

Collectively Envisioning the Future of Settlement & Integration

Envisager collectivement
l'avenir de l'établissement
et de l'intégration



PLENARY SESSION

Keynote:

Think Better How to Train Your Brain

SÉANCE PLÉNIÈRE

Discours liminaire

Penser mieux : comment entraîner notre
cerveau à mieux réfléchir



Presenters / Intervenent(e)s :



Dr. Shahana Alibhai

Keynote: Think Better How to Train Your Brain



Dr. Shahana Alibhai, MD CCFP

Discours liminaire

Penser mieux :

comment entraîner notre
cerveau à mieux réfléchir

D^{re} Shahana Alibhai, MD CCFP

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



I SEE YOU

JE VOUS VOIS

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

KEYNOTE QUIZ

- **PLENARY SESSIONS:**
- YOU CAN POST YOUR RESPONSE FOR THE QUIZ VIA SLIDO. GO TO WWW.SLIDO.COM AND ENTER CODE BCYSUMMIT.

QUIZ PRINCIPAL

- **SÉANCES PLÉNIÈRES :**
- VOUS POUVEZ POSER VOS RÉPONSE AU QUIZ VIA SLIDO. RENDEZ-VOUS À L'ADRESSE WWW.SLIDO.COM ET ENTREZ LE CODE BCYSUMMIT



PERMISSION LE DROIT

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

**TO PAUSE
TO THINK DIFFERENTLY
TO ASK THE HARD QUESTIONS**

**DE PRENDRE UNE PAUSE
DE PENSER AUTREMENT
DE POSER DES QUESTIONS DIFFICILES**

DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

01234

TICKET

01234



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Her name is "Mommy"

Son nom est « maman »

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Ask the Right Question



Poser la
bonne
question

DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère

Career/
Carrière

Family/Famille

Finances

Health/Santé

Parents



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Why?
How?
What?
Pourquoi?
Comment?
Quoi?

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



Puis-je?

Can?

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère





DR. SHAHANA

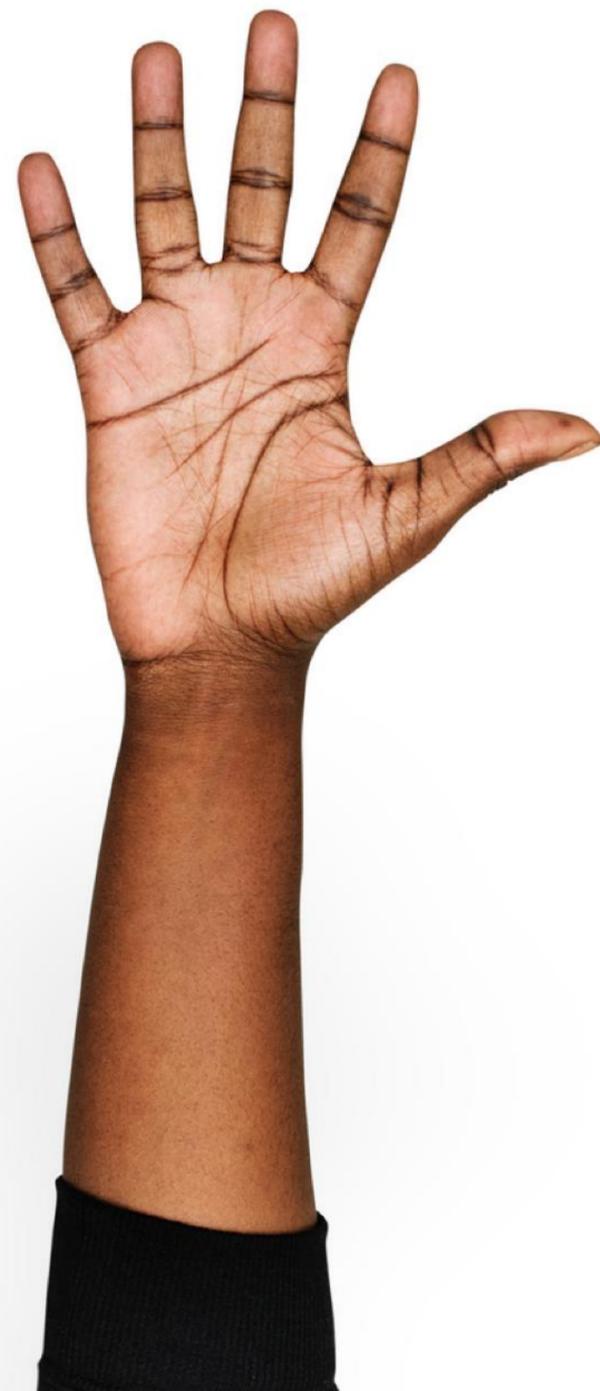
Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Mental Health =
Santé mentale =



DR. SHAH
Doctor | Speaker
Docteur | Conférencière





DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

And...

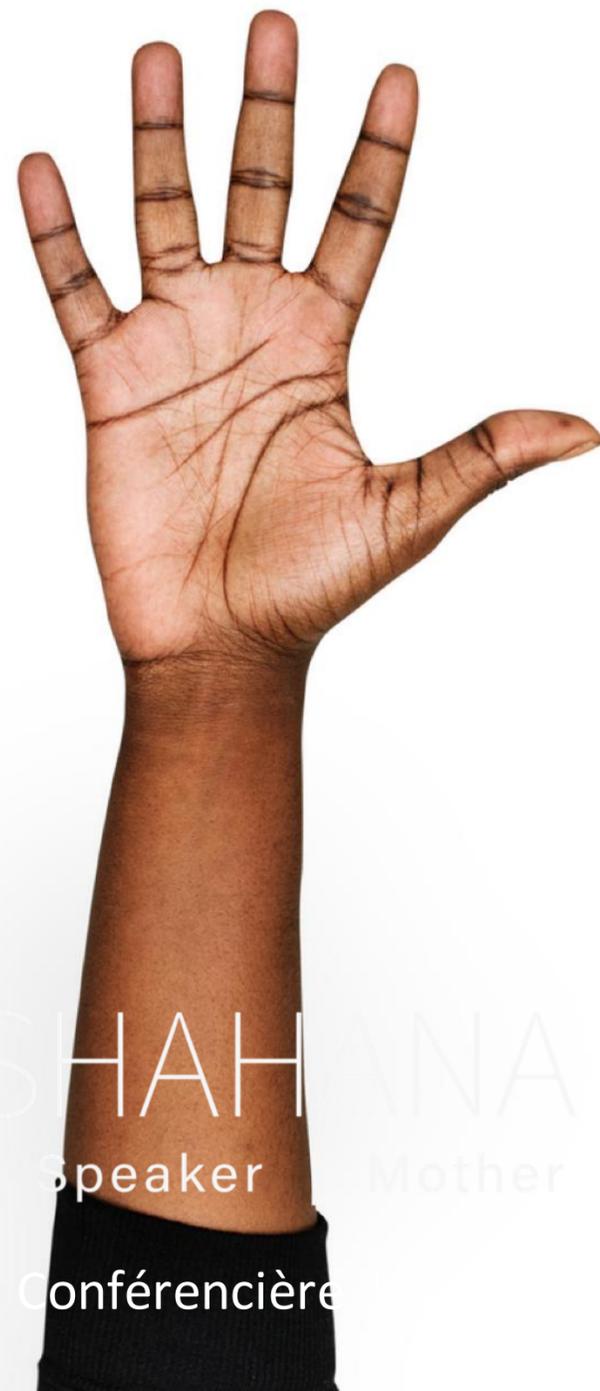
Et...



