



Diplôme d'Université de Médecine Méditation et Neurosciences

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.

PRÉSENTATION ET OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les professionnels de santé et les chercheurs auront découvert les aspects phénoménologiques et neuroscientifiques de la méditation et de ses applications dans le domaine de la santé. Ils auront acquis une connaissance de ce champ co-construite à partir d'approches théoriques multi-disciplinaires et d'une pratique intensive partagée de la méditation pendant les deux semaines d'enseignement et la période qui les relie. (Ce diplôme n'est cependant pas suffisant pour devenir instructeur d'un programme type MBSR ou MBCT).

COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Connaître les fondements de la méditation dans les domaines de la médecine, de la psychologie, des neurosciences et de la philosophie.
- > Découvrir les aspects phénoménologiques et neuroscientifiques de la méditation.
- > Découvrir pratiquement la méditation de la pleine conscience.
- > Appréhender les applications de la méditation dans le domaine de la santé.

PROGRAMME

- > Méditation : Les outils de la pleine 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.
- > La conscience peut-elle être un objet de science ?
- > Histoire et épistémologie de l'introspection.
- > Phénoménologie, mémoire et introspection.
- > Quel lien établir entre Bouddhisme et sciences de la nature ?
- > La pratique phénoménologique.
- > Le corps et l'esprit dans la vue du Bouddhisme.
- > Perspective sociétale : méditation, stress et monde moderne.
- > Pleine conscience au quotidien : vie personnelle et professionnelle.
- > Neurophysiologie de l'attention.
- > 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.
- > Epigénétique et méditation.
- > 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.
- > La méditation à l'aune de la médecine par les preuves.
- > Les 4 fondements de l'attention dans les traditions bouddhistes.
- > Méditation et Thérapeutes d'Alexandrie.
- > Le modèle psycho-neuro-endocrino-immunologique.
- > Les échelles d'évaluation de pleine conscience.
- > Construction de la Pleine Conscience (Mindfulness) par les sciences occidentales. Une leçon pour les sciences contemplatives ?

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 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.

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.

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, Professeur à la Faculté de Médecine, Service de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.
Mme Evelyn LONSDORFER, Maître de Conférences, Praticien Hospitalier, Service de Physiologie et d'explorations fonctionnelles, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg.

ANIMATION

MM. Fabrice BERNA et Gilles BERTSCHY, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, M. Michel BITBOL, Ecole Polytechnique, chargé de cours à l'Université Paris I, M. Jean-Gérard BLOCH, M. Christian BONAHE et Mme Patricia TASSI, Université de Strasbourg, Mme Perla KALIMAN, Université de Barcelone, University UC Davis USA, M. Jean-Philippe LACHAUX, Laboratoire INSERM CNRS Neurosciences Lyon, 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, M. Michel ODOUL, Institut Français de Shïatsu, M. Jean-Yves LÉLOUP, Docteur en Philosophie, Psychologie et Théologie.

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).

DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

Durée : 164 heures d'étude dont 120 heures de cours théoriques et pratiques et 44 heures de travail individuel

En 2018

Module 1 - Réf. : JLE18-0328A-1
du 09 décembre 2018
au 16 décembre 2018

En 2019

Module 2 - Réf. : JLE18-0328A-2
du 20 janvier 2019
au 27 janvier 2019

Tarif

2095 €
Répartition sur 2 modules en résidentiel strict (pour l'hébergement, prévoir 82,80 € par jour en pension complète en chambre double ou 109,80€ par jour en single). Nombre de participants limité à 60.

Lieu

Mont Sainte Odile
Abbaye
67530 OTTROT

Renseignements et inscriptions

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

Nature et sanction de la formation

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle permet l'obtention d'un diplôme d'université sous réserve de satisfaire aux modalités d'évaluation des connaissances et des compétences qui sont portées à la connaissance des stagiaires. La formation donne également lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

Des évaluations au cours de la formation permettent de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.