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 candidatures s'effectuent d'avril à juin chaque année. Pour la session 2026-2027, le dépôt du dossier de candidature s'effectue sur la plateforme eCandidat de l'Université de Strasbourg, service formation continue : https://ecandidat.unistra.fr/ du 30 avril au 30 juin 2026.
Un dossier sera à compléter auquel il sera demandé de joindre une lettre de motivation précisant entre autres 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

> Définir 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

Sciences cognitives et méditation
> Bases conceptuelles de psychologie, attention, émotion, cognition et conscience de soi

La méditation en tant que champ de connaissance
> 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.

Histoire et philosophie des sciences et de la médecine
> Histoire de la médecine occidentale et lien corps-esprit
> Fondements de la médecine traditionnelle chinoise
> Méditation et Thérapeutes d'Alexandrie
> Fondements de la médecine chez les peuples racine

Bases neurobiologiques et psychologiques de la méditation
> 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
> Epigénétique et méditation
> Empathie, compassion et neurosciences
> Méditation et neurosciences dans le vieillissement

Applications de la méditation en thérapie
> Perspective sociétale : méditation, stress et monde moderne
> Pleine conscience au quotidien : vie personnelle et professionnelle
> 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 échelles d'évaluation de pleine conscience
> Méditation pleine conscience : enjeux et risques éthiques
> La méditation thérapeutique : place dans la médecine du corps-esprit et dans la médecine intégrative
> Les méthodologies d'évaluation quantitatives et qualitatives en médecine

Perspective de médecine corps-esprit
> Le système intégré corps-esprit dans la vue du Bouddhisme
> Le modèle psycho-neuro-endocrino-immunologique.

La majorité des cours sont donnés en présentiel, une minorité en distanciel et exceptionnellement sur vidéos enregistrés pour des cours "collector".

MÉTHODES ET RESSOURCES 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
> Pratique intensive de la méditation avec des temps en silence. Entre les 2 sessions, elle sera composée d'exercices pratiques individuels quotidiens de méditations formelles guidées et de méditations informelles
> Les cours auront lieu en présentiel et exceptionnellement en distanciel (intervenants à distance)
> Portefeuille de lecture comportant les principaux articles scientifiques et références des ouvrages dont la lecture est préconisée
> Des supports de formation seront disponibles sous format numérique.

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, Maitre de conférence à la Faculté de Psychologie, Université de Strasbourg, M. Fabrice BERNA, Professeur à la Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé, Service de Psychiatrie, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, Mme Evelyne LONSDORFER, Maître de Conférences, Praticien Hospitalier, Service de Physiologie et d'explorations fonctionnelles, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg

ANIMATION

M. Fabrice BERNA, M. 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 BONAH et Mme Luisa WEINER, Université de Strasbourg, Mme Gaël CHETELAT Directeur de recherche, Unité Inserm U1237, Equipe NeuroPresage Centre Cyceron, Université Caen Normandie, Mme Perla KALIMAN, Université de Barcelone, University UCDavis USA, M. Jean-Philippe LACHAUX, Laboratoire INSERM CNRS Neurosciences Lyon, M. Jean-Yves LELOUP, Docteur en Philosophie, Psychologie et Théologie, M. Antoine LUTZ, University of Wisconsin-Madison USA et Laboratoire INSERM CNRS Neurosciences Lyon, M. Michel ODOUL, Institut Français de Shiatsu, M. Luc PETON, danseur chorégraphe, Mme Sabah RAHMANI, anthropologue, écrivain, journaliste, Mme Tania SINGER, Institut Max Planck Allemagne, Mme Laurence VERNEUIL, Professeur de dermatologie Université de Caen, Laboratoire INSERM Paris 7.

DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

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

En 2025-2026 :
Réf. JLE25-0328A
Module 1
du 30/11/2025 à 18h
au 07/12/2025 à 12h
Module 2
du 18/01/2026 à 18h
au 25/01/2026 à 12h

En 2026-2027 : décembre 2026 et janvier 2027

Tarif
2590 € (tarif 2025-2026)
Répartition sur 2 modules en résidentiel strict (pour l'hébergement, prévoir 122,99 € par jour en pension complète (hors boissons) en chambre double ou 144,99 € par jour en single), à régler sur place. 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
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.