

# 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**

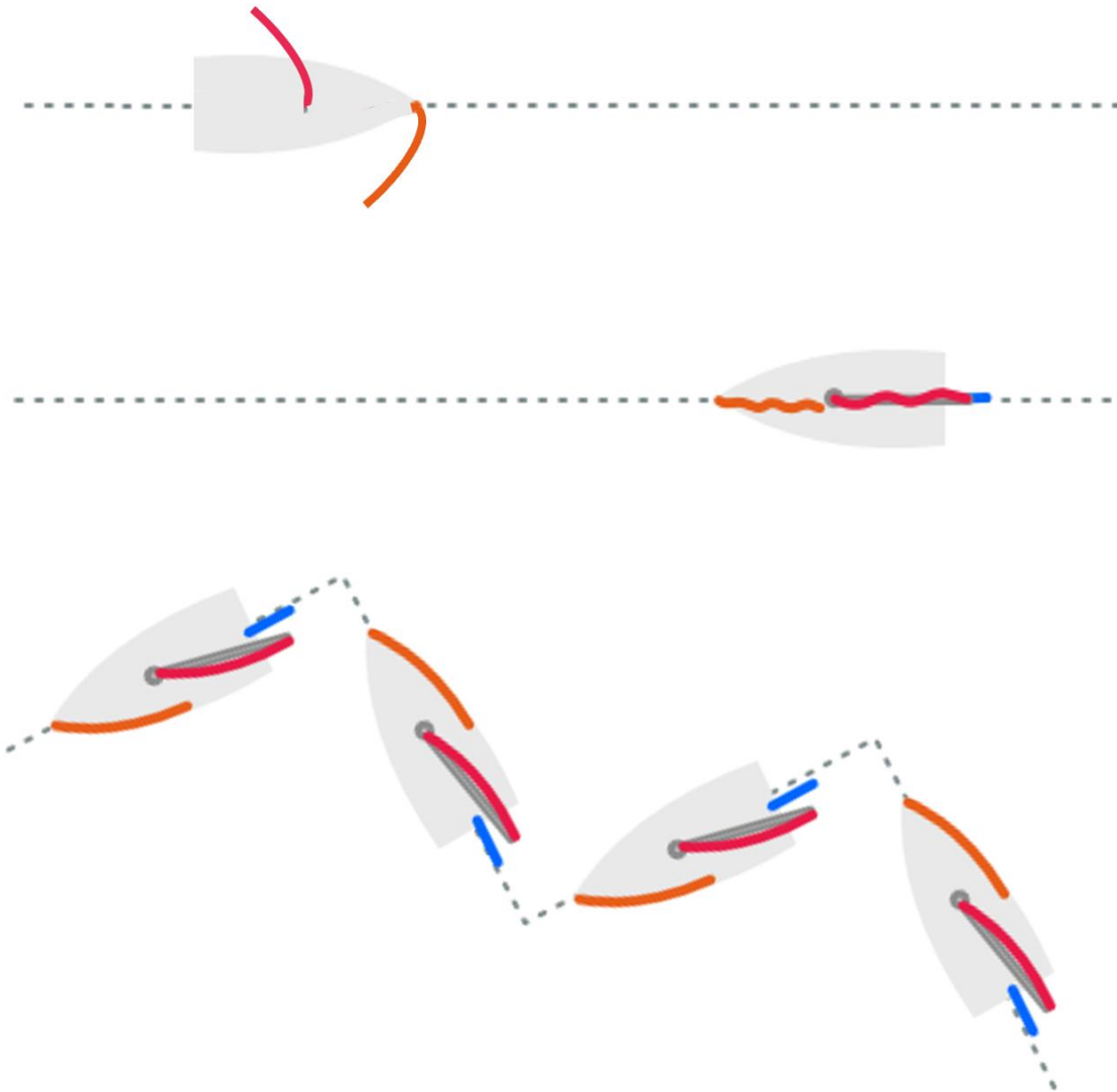
Savoir remercier son collègue pour un coup de main, ou son patron pour une bonne idée, c'est essentiel. Cela permet non seulement de favoriser la reconnaissance au sein d'une équipe - un facteur essentiel à la [bienveillance au travail](#) - mais également un moyen d'être bien dans son job. Selon une 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.