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
| Conférencière



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

3 weeks without food

3 days without water

3 minutes without air

3 semaines sans manger

3 semaines sans boire

3 minutes sans respirer

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



Emotional Health is directly tied to our Mental Health

La santé émotionnelle est directement liée à la santé mentale

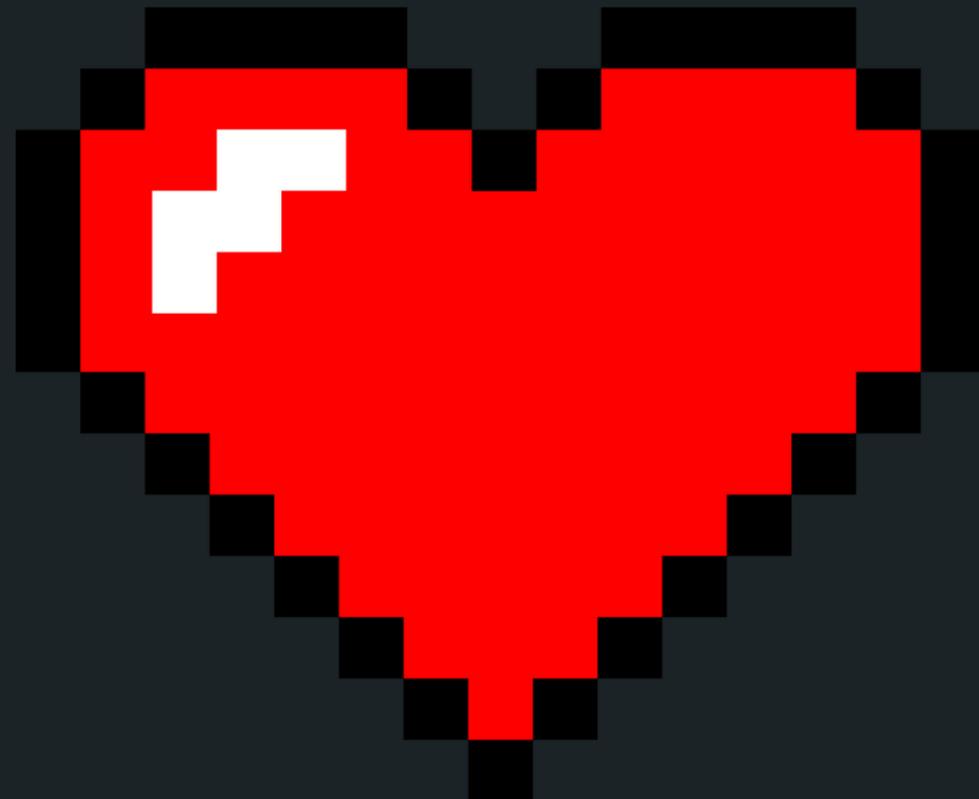
DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Emotional Health are the pixels
Mental Health is the picture

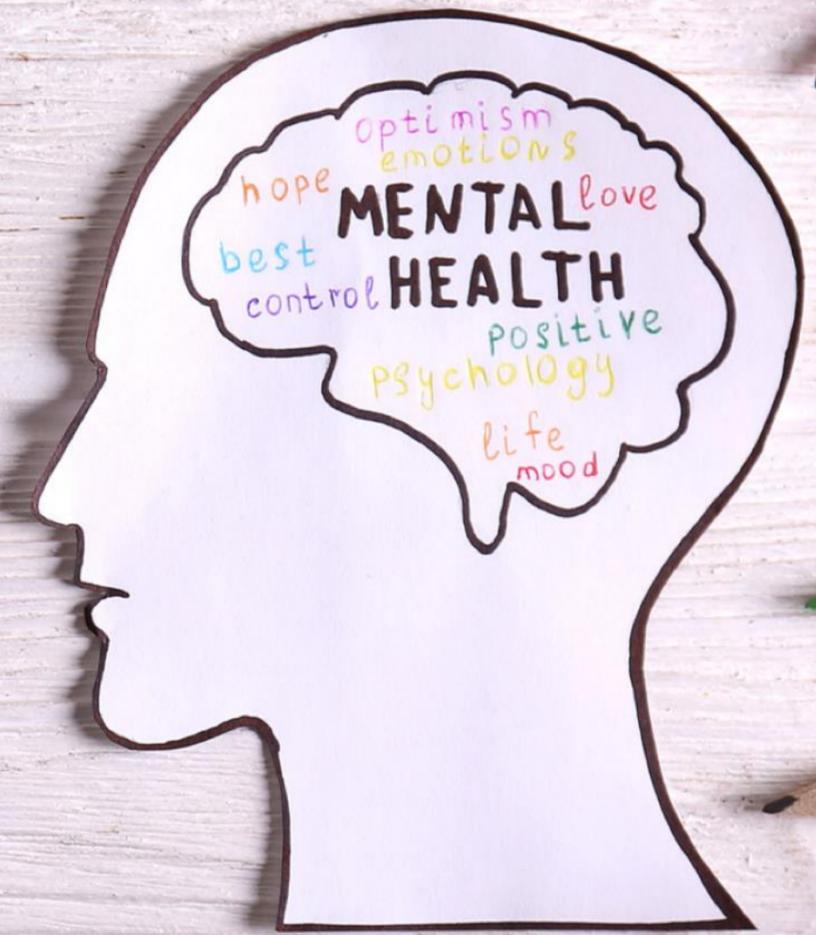
La santé émotionnelle est représentée par les pixels
La santé mentale est représentée par l'image



DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère

"Meant for All" Health

La santé « pour tous et toutes »



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

patient

MOMENT DE
VULNÉRABILITÉ

A MOMENT OF
VULNERABILITY

IMPACT

IMPACT

BUT
CONTRIBUTION
CONTRIBUTE
PURPOSE

DECISIONS
DÉCISIONS

DECISIONS

BIEN MANGER
BOUGER PLUS
SE REPOSER
EAT WELL
MOVE MORE
REST SMART

FOUNDATION
FONDEMENTS

FOUNDATION

MIEUX PENSER
APPROFONDIR NOS
RELATIONS
THINK BETTER
CONNECT DEEPLY

IMPACT

IMPACT

BUT
CONTRIBUTION
CONTRIBUTE
PURPOSE

DECISIONS
DÉCISIONS

DECISIONS

BIEN MANGER
BOUGER PLUS
SE REPOSER

EAT WELL
MOVE MORE
REST SMART

FOUNDATION
FONDEMENTS

FOUNDATION

MIEUX PENSER
APPROFONDIR NOS
RELATIONS

THINK BETTER
CONNECT DEEPLY



Work/Travail

Finances

Relationship/Relations

Parenting/Parentalité

Taking care of parent/Soutien aux proches

Health/Santé

Loss/Perte

Work/Travail

Finances

Relationship/Relations

Parenting/Parentalité

Taking care of parent/Soutien aux proches

Health/Santé

Loss/Perte

Stress

Stress...

Wanting things to be different than they are

Vouloir que les choses soient différentes



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Stress...



Wanting things to be different than they are

Vouloir que les choses soient différentes

*Expecting
Attentes*



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother
Docteur | Conférencière | Mère

Good Mental Health =

Bonne santé mentale =

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteur | Conférencière | Mère

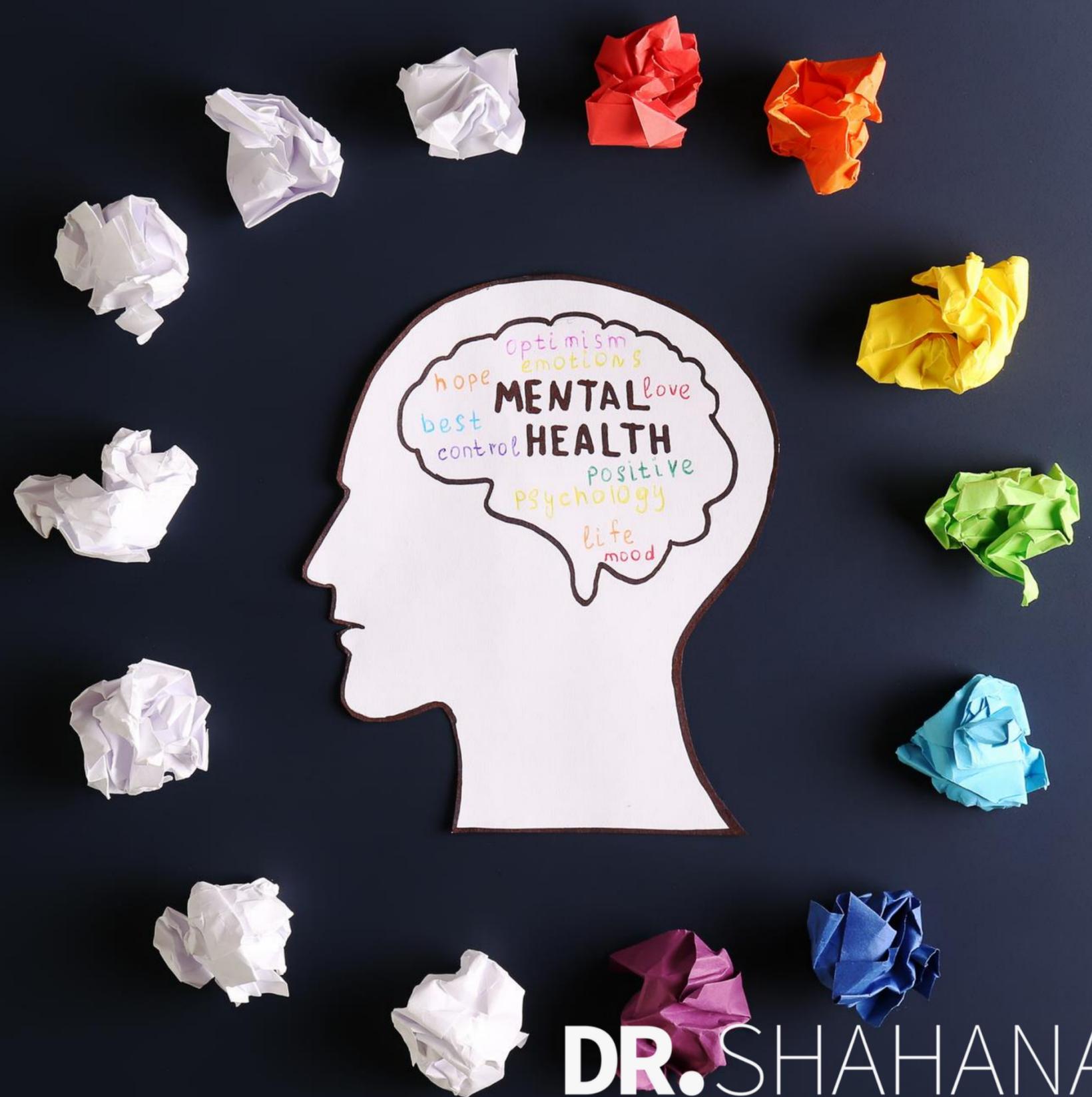


Good Mental Health =

Absence of Distress

Bonne santé mentale =

Absence de détresse



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



“Just Right”
« Juste assez »

Your Outcome:
Expectations x Perceptions

Le résultat :

