

# Diplôme d'Université de Médecine Méditation et Neurosciences



## INFORMATIONS

### Diplôme d'Université

**Durée : 139 heures d'étude  
dont 95 heures de cours  
théoriques et pratiques et 44  
heures de travail individuel**

**En 2014/2015 :**

#### Module 1 :

Référence : JLE15-0645  
du 7 décembre 2014 à 18h  
au 13 décembre 2014 à 14h

#### Module 2 :

Référence : JLE15-0646  
du 18 janvier 2015 à 18h  
au 24 janvier 2015 à 14h

**Lieu :** Mont Sainte Odile  
67530 OTTROT

**Frais de participation :**  
1.880 €

Répartition sur 2 sessions de 5  
jours et demi en **résidentiel  
strict** (pour l'hébergement,  
prévoir 70 euros par jour en  
pension complète en chambre  
double ou 95 euros par jour en  
single)

Nombre de participants limité à  
60.  
Code : 1141

#### Renseignements et inscriptions :

Joelle LABARRE  
Tél. : 03 68 85 49 23  
Sauf le vendredi après-midi  
Fax : 03 68 85 49 29  
j.labarre@unistra.fr

## Personnes concernées

*Médecins, psychologues et scientifiques ayant une implication dans la prise en charge des personnes et l'investigation des champs scientifiques concernés par le stress, la méditation et le lien corps-esprit.*

*Niveau requis : master validé pour les psychologues et les biologistes, 3ème cycle en cours pour les médecins.*

## Objectifs

**Ce diplôme universitaire a pour objectif de permettre le développement d'une démarche basée sur une approche intégrative de la médecine et/ou de la psychologie à partir de la découverte approfondie de la méditation de pleine conscience dans une perspective à la fois théorique et pratique. (Ce diplôme n'est cependant pas suffisant pour devenir instructeur d'un programme type MBSR ou MBCT)**

## Programme

- Méditation : Les outils de la pleine conscience.
- Philosophie de la conscience.
- Bases conceptuelles de psychologie, attention, émotion, cognition et conscience de soi.
- Perspectives du point de vue de l'histoire de la médecine du lien corps-esprit dans différentes cultures.
- Perspective sociétale : méditation, stress et monde moderne.
- Pleine conscience au quotidien : vie personnelle et professionnelle.
- Histoire et épistémologie de l'introspection.
- Quel lien établir entre Bouddhisme et sciences de la nature.
- Le corps et l'esprit dans la vue du Bouddhisme.
- Regard critique sur le lien corps-esprit.
- Méditation et Neurosciences / Méditation et plasticité cérébrale.
- Modèle neuro-cognitif de 2 types de méditations : attention focalisée et pleine conscience.
- Revue des données expérimentales en imagerie cérébrale et impacts respectifs sur la plasticité cérébrale, la régulation de la douleur physique, la régulation des émotions.
- Compassion et neurosciences.
- Le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience MBSR.
- Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience dans la prévention des rechutes dépressives MBCT.
- Les approches de thérapie compassionnelle.
- Place de la méditation par rapport aux thérapies psychologiques et psycho-corporelles.
- Le modèle psycho-neuro-endocrino-immunologique.
- Les échelles d'évaluation de pleine conscience.

## Méthodes pédagogiques

- Présentation théorique des fondements de la méditation dans les domaines de la médecine, de la psychologie, des neurosciences, de la philosophie. Présentation des disciplines émergentes de la médecine du corps-esprit et de la psycho-neuro-immuno-endocrinologie.
- Découverte pratique par l'expérience à la première personne de la méditation de la pleine conscience qui peut être considérée comme la conscience qui émerge lorsque l'on développe la capacité à être pleinement attentif dans l'instant présent, délibérément, sans jugement, maintenu instant après instant. Il s'agit d'une familiarisation intérieure avec le lien corps-esprit.
- Exercices pratiques individuels quotidiens de méditations formelles guidées et de méditations informelles entre les 2 sessions.
- Portefeuille de lecture comportant les principaux articles scientifiques et références des ouvrages dont la lecture est préconisée.

## Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle donne lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

Une évaluation en fin de formation permet de mesurer la satisfaction des stagiaires, notamment concernant l'atteinte des objectifs pédagogiques.

## Validation de la formation

Une épreuve écrite de 1h30 avec 2 questions théoriques portant sur un ou plusieurs cours (2/3 note) et un commentaire de texte à nourrir de l'expérience de méditation de pleine conscience du candidat (1/3 note).

## Animation

M. Christophe ANDRE, Hôpital Saint Anne Paris, MM. Fabrice BERNA et Gilles BERTSCHY, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, M. Michel BITBOL, Ecole Polytechnique, chargé de cours à l'Université Paris I, MM. Jean-Gérard BLOCH, M. Christian BONAH et Mme Patricia TASSI, Université de Strasbourg, MM. Benjamin CRETIN et Jean-Christophe WEBER, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, M. Antoine LUTZ, University of Wisconsin-Madison USA et Laboratoire INSERM CNRS Neurosciences Lyon, M. Guido BONDOLFI, Hôpitaux Universitaires de Genève, M. Paul GROSSMANN, Hôpital Universitaire de Bâle, Mme Olga KLIMECKI, NCCR Sciences affectives Genève, M. Chris IRONS, Kingsway Hospital Derby.

## Coordination pédagogique

**M. Gilles BERTSCHY, Professeur de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires et Université de Strasbourg,**  
**M. Jean-Gérard BLOCH, Rhumatologue, Directeur d'enseignement à l'Université de Strasbourg.**  
**Mme Patricia TASSI, Professeur de Psychologie, Université de Strasbourg.**  
**M. Fabrice BERNA, Psychiatre, Docteur en Sciences, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.**

## Responsables scientifiques

**M. Gilles BERTSCHY, Professeur de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires et Université de Strasbourg,**  
**M. Jean-Gérard BLOCH, Rhumatologue, Directeur d'enseignement à l'Université de Strasbourg.**