



Visioconférence – La méditation de pleine conscience : initiation

Animée par Dr Régis DUMAS

Format : classe virtuelle interactive de 2h30

Pourquoi participer ?

La méditation de pleine conscience (mindfulness) s'impose aujourd'hui comme un outil complémentaire reconnu dans la prise en charge du stress, de l'anxiété, des troubles dépressifs et des pathologies chroniques. Cette session d'initiation vous permettra de découvrir une approche concrète, directement mobilisable dans votre pratique.

Public concerné

Médecins généralistes et spécialistes prenant en charge des patients anxieux, dépressifs, stressés ou atteints de pathologies chroniques.

Votre expert : Dr Régis DUMAS

Médecin et formateur expérimenté, le Dr Régis DUMAS partagera une approche pratique et clinique de la méditation de pleine conscience, fondée sur les données actuelles de la littérature et sur son expérience de terrain.

Objectifs de la visioconférence

- Comprendre les principes fondamentaux de la méditation de pleine conscience.
- Identifier les principales approches et programmes de mindfulness (MBSR, MBCT).
- Découvrir et expérimenter les exercices fondamentaux utilisables au quotidien.

Ce que vous allez concrètement retirer de cette formation

- Des repères clairs pour savoir quand proposer ou évoquer la mindfulness avec un patient.
- Une meilleure compréhension des indications, limites et contre-indications.
- Des outils simples pour accompagner les patients confrontés au stress, à l'anxiété ou à la douleur chronique.
- Une expérience personnelle des exercices de base afin d'en comprendre les bénéfices.
- Des réponses pratiques à vos questions grâce aux échanges en direct avec l'expert.

Applications dans votre pratique

À l'issue de cette session, vous serez en mesure d'identifier les situations cliniques où la pleine conscience peut constituer un complément pertinent aux prises en charge



habituelles, d'orienter vos patients de façon plus éclairée et d'intégrer certains principes de régulation émotionnelle dans votre accompagnement.

Au programme

- Les bases de la mindfulness : définition, indications et précautions.
- Les principaux programmes validés : MBSR et MBCT.
- Exercices guidés : respiration consciente, body scan et observation des pensées.
- Échanges interactifs et cas pratiques.

Une formation courte, concrète et immédiatement utile

En seulement 2h30, découvrez une approche validée scientifiquement, expérimentez les techniques essentielles et repartez avec des outils directement transférables à votre exercice quotidien.