



Diplôme d'Université de Médecine Méditation et Neurosciences

PERSONNES CONCERNÉES ET PRÉ-REQUIS

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.

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

MODALITÉS D'ADMISSION

Les demandes de pré-inscription peuvent être directement demandées sur notre site internet : <https://sfc.unistra.fr/>

Un dossier sera à compléter auquel il sera demandé de joindre une lettre de motivation précisant entre autre vos projets personnels et collectifs en lien avec la méditation, une photo, un curriculum vitae et une copie des diplômes.

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 est validant dans le cursus de certification d'instructeur MBSR de l'Université Brown aux USA en lien avec l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness), mais il n'est pas suffisant pour devenir instructeur d'un programme type MBSR ou MBCT.

Points forts de la formation :

Conditions de réalisation en immersion résidentielle | Pédagogies expérientielle et participative | Caractère innovant | Multi disciplinarité des enseignements | Diversité des métiers de la santé chez les participants permettant la fertilisation croisée.

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.
- > Anatomie et phylogénèse du système nerveux.
- > 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-endocrin-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 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.

CONTRÔLE DES CONNAISSANCES

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).

RESPONSABLES SCIENTIFIQUES

M. Gilles BERTSCHY, Professeur de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg,
M. Jean-Gérard BLOCH, Professeur conventionné à l'Université de Strasbourg, Rhumatologue.

COORDINATION PÉDAGOGIQUE

M. Gilles BERTSCHY, Professeur de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg | M. Jean-Gérard BLOCH, Professeur conventionné à l'Université de Strasbourg, Rhumatologue | Mme Luisa WEINER, Maître de conférence à la Faculté de Psychologie, Université de Strasbourg | M. Fabrice BERNA, Professeur à la Faculté de médecine, maieutique et sciences de la santé, 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, Gilles BERTSCHY et Jean-Yves LE MINOR, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, M. Michel BITBOL, Ecole Polytechnique, chargé de cours à l'Université Paris 1, M. Jean-Gérard BLOCH, M. Christian BONAH et Mme Luisa WEINER, 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. Michel ODOUL, Institut Français de Shiatsu, M. Jean-Yves LELOUP, Docteur en Philosophie, Psychologie et Théologie, Mme Tania SINGER, Institut Max Planck Allemagne.

DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

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

Réf. JLE22-0328A

Module 1

du 04/12/2022 à 18h

au 11/12/2022 à 12h30

Module 2

du 15/01/2023 à 18h

au 22/01/2023 à 12h

Tarif

2230 €

Répartition sur 2 modules en résidentiel strict (pour l'hébergement, prévoir 97,40 € par jour en pension complète (hors boissons) en chambre double ou 122,90 € par jour en single, à régler sur place pour décembre 2022 et janvier 2023).
Nombre de participants limité.

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.