

Séminaires-synthèse de 3e cycle

Q1: Nom

Martin Ouellet MD,CMFC

Q2: Titre professionnel (psychologue, psychiatre, etc.)

Médecin-psychothérapeute

Q3: Titre du séminaire de synthèse

Le mindfulness

Q4: Adresse de courriel

dr.ouellet@hotmail.com

Q5: Une brève description du parcours de l'auteur

Martin Ouellet, MD, CMFC, a fait ses études médicales et sa formation en médecine familiale à l'Université de Montréal. Il a pratiqué la médecine pendant 25 ans au service de santé de l'Université de Montréal. Il a par la suite suivi une formation en PGRO au CIG. Il a complété le 3e cycle de formation à cette approche.

Il exerce maintenant en bureau privé à Montréal. Il s'intéresse au traitement des troubles de la personnalité et travaille en collaboration avec le PAMQ, programme d'aide aux médecins du Québec.

Q6: Un résumé du séminaire

Le mindfulness est un outil utile pour aider le clinicien dans le traitement de ses réactions contre-transférentielles. Le mindfulness est aussi une réponse au changement de paradigme suggéré par Allan Schore, d'un mode de fonctionnement hémisphère gauche vers un mode de fonctionnement hémisphère droit. Il permet une intégration horizontale entre les hémisphères. Le mindfulness permet aussi une meilleure intégration verticale, entre les structures corticales, limbiques et le SNA.

On présente aussi l'origine Bouddhiste du mindfulness et on fait un survol des approches contemporaines qui utilisent le mindfulness.