

Martine Phaneuf

Conférencière / Formatrice

martinephaneuf.com / 514-583-8403 / fa9martine@gmail.com



Mon histoire :

Maman de deux petites filles (4 ans et 6 ans), ma vie a basculé le 19 février 2014 alors que j'apprenais que j'allais aussi devenir aidante naturelle pour mon conjoint, qui recevait le diagnostic de la SLA. L'espérance de vie est de 2 à 5 ans après l'annonce du diagnostic.

Depuis, j'ai vécu des montagnes russes d'émotions, en passant par un arrêt de travail de 7 mois pour apprivoiser ma dépression. Nous avons choisi de passer à travers cette épreuve en famille et nous profitons de la vie.

À travers mon parcours, j'ai appris à me choisir, j'ai adopté de meilleures habitudes de vie et j'ai fait appel à des professionnels de la santé pour m'aider.

Une nutritionniste m'a aidé à revoir mon alimentation, j'ai aujourd'hui 27 lbs en moins. Une travailleuse sociale m'a aidé à retrouver mon équilibre mental et familial, sur lequel je travaille encore. Un chiropraticien m'a aidé à revoir mes priorités et à penser à ma santé. J'ai inclus dans ma routine de vie la méditation et le moment présent.

Notre capacité d'adaptation et notre résilience nous aident énormément au quotidien. J'ai créé un [blogue](#) qui s'est révélé thérapeutique. Nous avons fait beaucoup de deuils, mais nous sommes l'exemple même qu'une tragédie peut devenir une expérience enrichissante. La douleur et le bonheur peuvent cohabiter!

Ma vision de la conférence :

À travers différents moments marquants de notre histoire, je fais des liens avec :

- La santé globale (mentale et physique)
- Les saines habitudes de vie
- Les clés de succès pour traverser une épreuve (résilience, communication, etc.)
- Les symptômes de la dépression

Ma conférence se veut un récit de notre vécu qui donne espoir et qui démontre l'importance des choix que l'on fait sur notre santé globale.

Je peux aussi adapter mon contenu selon les besoins et les messages à véhiculer.

Thématiques qui peuvent être abordées :

- Les saines habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, méditation)
- Comprendre et apprivoiser le stress
- Se connaître, la clé de l'authenticité
- La résilience, une alliée importante
- La force d'un réseau ou comment bien s'entourer
- Trouver son propre équilibre
- Profiter des petits bonheurs
- Se choisir avant d'aider les autres
- Vivre au présent sans craindre l'avenir
- La conciliation famille-maladie
- Les deuils
- Communiquer pour mieux se comprendre
- La force du lien entre un professionnel de la santé et son patient

Conférences / Formations

Octobre 2017

Programme de soins infirmiers du Cégep de Granby

Conférence sur la promotion de la santé

Septembre 2017

Faculté de médecine vétérinaire de l'Université de Montréal

Atelier sur la pratique réflexive



Mes études

- Baccalauréat en psychologie de l'Université de Montréal
- Certificat en administration, spécialisé en gestion de projet et gestion de la performance à HEC Montréal