didot 75014 Paris 01 45 42 25 25 morgan-toursianet@wanadoo.fr

### 1Er Jour: Samedi 29 Septembre 2018>Paris/Montréal

Rendez-vous de tous les participants à l'aéroport de ROISSY C.D.G. Terminal 2<sup>E</sup> 11h00, décollage du vol AF 344 à 13h20, arrivée à l'aéroport de Montréal à 14h55

Transfert à votre hôtel Nelligan Vous dinerez dans un restaurant dans le vieux Port Logement à l'hôtel Nelligan



### Petit déjeuner à votre hôtel

Départ pour un tour de ville de Montréal (à pied et en bus 4h). (Arret sante au Mont-Royal) Tour de ville en compagnie d'un(e) guide local dans la seconde ville francophone du monde : *Montréal*. Tout d'abord, vous pourrez profiter d'une petite promenade sur une montagne en plein centre de la ville, soit le *Mont-Royal*.

Vous vous dirigerez vers le *Chalet du parc du Mont-Royal* pour accéder au *belvédère Kondiaronk* d'où vous aurez une vue sur le centre-ville. Ici vous pourrez identifier les principaux gratte-ciels de Montréal. Plus loin, toujours du haut du *Mont-Royal* (d'où provient le nom de Montréal), à partir du *belvédère Camillien-Houde*, vous aurez une vue sur l'Est de la ville et apercevrez au loin le *Stade Olympique*, construit à l'occasion des jeux de 1976.

Avant d'arrêter pour le déjeuner, vous apercevrez le campus de *l'Université McGill*; une des quatre universités de Montréal.

#### Déjeuner de SmokedMeat (viande fumée)

Ascension de l'observatoire de ville Marie. L'Observatoire Place Ville Marie, c'est la plus belle vue de tout Montréal! Vivez une expérience unique à plus de 185 mètres de haut et redécouvrez Montréal en 360 degrés.

#### Logement et Diner (apporter votre vin) à votre hôtel Nelligan

#### 3ème Jour: Lundi 10ctobre 2018>Montréal

#### Petit déjeuner à votre hôtel

Visite de la basilique Notre Dame, à sa fondation en 1642, la bourgade — alors appelée Ville-Marie — se dote d'une première chapelle en bois à l'intérieur de la palissade, à la Pointe-à-Calière, connue aujourd'hui pour son musée.

Déjeuner libre Diner libre Logement à l'hôtel Nelligan





#### 4ème Jour : Mardi 20ctobre 2018 > Montréal / Québec (3h30 de route)

#### Petit déjeuner à votre hôtel

Départ pour Québec.

Arrivée pour le tour de ville en compagnie d'un(e) guide local, tour de la ville historique de *Québec*, berceau de la Nouvelle France et seule ville fortifiée d'Amérique du Nord.

À pied, vous verrez le *parc des Champs-de-Bataille* 

et l'*avenue Cartier*, où vous aurez un peu de temps libre pour faire des emplettes.

Ensuite, l'autobus vous conduira vers le magnifique édifice du *Parlement de Québec*, la promenade sur les remparts menant à la *Haute Ville* également appelée "*La Promenade des Gouverneurs*", les *Plaines d'Abraham*, la *Citadelle*, le majestueux *Château Frontenac*, la *Vieille Ville* et la *PlaceRoyale*.

Si l'horaire le permet, temps libre dans le quartier le *Petit Champlain* 



Départ pour la visite d'une ferme bisonnière Temps libre à Québec

Diner de saumon Logement pur

### 5<sup>ème</sup> Jour : Mercredi 3 Octobre 2018 >Québec

#### Petit déjeuner à votre hôtel

Départ pour la découverte du Parc de la chute de Montmorency, un site historique et naturel parmi les plus extraordinaires du Québec. Prenez le temps de découvrir ce joyau qui offre une vue imprenable s ur le Saint-Laurent, l'Île d'Orléans et la ville de Québec!

#### Déjeuner au manoir de Montmorency

Départ pour L'île d'Orléans

L'île d'Orléans fut l'un des premiers foyers de peuplement français au XVIe siècle. Son paysage fait parfois penser à la Normandie : maisons de pierre, champs verdoyants, vieilles fermes, églises...

L'île d'Orléans a gardé sa vocation agricole :goûtez à son cidre et à ses fraises.

### Diner dans le vieux Québec Logement pur











#### 6ème Jour : Jeudi 40ctobre 2018 > Ouébec/ La Mauricie (3h30 de route)

#### Petit déjeuner à votre hôtel

Découverte de Trois Rivières, l'origine du nom de Trois-Rivières, qui date de la fin du XVIe siècle, est due en fait à une illusion d'optique. Ce nom fait en effet référence aux 3 chenaux que la rivière Saint-Maurice forme à son embouchure avec le Saint-Laurent en s'écoulant entre deux îles, l'île de la Potherie et l'île Saint-Quentin.



#### Déjeuner buffet

Temps libre en Pourvoirie pour profiter des activités à disposition (canot, kayak, veio, tennis, peuaio), acces au centre aquatique, à disposition durant toute la durée du séjour.