Attentes x perceptions



DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère

Perception is merely a
kaleidoscope

The mirror is called **self
awareness**

La perception est comme
un kaléidoscope

Le miroir est la
conscience de soi



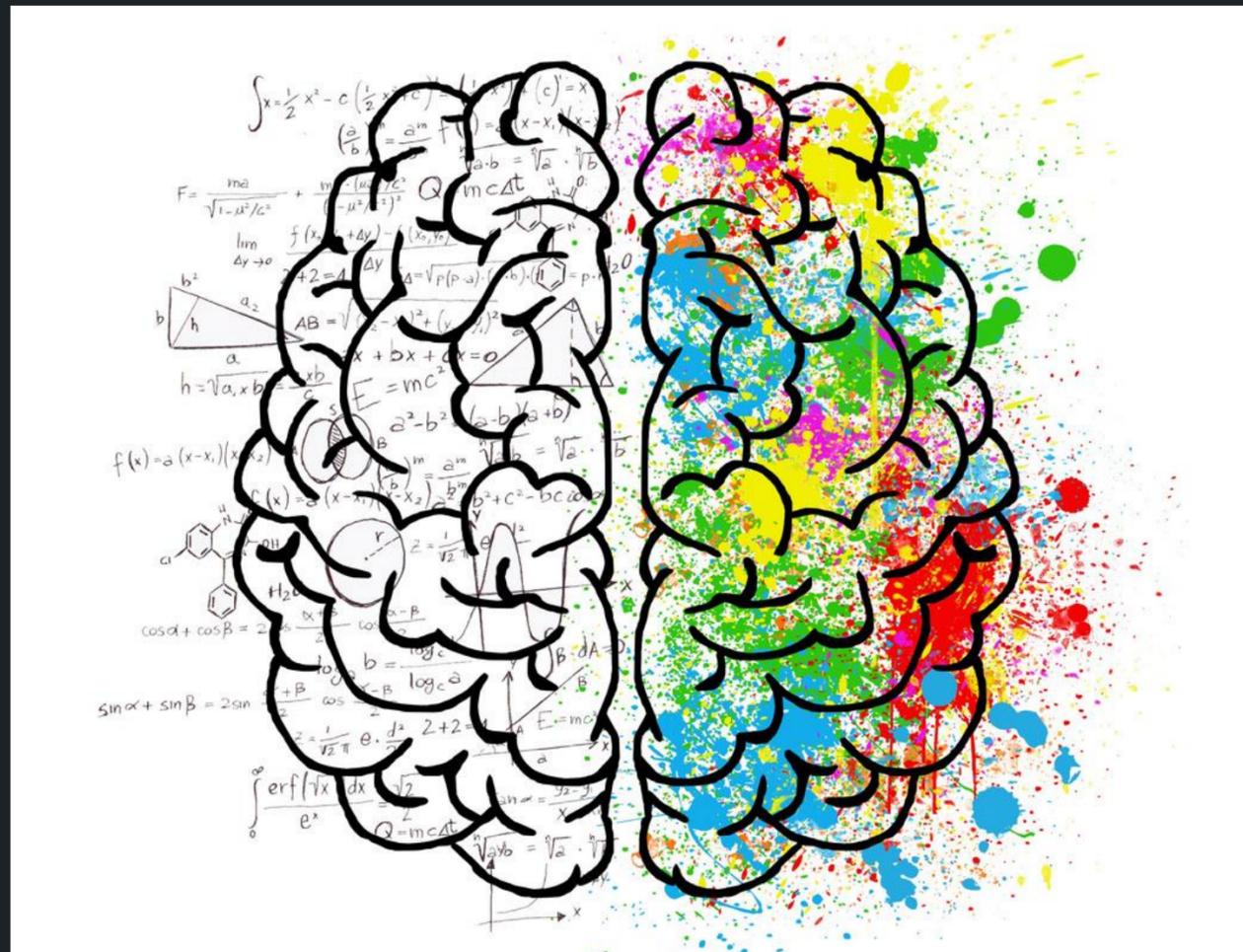
DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Train Your Brain