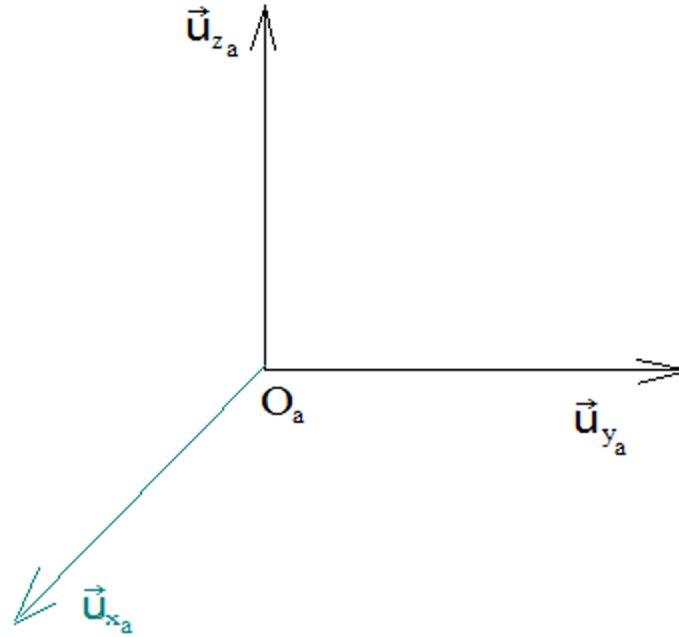




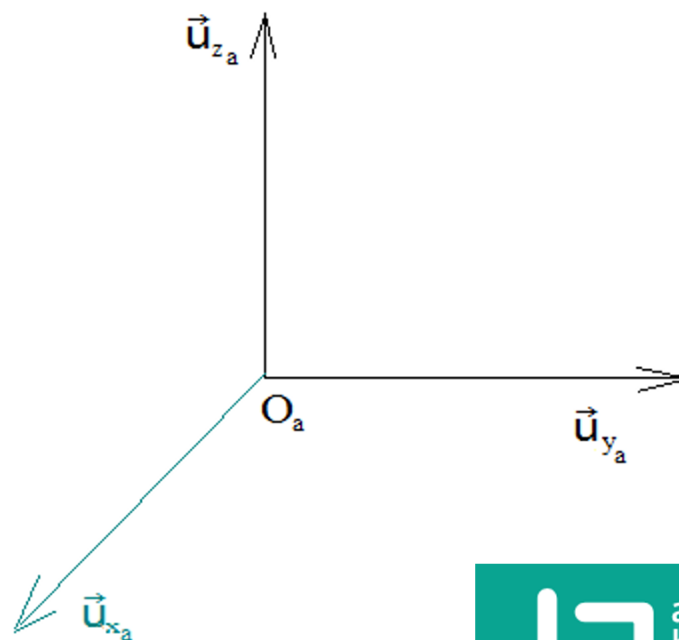
# UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...



# UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...



# UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...

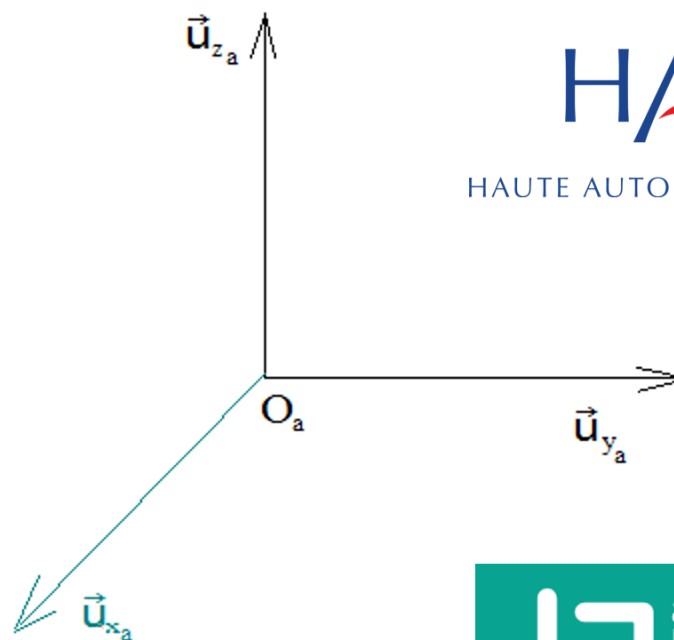


agence de la  
biomédecine  
Du don à la vie

don  
dorganes.fr

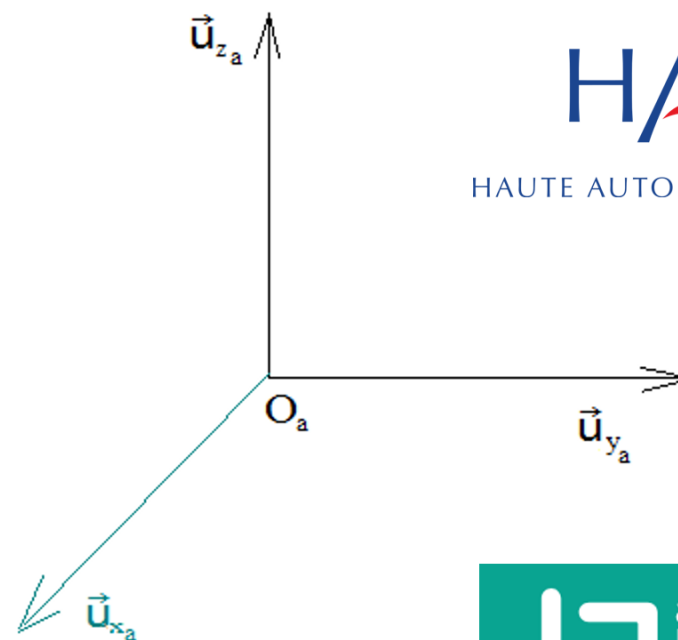


# UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...





# UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...



# UNE ANNEE RICHE EN PERSPECTIVES...

# MOOC

**CMG** | collège  
de la  
médecine générale



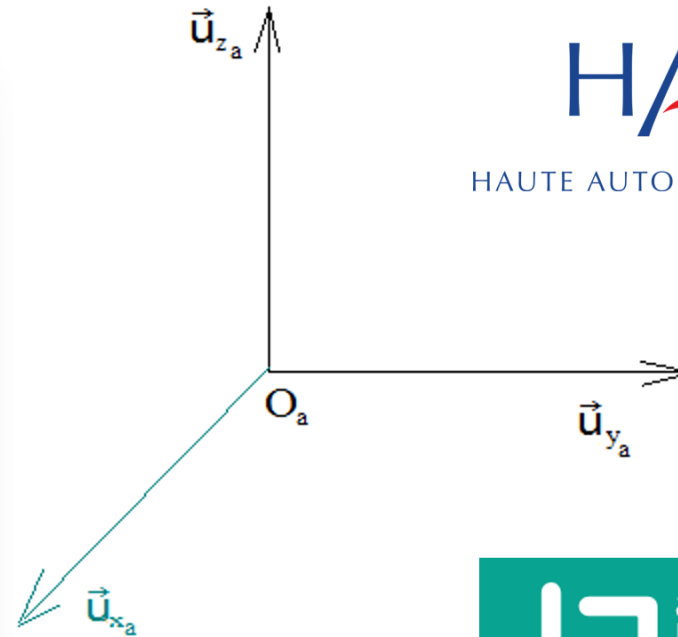
## Un outil du CMG

---

---

---

---



**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](https://lecmg.be/congres2024)

See you  
in **Dublin!**



## 29<sup>TH</sup> WONCA EUROPE CONFERENCE

The Convention Centre Dublin  
25-28 September 2024

The Changing Nature of Family Medicine – Cultivating the Future



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



29<sup>TH</sup> 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](mailto: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](https://english.cmg.fr)

➡ Une entrée au gala pour les plus assidus !





Rendez-vous le 27 mars 2025 !

