

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 2013/2014 :

Module 1 :

Référence : JLE14-0863
du 8 décembre 2013 à 18h
au 14 décembre 2013 à 14h

Module 2 :

Référence : JLE14-0864
du 19 janvier 2014 à 18h
au 25 janvier 2014 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 68 euros par jour en
pension complète en chambre
double ou 91 euros par jour en
single)

Nombre de participants limité à
30.

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.
- 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.
- Place de la méditation par rapport aux thérapies psychologiques et psycho-corporelles.
- Le modèle psycho-neuro-endocrino-immunologique.

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.

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 BONAHE 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, M. Lucio BIZZINI, Genève, M. Paul GROSSMANN, Hôpital Universitaire de Bâle.

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.**