Exercez votre cerveau



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Train Your Brain

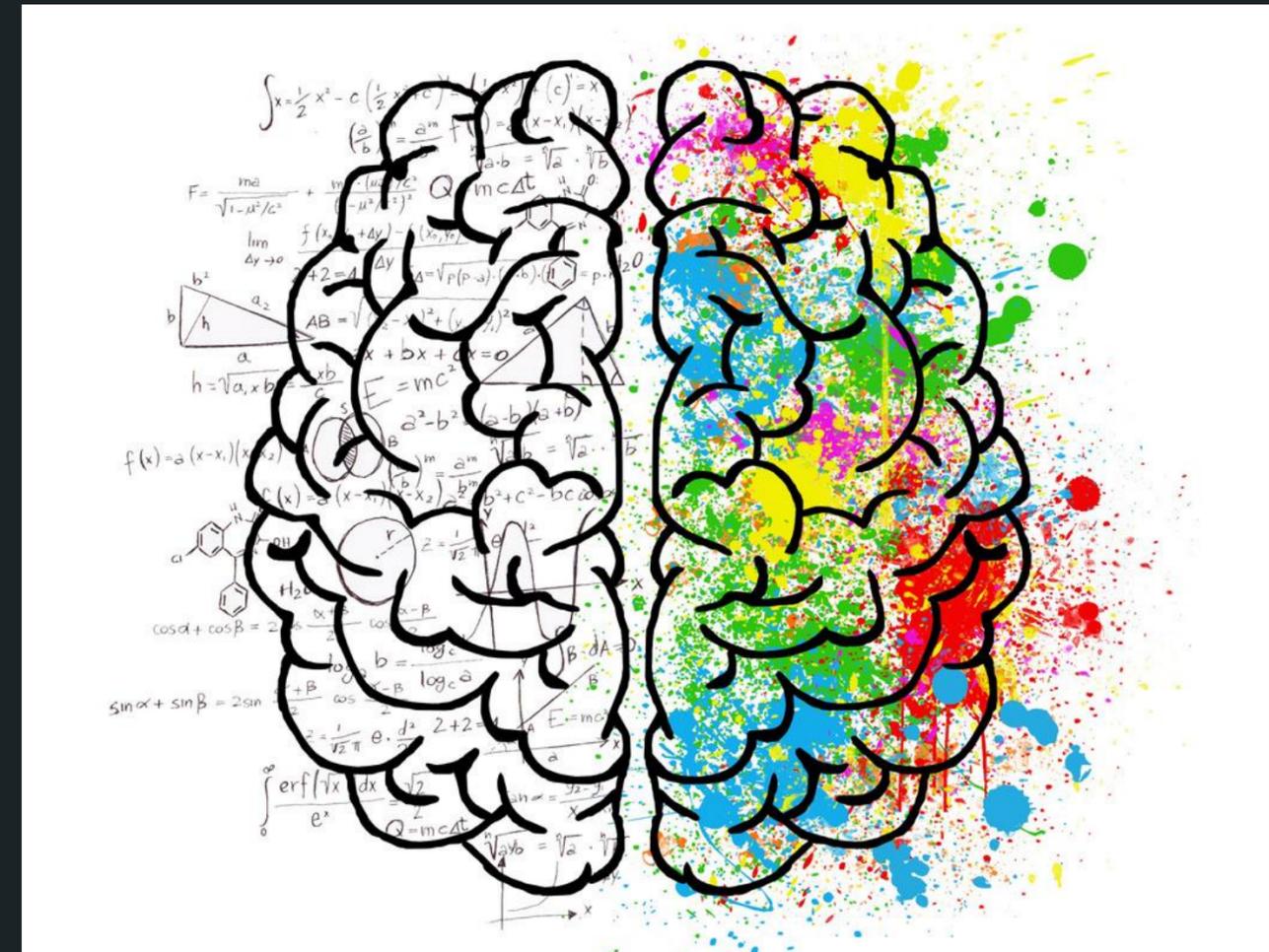
Science of Emotions

2. Self Awareness

Exercez votre cerveau

Science des émotions

2. Conscience de soi



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

IMPACT

BUT
CONTRIBUTION
CONTRIBUTE
PURPOSE

DECISIONS
DÉCISIONS

BIEN MANGER
BOUGER PLUS
SE REPOSER
EAT WELL
MOVE MORE
REST SMART

FOUNDATION
FONDEMENTS

MIEUX PENSER
APPROFONDIR NOS
RELATIONS
THINK BETTER
CONNECT DEEPLY

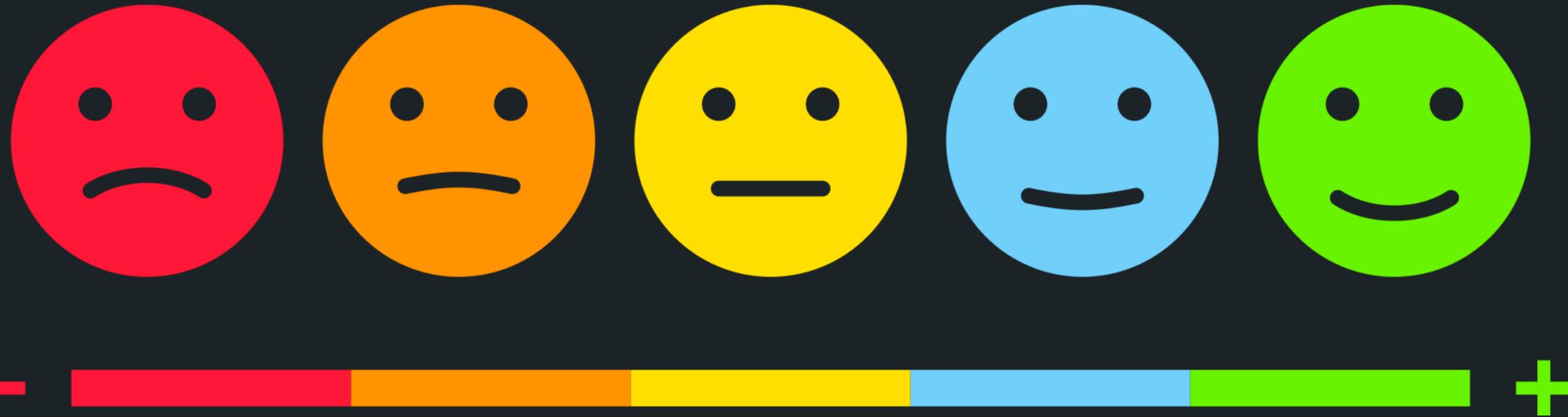
The Science of Emotions

La science des émotions

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



- Energy - drowsy --> alert
- Feeling - comfortable or uncomfortable
- Énergie - fatigue --> alerte
- Sentiment - confort ou inconfort



Basic Emotions
Complex Emotions

Émotions de base
Émotions complexes

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Fear

Anger

Happiness

Sadness

Peur

Colère

Joie

Tristesse

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteur | Conférencière | Mère

7 layers deep 7 couches de profondeur



DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère



EXAMPLE

Feeling resentful being home

Feeling overwhelmed with the demands

Feeling scared that I couldn't handle it

Feeling guilty that I 'should be' able to do it

Worried that I'm failing as a mom

Sentiment de frustration à la maison

Impression d'être dépassé·e par les demandes

Peur de ne pas être à la hauteur

*Sentiment de culpabilité face à votre incapacité
d'effectuer une tâche*

Crainte de ne pas être à la hauteur en tant que mère

What would that say about me...?

