

Séminaires-synthèse de 3e cycle

Q1: Nom

Geneviève Bouthillier, MD, FRCPC

Q2: Titre professionnel (psychologue, psychiatre, etc.)

Psychiatre

Q3: Titre du Séminaire

La pleine conscience en PGRO : Une tentative d'intégration pour ETRE moi, médecin et psychothérapeute PGRiste

Q4: Adresse de courriel

genbouthillier@yahoo.com

Q5: Une brève description du parcours de l'auteur

L'intégration de la psychothérapie et de la psychiatrie a, de toujours, été un sujet d'intérêt pour moi. Dans ma formation de psychiatrie, j'ai eu l'occasion de me former à plusieurs approches psychothérapeutiques par le biais de séminaires complémentaires (approches de groupes, TCC, systémique, psychodynamique individuelle et de groupe). J'ai travaillé pendant 4 ans au CSSS Richelieu-Yamaska comme psychiatre généraliste, puis 4 ans au centre de santé Valcartier où j'ai pu exercer auprès d'une clientèle militaire présentant diverses problèmes mais principalement un TSPT et des troubles de personnalité. Dans ce contexte, j'ai contribué à l'élaboration d'un programme de traitement pour les troubles de personnalité et été formée à la clinique du Faubourg St-Jean. J'ai débuté aussi ma formation au CIG à ce moment et j'ai terminé mon 3ième cycle en octobre 2013. En cours de formation, j'ai présenté avec une collègue (Dr. Blanchette) un séminaire sur la psychopharmacologie et l'intégration de la psychopharmacologie et de la psychothérapie à plusieurs psychothérapeutes (OPQ, CIG, centre hospitalier de Lévis). Depuis bientôt 3 ans je pratique en bureau privé où j'exerce la psychiatrie (consultation et suivi) et la psychothérapie (modèle de suivi intégré). Je partage mon lieu de pratique avec d'autres psychothérapeutes PGRistes et j'ai à coeur de favoriser les échanges cliniques au sein de cette communauté.

Q6: Un résumé du séminaire

J'ai débuté une pratique de méditation pleine conscience (mindfulness) dans la dernière année suite à une formation offerte par l'Université McGill aux intervenants en santé mentale (programme du "Whole Person Care"). Dans le contexte de mon travail de synthèse du 3ième cycle en PGRO je me suis questionnée sur la possibilité d'intégrer le mindfulness et la PGRO à ma pratique de psychiatre et psychothérapeute PGRiste. Dans mon séminaire, j'ai d'abord fait un survol de ce qu'est le mindfulness et des données de la littérature sur son efficacité et ses effets dans le cerveau. J'ai ensuite abordé la question de l'intégration du mindfulness en psychothérapie en révisant la littérature sur les effets du mindfulness sur les thérapeutes et sur les médecins et intervenants en santé (Mindfulness Based Medical Practice) et comme moyen pour contrer l'épuisement. Finalement, j'ai proposé un point de vue sur l'intégration en PGRO en faisant un détour par la question des facteurs communs en psychothérapie, en m'attardant aux similarités du mindfulness en action et en relation avec la posture herméneutique et les piliers de la relation thérapeutique optimale (RTO) en PGRO et en proposant un schéma intégrant le modèle de la rencontre tripartite en traitement intégral de la personne, le mindfulness et le traitement de l'IP en PGRO. Je compte poursuivre ma pratique de méditation dans les prochaines années et possiblement m'intéresser à des modalités de ressourcement pour les thérapeutes allant dans ce sens. Je souhaiterais aussi pouvoir éventuellement m'attarder davantage à la possibilité d'intégrer cet outil de façon cohérente dans le traitement de mes patients.