

CEREMONIE DE CLOTURE

Paul Frappé

Président du Collège de la Médecine Générale



Déclaration d'intérêts sur Archimede.fr



10 bonnes raisons de dire merci au quotidien

PAR LAETITIA REBOULLEAU

- **Dire merci, c'est bon pour le coeur**

Cette affirmation est à prendre au sens propre. Une étude menée par le Pr Paul Mills de l'Université de Californie, aux Etats-Unis, a établi un lien entre la [gratitude](#) (entre autres facteurs du bien-être spirituel) et les problèmes cardiaques. Le résultat est formel : les personnes qui savent dire merci au quotidien étaient en meilleure santé. Pourquoi ? Elles étaient tout simplement plus heureuses, et donc moins stressées.

- **Dire merci, c'est bon pour la santé**

Outre les bénéfices pour le coeur cité ci-dessus, la gratitude est également bonne pour la santé en générale. Les personnes qui font preuve de gratitude se sentent généralement en meilleure santé, ce qui a une influence sur notre santé mentale, et de lutter contre des maladies contre la dépression. C'est un cercle vertueux : mieux on se sent, mieux on va !

- **Dire merci, c'est bon pour le moral**

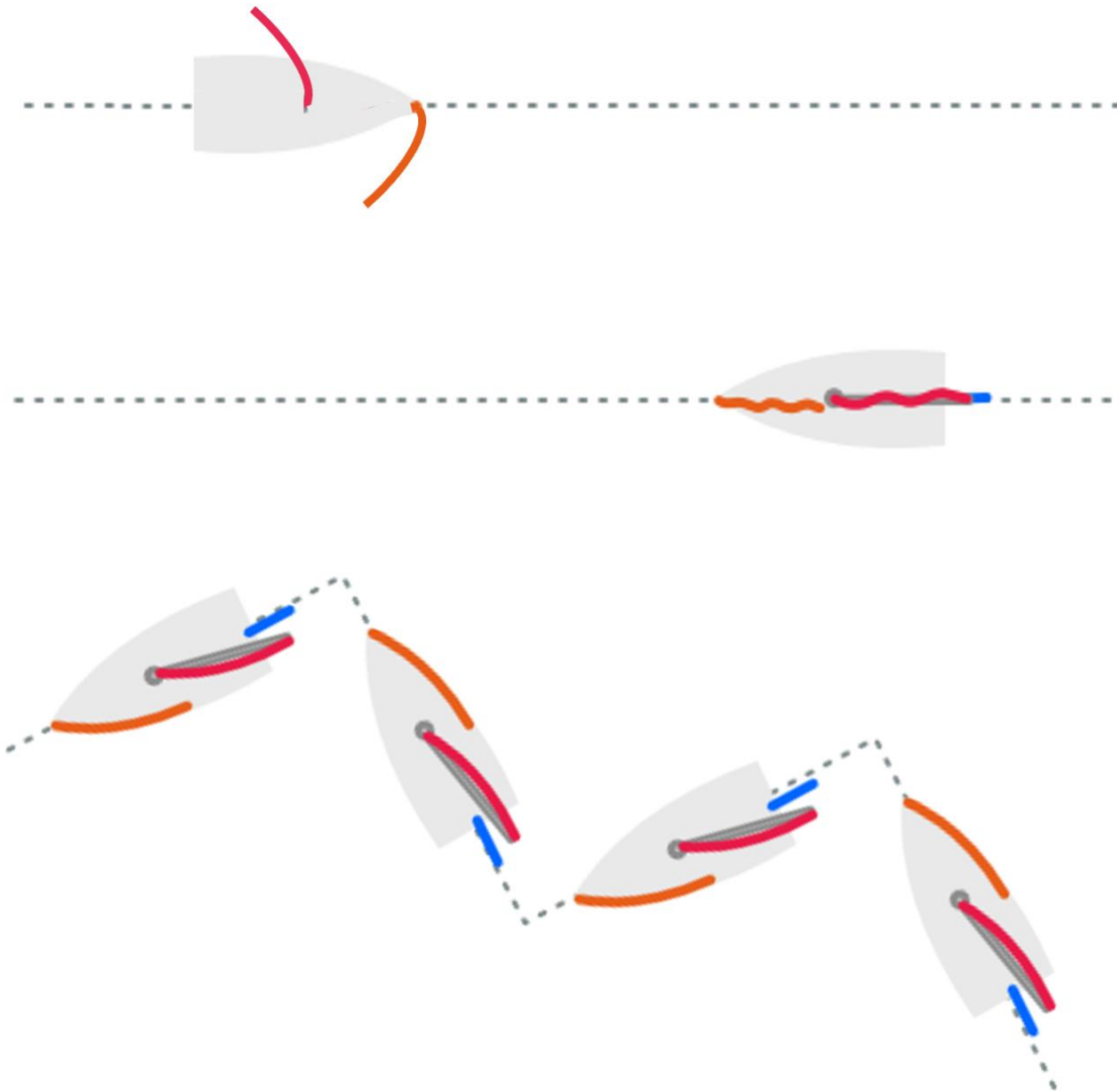
- **Dire merci, c'est bon pour la vie professionnelle**

Savoir remercier son collègue pour un coup de main, ou son patron pour une bonne idée, c'est essentiel. Cela permet non seulement de favoriser la reconnaissance au sein d'une équipe - un facteur essentiel à la [bienveillance au travail](#) - mais également un moyen d'être bien dans son job. Selon une étude australienne, la gratitude améliore le sentiment d'appartenance, la productivité et améliore l'atmosphère au travail. Que demander de plus ?