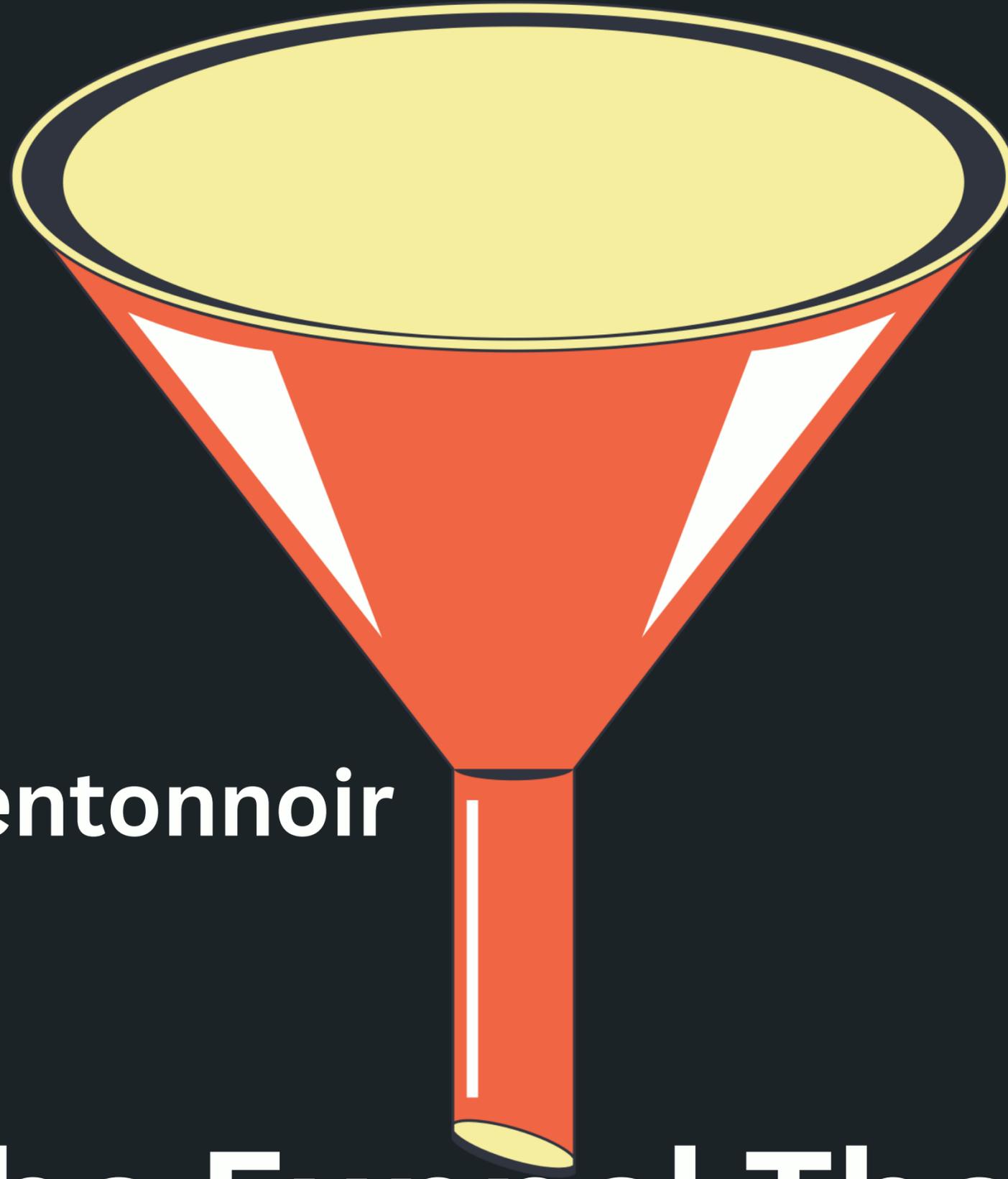
*Qu'est-ce que cela pourrait
révéler à propos de moi?*



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



Théorie de l'entonnoir

The Funnel Theory

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteur | Conférencière | Mère

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



FEAR / PEUR

to be be
point of view.
Fear [fiə] n. Th
emotion or pa
expectation o
accompanied

A Perceived Lack of Control

Perte de contrôle

perceptible

Fear of being alone

Fear of failure

Fear of loss of identity

Fear of abandonment

Fear of suffering

Peur de la solitude

Peur de l'échec

Peur de la perte d'identité

Peur de l'abandon

Peur de la souffrance



When you know your fears, you know your life

Dr. Shahana

Connaître ses peurs,
c'est se connaître soi-même.

Dre Shahana

What do we usually do with our emotions?

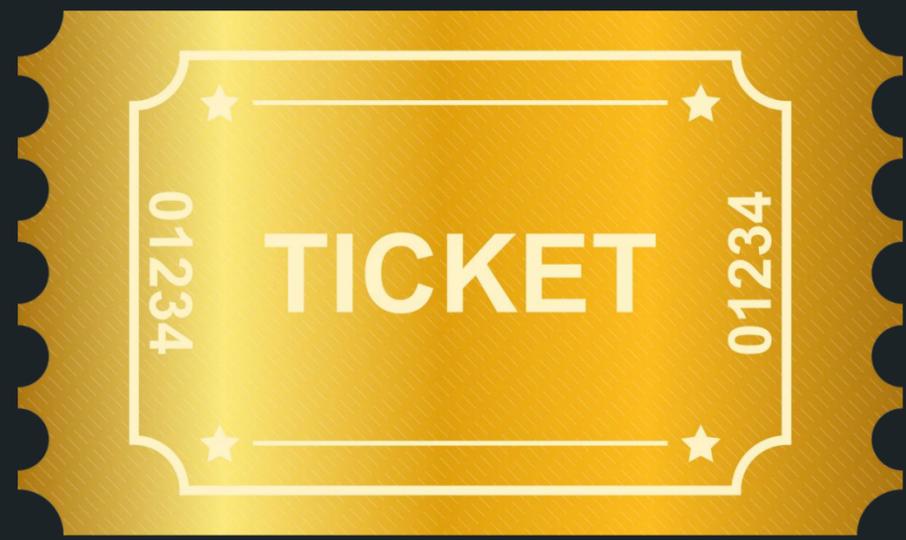
Que fait-on habituellement avec nos émotions?

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Suppress
Blame
Deny



Suppression
Culpabilité
Déni

DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteur | Conférencière | Mère

EMOTIONS LEAVE

3

CLUES

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother
Docteur | Conférencière | Mère

**LES ÉMOTIONS NOUS
DONNENT**

3

INDICES

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère



Sensation

Story

Significance



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère



Sentiment

Histoire

Sens



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

What **Story** are you telling **yourself**?

Quelle **histoire** vous racontez-vous à **vous-même**?



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

The stories you have sold yourself
are the stories you have told yourself

Les histoires auxquelles vous croyez sont celles
que vous vous racontez.



