

# DIPLOME UNIVERSITAIRE MINDFULNESS DE L'UNIVERSITE PARIS SUD SACLAY

## LIEU

Hôpital Bicêtre  
78, avenue du Général Leclerc  
94270 Le Kremlin-Bicêtre

## RESPONSABLE

Responsables administratifs : Pr E. Corruble (Hôpital Bicêtre)  
et Dr D. Saravane (EPS Barthélemy Durand)  
Responsable enseignement : Dr J. Sixou (EPS Barthélemy Durand)

## DURÉE

105 heures

## PRÉSENTATION

Le **DU Mindfulness** est une formation à la méditation de la pleine conscience à la fois théorique et pratique de 105 heures. Ce diplôme s'adressera en priorité aux médecins, psychologues et autres professions de santé mais pas exclusivement.

La **formation théorique** concernera les aspects historiques, psychologiques et sociologiques des pratiques méditatives, l'analyse technique des pratiques, ainsi que les résultats des recherches cliniques et neuroscientifiques qui ont abouti à sa reconnaissance par le milieu médical et à son intégration dans les thérapies cognitivo-comportementales de 3e génération.

Les différentes **indications thérapeutiques, médicales et psychiatriques de la méditation**, seront abordées plus précisément par différents intervenants, ainsi que son rôle en prévention, en tant que technique du bien-être, en tant que technique de gestion du stress. Les principaux thèmes abordés seront : Mindfulness et stress, burnout, sommeil, troubles anxieux, troubles dépressifs, troubles bipolaires, addictions ainsi que mindfulness et pathologies organiques telles que douleur et cancer. Les différents protocoles, tels que MBCT, MBSR, MBPR, ACT ou MBI utilisant la méditation de pleine conscience seront présentés.

Les **liens de la méditation avec d'autres pratiques ou thérapies** telles que l'hypnose et la relaxation ainsi que les contraindications et les risques de dérives sectaires ou commerciales seront abordés.

La **formation pratique** durera environ 35 heures, elle concernera toutes les principales techniques de la pleine conscience, telles que : méditation assise des 4 focus, body scan, pratique respiratoire, pratiques sensorielles, postures, étirements et marche en pleine conscience, pratiques brèves, méditation d'exposition, méditation sur les ressources et valeurs, intégration au quotidien et planification de la pratique sur le long terme.

La **validation du diplôme** s'obtiendra par la présence au cours et par un mémoire de fin de cursus. Deux séances de préparation au mémoire sont prévues dans le cursus.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Le Diplôme Universitaire de Mindfulness (méditation pleine conscience) organisé par l'Université Paris Sud Saclay débutera à la rentrée 2018.
- Les cours d'une durée de 105 heures se dérouleront sur une année universitaire à l'Hôpital Bicêtre. Un tiers de l'enseignement sera consacré à la pratique.
- La fiche technique ainsi que les informations pratiques et modalités d'inscription devraient figurer prochainement sur le site de l'Université.
- Cet enseignement s'adressera en priorité aux médecins, internes, psychologues, infirmiers et professions de santé, mais pas exclusivement.
- Les cours se feront sur 7 fois deux jours soit des vendredis et des samedis.

## INSCRIPTIONS

Pour s'inscrire, il faut :

- Une lettre de motivation,
- Un CV actualisé,
- Une copie du diplôme donnant accès à la formation.

Ces documents sont à adresser à Mme Airiau, secrétaire du DU Mindfulness, par mail avec éléments d'inscription en pièces-jointes : solene.airiau.diu@gmail.com (avec copie à mindfulness@eps-etampes.fr)

## TARIFS

Droits universitaires : 396,10 € (Année 2017-2018)

+ tarif individuel : 400 € ou tarif formation permanente : 900 €



# PLANNING DES COURS

19/10/18	9h à 13h	Introduction (30 min)	Pr Corruble
		Présentation du DU, logistique, méthodologie mémoire (30 min)	Dr Saravane
		Histoire des pratiques méditatives en Asie (2h30)	Dr Sixou
	14h à 17h30	Histoire des pratiques méditatives en Europe et aux USA	Dr Sixou
20/10/18	9h à 13h	Présentation des principales techniques de mindfulness	Dr Sixou
	14h à 17h30	Les quatre focus : corporel, respiratoire, cognitif, sensoriel	Dr Sixou
14/12/18	9h à 13h	Aspects psychologiques 1/2 (2h) Cognitions, Emotions	Mme Hamon-Delbar
		Présentation des protocoles MBSR et MBPR (2h)	Dr Boniface
	14h à 17h30	Focus sensoriel : Audition, vision, gustation (3h30)	Dr Colombel et Dr Sixou
15/12/18	9h à 13h	Aspects psychologiques 2/2 (4h) Etats de conscience et conscience du corps	Pr Desseilles
	14h à 17h30	Focus respiratoire, Focus corporel : Body Scan	Dr Colombel et Dr Sixou
25/01/19	9h à 13h	Guidance des mémoires	Pr Corruble, Dr Sixou et Dr Saravane
	14h à 17h30	Présentation de l'ACT, théorique et pratique	Dr Penet
26/01/19	9h à 13h	Aspects neuroscientifiques 1/2 : EEG, IRM, IRMf	Pr Desseilles
	14h à 17h30	Aspects neuroscientifiques 2/2 : EEG, IRM, IRMf	Pr Desseilles
15/02/19	9h à 13h	Thérapies basées sur le Mindfulness : MBCT	Dr Mirabel-Sarron
	14h à 17h30	Pratiques brèves, espace respiratoire, scénettes brèves	Dr Mirabel-Sarron
16/02/19	9h à 13h	Mindfulness et schémas cognitifs (2h)	Mme Pelisolo
		Anxiété et pratiques informelles (2h)	Dr Seznec
	14h à 17h30	Focus corporel : Postures, mouvements, marche	Dr Sixou et Dr Seznec
12/04/19	9h à 13h	Guidance des mémoires	Pr Corruble, Dr Sixou et Dr Saravane
	14h à 17h30	Focus cognitif 1/2 : Exposition, Problèmes	Dr Mirabel-Sarron
13/04/19	9h à 13h	Mindfulness, relaxation et hypnose en médecine	Pr Desseilles
	14h à 17h30	Ateliers pratiques : Mindfulness, relaxation et hypnose	Pr Desseilles
24/05/19	9h à 13h	Mindfulness et stress (2h)	Dr Colombel
		Mindfulness et sommeil (2h)	Dr Colombel
	14h à 17h30	Mindfulness et burn out (2h)	Dr Colombel
		Focus cognitif 2/2 : Valeurs et ressources	Dr Colombel
25/05/19	9h à 13h	Mindfulness et troubles anxieux (1h)	Dr Mirabel-Sarron
		Mindfulness et troubles dépressifs (2h)	Dr Mirabel-Sarron
		Mindfulness et troubles bipolaires (1h)	Dr Mirabel-Sarron
	14h à 17h30	Intégration des pratiques au quotidien	Dr Colombel et Dr Sixou
14/06/19	9h à 13h	Mindfulness et addictions (2h)	Dr Roy
		Douleur : Généralités (1h)	Dr Saravane
	14h à 17h30	Mindfulness et douleur (1h)	Pr Laroche et Dr Saravane
		Mindfulness et cancérologie (2h)	Pr Dauchy et Dr Saravane
15/06/19	9h à 13h	Dérives sectaires (2h)	Pr Desseilles et Dr Sixou
		Dérives commerciales (2h)	Pr Desseilles et Dr Sixou
	14h à 17h30	Révision et planification des pratiques	Dr Sixou