Diner en pourvoirie Logement à l'Auberge du Lac Taureau

7ème Jour : Vendredi 5 Octobre 2018 > La Mauricie

Petit déjeuner à votre hôtel

Congrès Scientifique toute la journée

Déjeuner en pourvoirie

Pour les accompagnants : temps libre pour profiter du site et de ses activités

Diner en pourvoirie Logement à l'Auberge du Lac Taureau

8ème Jour : Samedi 6 Octobre 2018 > La Mauricie

Petit déjeuner à l'Auberge du Lac Taureau Congrès Scientifique toute la journée

Déjeuner et diner en pourvoirie

Pour les accompagnants : temps libre pour profiter d

Logement à l'Auberge du Lac Taureau







9ème Jour : Dimanche 7 Octobre 2018 > Mauricie (2h30 de route) Montréal/Paris

**Petit déjeuner à votre hôtel** Temps libre

Déjeuner dans une cabane à sucre avec animation musicale

Transfert à l'aéroport de Montréal Décollage du vol AF 345 à 17h10,

arrivée à Roissy Charles de Gaulles le lendemain mardi 8 oct à 6h00



### Tarifs et conditions



à régler à Morgan Tours

Déductible pour les professionnels qui suivent la formation

Tarif en base double par personne : 2700 € Supplément single : 770 €

Chambre double à usage single

#### Le prix comprend

Le transport aérien sur le vol Air France

Les taxes aéroport à ce jour 362.00€

Hébergement en hôtel indiqué dans le tableau ci-dessus avec petit-déjeuner continental

Les repas mentionnés dans le tableau ci-dessus

Les visites et activités mentionnées dans le tableau ci-dessus Les taxes canadiennes

Les services de notre guide accompagnateur pour toute la durée du circuit Les transports terrestres en autocar privé pour toute la durée du séjour

(\*Veuillez noter que nous sommes toujours soumis aux variations des prix des carburants. Les compagnies de bus peuvent modifier leur tarif (\* \* \_\_\_\_\* noment)

Les fonds garantis par l'APS

### Le prix ne comprend pas

Les activités non mentionnées dans le tableau ci-dessus

Les repas non mentionnés dans le tableau ci-dessus

Les dépenses d'ordre personnelles, les assurances

Les frais de douanes canadiennes, AVE

Les pourboires au guide et au chauffeur: il est de coutume de donner 5 € par personne et par jour pour le guide, 3€ par personne et par jour pour le chauffeur

et 1,50€ par personne pour le guide de ville (6€par personne et par jour dans le cas d'un chauffeur-guide et 20€ pour le groupe par guide de ville si moins de 14 pax)

Les boissons (sauf thé ou café aux repas)

Les options et les suppléments si applicables (autres prix sur demande) :

- . Découverte de Montréal à vélo (1/2 journée) :
- . Forfait boisson :
- . 1 bière ou 1 verre de vin= 6 € par personne par repas
- . 1 bière ou 1 verre de vin ET une eau minérale ou un soft drink = 13 € par personne par repas
- . 1 bouteille de vin pour quatre = 13 € par personne par repas
- . 1 bouteille de vin pour trois = 22 € par personne par repas

### Séjour pour nos amis Canadiens

à régler à IFA Plus

qui désirent nous rejoindre pour la formation

Deux nuits et deux jours tout compris à la pourvoierie en Mauricie :

en chambre double par personne : 390 € (620 CAD) en chambre single par personne : 490 € (780 CAD)

(la formation est à régler en plus)

**Formation** 

à régler à <u>IFA Plus</u>

Déductible pour les professionnels

**Tarif par personne: Membres SPOM: 250 € (410 CAD)** 

Non membres SPOM: 300 € (490 CAD)

#### Le prix comprend

L'accès aux journées de congrès et pauses. Les ateliers pratiques d'entraînement Les supports pédagogiques, documents dédiés et documents comptables pour déduction professionnelle

**Bulletin d'inscription** A renvoyer avec règlements à: Marie-Claire HUGLY - Les Petites Vignes - 11 rte de Villeneuve-89320 Vaumort 06 61 26 46 66 Contact : marieclaire@hugly.fr \* à régler à Morgan Tours : Acompte 1000 € Voyage Chèque à l'ordre de Morgan Tours ou Autorisation prélèvement carte CB Visa premier ou Master Card (demander un formulaire) Prénoms: Noms: Chambre: double [ ] twins [ ] single [ ] \* à régler à <u>IFA Plus</u> **Formation** Joindre un chèque de 300 € / pers (ou 250 € membre SPOM). à l'ordre de IFA Plus Ou Virt à l'ordre de IFA Plus (500 CAD ou 420 CAD) La Banque Postale IBAN: FR63 2004 1010 0410 3405 6M02 510 BIC: PSSTFRPPDII Prénoms: Noms: **Profession:** Membres SPOM [ ] Adresse e-mail: Mobile: Tél:

# pour les participants Canadiens :

Séjour de deux jours à la pourvoierie en Mauricie

390 € / pers ou 490 € <u>Virt</u> à l'ordre de <u>IFA Plus</u> (620 CAD ou 780 CAD) La Banque Postale IBAN : FR63 2004 1010 0410 3405 6M02 510 BIC : PSSTFRPPDIJ