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

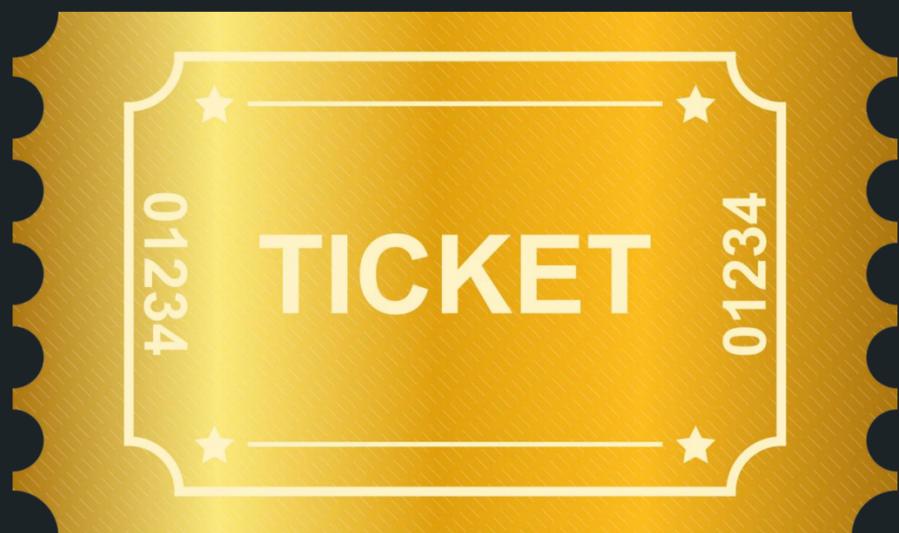
Docteure | Conférencière | Mère





Sensation Story

Significance



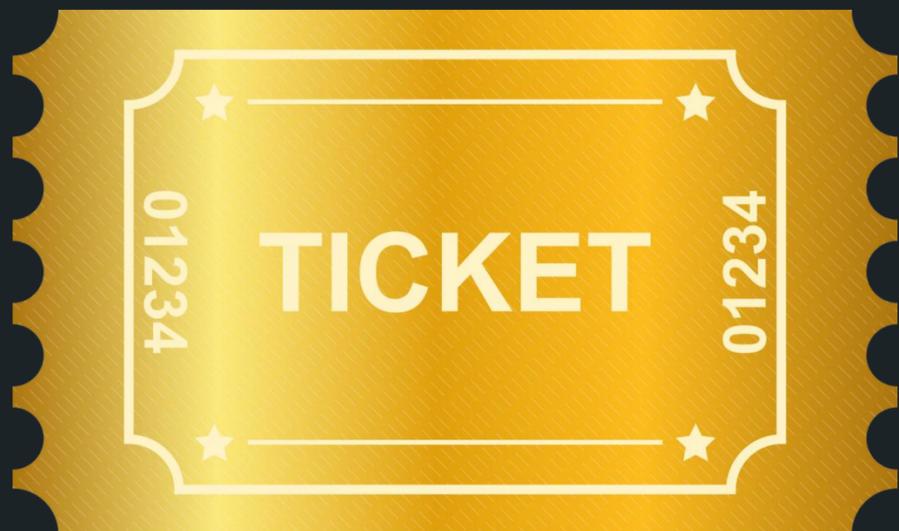
DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère



Sentiment

Histoire

Sens



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère

Significance
Importance

**WHAT DO YOU
VALUE?**

**QUE VALORISEZ-
VOUS?**

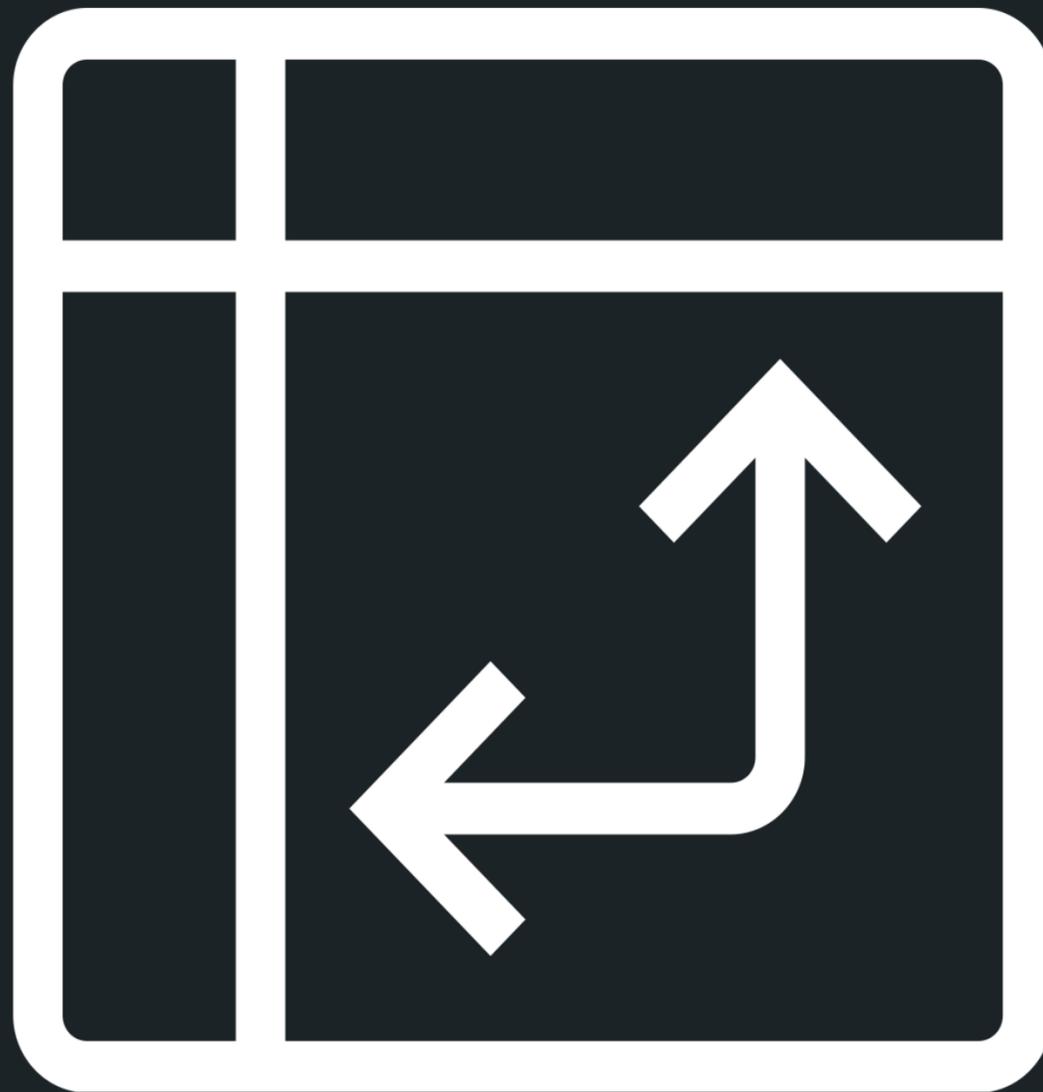
DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère

