

No d'activité : 101327

Santé des médecins : Prérequis à la résilience et Régulation émotionnelle

Vendredi 20 novembre 2026 de 08:00 à 12:00



Le Palace



Président de séance

Compétences

- ✓ Communicateur
- ✓ Collaborateur
- ✓ Leader
- ✓ Promoteur de la santé

Spécialités

- ✓ Outils de pratique
- ✓ Psychiatrie

Horaire

08:00 - 08:30 Accueil des participants

08:30 - 10:00 Prérequis à la résilience : Nouveautés pour améliorer le Mieux-être des médecins

Mme Rachel Thibeault, O.C., Ph.D., O.T. (c), Consultante en résilience psychologique et soutien entre pairs

10:00 - 10:30 Pause

10:30 - 12:00 Régulation émotionnelle : nouvelles données scientifiques et application

Mme Rachel Thibeault, O.C., Ph.D., O.T. (c), Consultante en résilience psychologique et soutien entre pairs

Objectifs

Prérequis à la résilience : Nouveautés pour améliorer le Mieux-être des médecins

À la fin de cette présentation, les participants seront en mesure de:

- Reconnaître les trois principales stratégies d'entraînement au stress hormétique;
- Identifier les postures ontologiques les plus propices à la résilience psychologique;
- Distinguer les 3 comportements les plus nocifs pour l'équilibre travail-famille.

Régulation émotionnelle : nouvelles données scientifiques et application

À la fin de cette présentation, les participants seront en mesure de:

- Réviser et comprendre le rôle des prédictions dans la genèse et la régulation des émotions;
- Identifier les 6 principaux leviers qui permettent de réguler l'émotion;
- Reconnaître les 3 émotions stabilisatrices de l'humeur.

Évaluation



Une fois l'activité terminée, veuillez l'évaluer à partir de ce code QR. Vous recevrez également un lien après l'activité.

Accréditation

La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec, organisme pleinement agréé en formation continue par le Collège des médecins du Québec, reconnaît 3,00 heure(s) d'activité reconnues au sens du Règlement sur la formation continue obligatoire des médecins du CMQ, soit 3,00 heure(s) de catégorie A et 0,00 heure(s) de catégorie B (AEEP). Le Code d'éthique en DPC du Conseil québécois de développement professionnel continu des médecins (CQDPCM) doit être respecté (www.cqdpcm.ca).

Cette activité bénéficie d'une subvention à visée éducative de À venir

Cette activité est admissible aux allocations du fonds de formation ou au ressourcement.

Tous les participants sont invités à se créer un compte au www.fmoq.org en cliquant sur « se connecter ». Ce compte vous permettra de remplir l'évaluation de l'activité au <https://evaluation.fmoq.org> ainsi que de télécharger votre attestation de participation (des frais pourraient être exigés pour les professionnels de la santé autres que médecins et résidents) à <https://padpc.fmoq.org>