



Les récurrences de dépression : la Mindfulness une psychothérapie de soutien spécifique validée

N° 10422425095

FORMAT

Formation continue
Présentiel 14h

PUBLIC CONCERNÉ

Médecin : Médecine Générale

FINANCEMENT

DPC
Financement personnel

RÉSUMÉ

Cette formation de deux jours (14 heures) permet aux médecins généralistes de mieux repérer et prévenir le risque de rechute dépressive.

Elle vise à comprendre les mécanismes impliqués dans les récurrences dépressives, à identifier les patients à risque et à découvrir les principes de la Mindfulness et du programme MBCT dans cette indication.

L'approche s'appuie sur des cas cliniques, des exercices pratiques et des mises en situation afin de favoriser l'intégration de ces outils dans le parcours de soins.



Objectifs de formation

Jour 1 :

- Rappels sur la **dépression et les mécanismes de rechute**.
- Identification des **facteurs de risque et signes d'alerte**.
- Présentation des principes de la **Mindfulness** et de ses mécanismes d'action.
- Découverte de l'acceptation, de la défusion cognitive et de la pleine conscience.
- **Exercices pratiques et cas cliniques**.

Jour 2 :

- Présentation du programme **MBCT** et de ses principales indications.
- Découverte des **pratiques de pleine conscience** adaptées aux patients.
- Mises en situation et **études de cas cliniques**.
- Identification des situations nécessitant une **orientation spécialisée**.
- Intégration de la Mindfulness dans le **parcours de soins** et synthèse des acquis.

Prérequis

Aucun

Méthodes pédagogiques

- ✓ Méthode affirmative
- ✓ Méthode interrogative
- ✓ Etude de cas clinique

Méthodes d'évaluation

- ✓ Pré-test/Post-test
- ✓ Mise en situation
- ✓ Quizz