PERMISSION TO
ACKNOWLEDGE

LE DROIT DE
RECONNAÎTRE

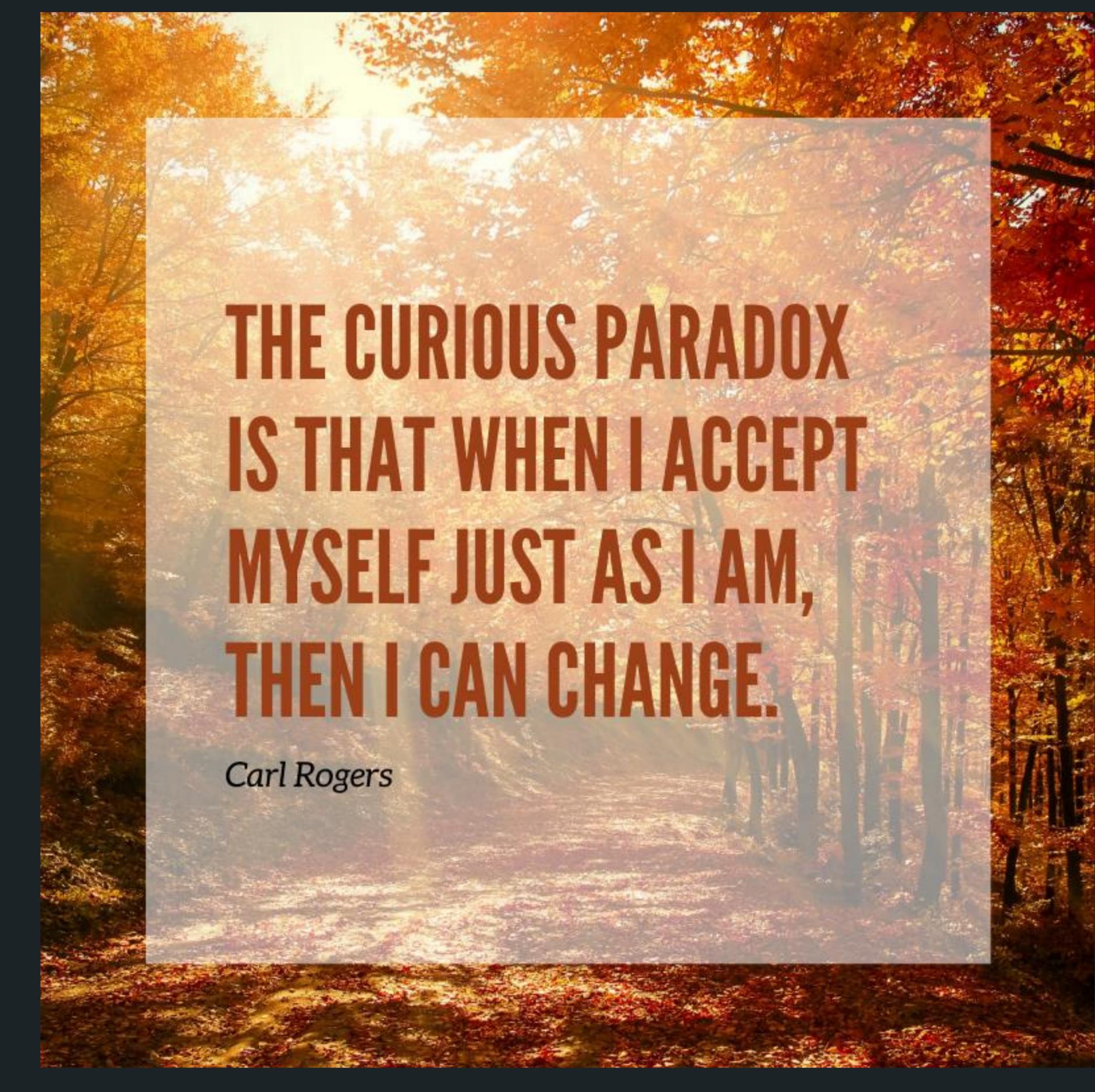


Stay
or
Shift



Statu quo
ou
changement

DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteur | Conférencière | Mère

A photograph of a forest path in autumn, with trees displaying vibrant orange and red foliage. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing text.

**THE CURIOUS PARADOX
IS THAT WHEN I ACCEPT
MYSELF JUST AS I AM,
THEN I CAN CHANGE.**

Carl Rogers

Il existe un curieux
paradoxe : quand je
m'accepte tel que je
suis, alors je peux
changer.

– *Carl Rogers*

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

Accepting your emotions allows you to let them go...

*C'est en acceptant vos émotions que vous
parviendrez à les laisser aller...*



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

The best way to change an emotion is to soften it

La meilleure façon de transformer une émotion est de la tempérer



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



Sensation Story

Significance



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



Sensation

Histoire

Sens



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

COMPLETE THE CYCLE...
BOUCLER LA BOUCLE...



**B
E
T
S**



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Breathing (respiration)

E

T

S

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

breathe

Physiological Sigh

Respiration cyclique

4-7-8 breathe

4-7-8 secondes

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

B

Environment, Exercise

(environnement, exercice)

T

S

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

B

E

T - temperature, touch (20 second hug!)

(température, touché – câlins de 20 sec.)

S

DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

B

E

T -

S - social interaction

(interactions sociales)

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère



A landscape featuring a green hill in the foreground and a rainbow in the sky. The hill is covered in lush green vegetation, and the sky is a mix of blue and orange, suggesting a sunset or sunrise. The rainbow is positioned in the upper right quadrant of the image.

**Dare to Love Yourself as if you were a
Rainbow with Gold at Both Ends**

-Aberjhani-

**Osez vous aimer comme si vous étiez un
arc-en-ciel avec de l'or aux deux extrémités.**

- Aberjhani

Resources/Ressources

How We Feel

Comment nous nous sentons

Non Sleep Deep

Repos profond sans sommeil (« *Non*

Rest/Yoga Nidra

Sleep Deep Rest – NSDR »)/Yoga Nidra

Binaural Beats

Battements binauraux

Supplements:

Suppléments :

Magnesium Biglysinate

Glycinate de magnésium

Omega 3 fatty acids

Acides gras oméga 3

Vitamin D

Vitamine D

DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

WE DO NOT SUFFER FROM A LACK OF JOY SIMPLY A
LACK OF RECOGNIZING IT

NOUS NE SOUFFRONS PAS D'UN MANQUE DE BONHEUR
SIMPLEMENT DE LA DIFFICULTÉ À LE RECONNAÎTRE



DR. SHAHANA

Doctor | Speaker | Mother

Docteure | Conférencière | Mère

www.drshahana.com

@thedrshahana

info@drshahana.com

DR. SHAHANA
Doctor | Speaker | Mother
Docteure | Conférencière | Mère



freeclass.drshahana.com



Thank You
Merci