- **Dire merci, c'est bon pour la confiance en soi**

Le manque de [confiance en soi](#) entraîne généralement une attitude défaitiste, négative. Tout le contraire des bienfaits de la gratitude ! Remercier quelqu'un, c'est se rappeler que la personne en question a fait quelque chose de bon pour nous. Et donc que tout n'est pas si noir dans notre vie, et qu'un peu de positivité peut nous porter beaucoup plus loin.

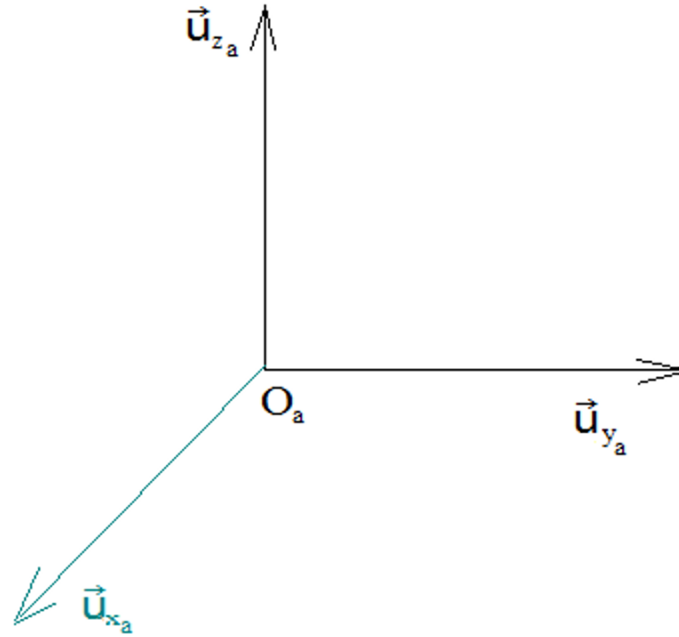




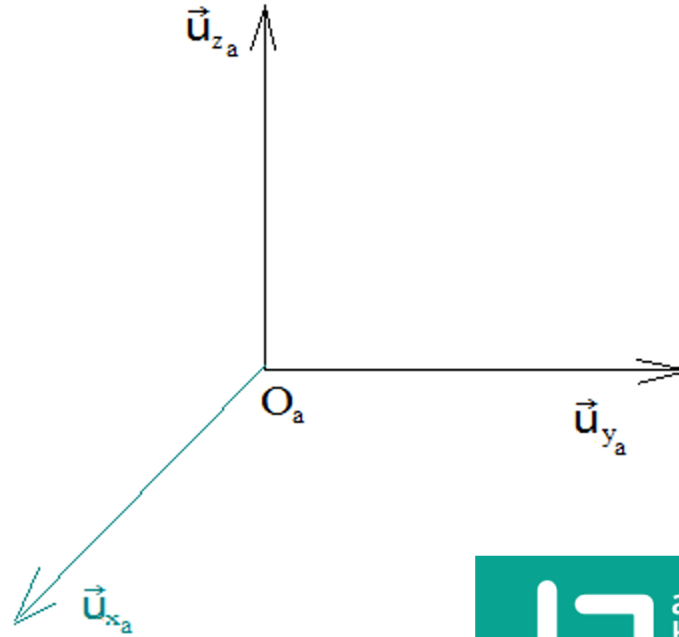
UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...



UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...



UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...

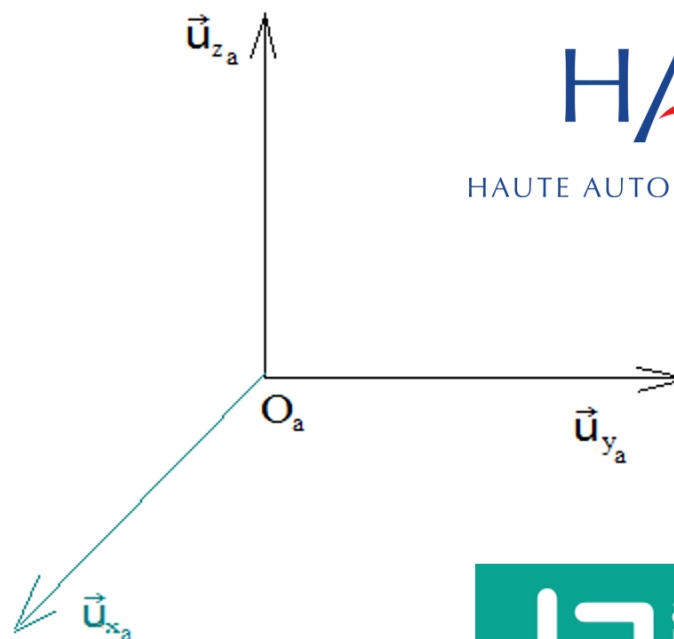


agence de la
biomédecine
Du don à la vie

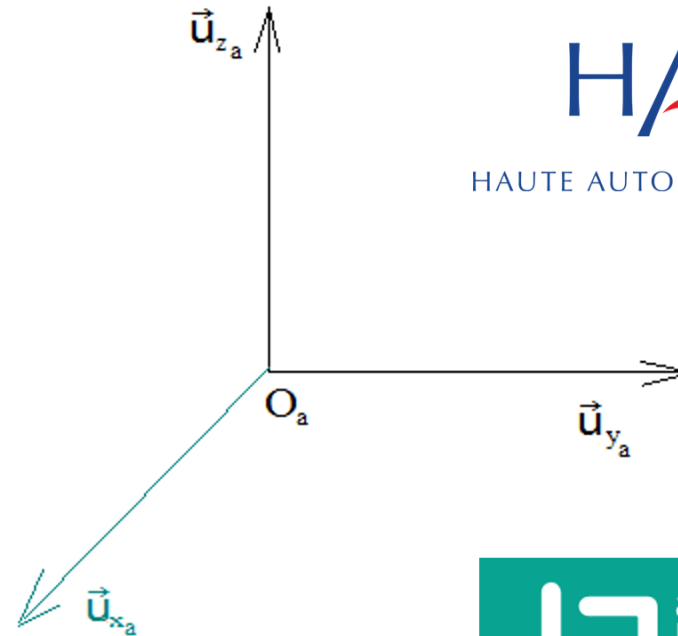
don
dorganes.fr



UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...



UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...



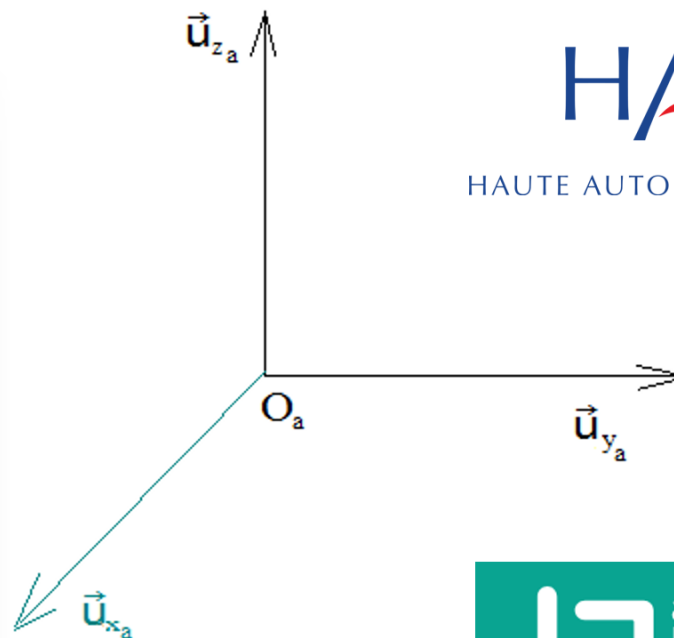
UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...

MOOC

CMG | collège
de la
médecine générale



Un outil du CMG



HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

 **Santé
publique
France**



agence de la
biomédecine
Du don à la vie

don
dorganes.fr

Congrès CMG Namur 2024

ven 15 et sam 16
novembre 2024

Être médecin généraliste
.....
dans le monde de demain



Le Collège
de Médecine Générale
de Belgique francophone

lecmg.be/congres2024

See you
in **Dublin!**



29TH WONCA EUROPE CONFERENCE

The Convention Centre Dublin
25-28 September 2024

The Changing Nature of Family Medicine – Cultivating the Future



www.woncaeurope2024.org | [#woncaeurope2024](https://twitter.com/woncaeurope2024)



29TH WONCA
EUROPE
CONFERENCE

The Convention Centre Dublin
25-28 September 2024

SOUMETTEZ VOTRE ABSTRACT AU CONGRÈS WONCA EUROPE

**Aide à la relecture
et à la traduction de votre abstract.**

wonca2024@overcome.fr avant le 10 avril.

Formons-nous ensemble à l'anglais
pour préparer la Wonca 2026 !

Tarif préférentiel 45 €/ an
avant le 30 avril sur english.cmg.fr

➡ Une entrée au gala pour les plus assidus !



Rendez-vous le 27 mars 2025 !

