

# LES MODALITÉS PRATIQUES

## Dates :

- > Semaine 1 : **19 au 24 janvier 2020**
- > Semaine 2 : **05 au 10 avril 2020**

**Durée :** 2 semaines (124 heures)

**Effectif :** 40 personnes

**Tarif :** 3500€ pour les 2 semaines en pension complète

## Lieu :

Hôtel « Les Lanternes »  
Chemin de l'Ermitage  
Saint-Cyr-au-Mont-d'Or (69450)

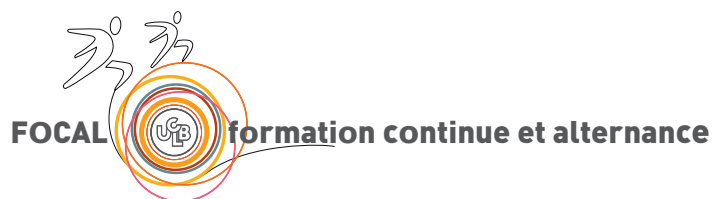
## Conditions d'inscription :

- CV
- Copie du/des diplôme(s)
- Lettre de motivation précisant le parcours professionnel et le projet de mise en œuvre de la méditation dans sa pratique

Date limite de préinscription : **31 octobre 2019**

Date maximum d'inscription universitaire : **15 novembre 2019**

Dossiers à transmettre au Dr Nathalie Streichenberger et au Pr Pierre Fournieret



Université Claude Bernard Lyon 1



## Formation diplômante

# DIPLÔME D'UNIVERSITÉ MÉDITATION & PLEINE CONSCIENCE : APPROCHE INTÉGRATIVE EN SANTÉ

Selon plusieurs études scientifiques, la méditation qu'elle soit de pleine conscience ou compassionnelle, favorise une bonne santé et un état mental qui prémunit contre le stress chronique, la dépression, et le burn out. Cette formation souhaite aborder les principaux enjeux thérapeutiques et pratiques de la méditation, à l'éclairage des dernières données scientifiques issues des neurosciences et de la biologie fondamentale.



## Equipe pédagogique

### RESPONSABLES PÉDAGOGIQUES

Dr Nathalie STREICHENBERGER, MCU-PH  
Neuropathologie, CHU LYON - UCBL1  
Pr Pierre FOURNERET, PU-PH  
Pédopsychiatrie, CHU LYON - UCBL1  
Dr Antoine LUTZ, Directeur de recherche,  
CNRL-INSERM  
Pr Delphine MAUCORT-BOULCH  
PU-PH, service de Biostatistiques - santé  
publique, CHU Lyon, UCBL1

### RENSEIGNEMENTS PÉDAGOGIQUES

ghe.du-meditation@chu-lyon.fr  
Tél. : 04 72 12 95 62

## Inscriptions : Formation Continue

### Gaëlle TALFOURNIER

gaelle.talfournier@univ-lyon1.fr  
Tél. : 04 78 77 72 60  
Fax : 04 78 77 28 10

Université Claude Bernard Lyon 1  
Service FOCAL - Antenne Santé  
8 avenue Rockefeller  
69373 LYON cedex 08

<http://focal.univ-lyon1.fr>

# LA FORMATION

## OBJECTIFS

- Initiation pratique avec les techniques de méditation de pleine conscience et de compassion/bienveillance, en immersion
- Acquisition des connaissances théoriques et expérimentales sur les aspects thérapeutiques, neuroscientifiques, physiologiques et médicaux en lien avec ces pratiques
- Sensibilisation aux problématiques méthodologiques et de sciences humaines
- Stimuler l'émergence d'un réseau de professionnels susceptibles de s'impliquer et/ou de participer à des travaux de recherche autour de la méditation

## PUBLIC

- Professionnels de santé diplômés
- Chercheurs en sciences fondamentales et/ou en sciences humaines et sociales francophones, dès la première année de doctorat
- Enseignants et professionnels impliqués dans la justice et le monde de l'entreprise dont le projet professionnel pourrait bénéficier directement de ce DU
- Compte tenu du fort niveau d'engagement émotionnel et psychique de cette formation, sera admise toute personne autorisée par les responsables pédagogiques
- Attention : Si cette formation implique un certain niveau d'engagement émotionnel et cognitif, elle n'est pas, pour autant, un séminaire de développement personnel

## VALIDATION DE LA FORMATION

### Modalités du contrôle des connaissances :

Chaque semaine d'enseignement sera validée par :

- l'assiduité aux enseignements théoriques et pratiques
- un « data blitz » : présentation d'un projet personnel suivi d'un échange collégial
- une question scientifique sur les cours théoriques de la semaine
- une question de pratique méditative

### Conditions d'obtention du diplôme :

- Moyenne obtenue à la fin de chaque semaine
- Aucune épreuve de rattrapage n'étant prévue, pour valider le DU, le candidat devra obtenir une note minimum de 25/40

## ANIMATION SCIENTIFIQUE

Nathalie STREICHENBERGER, MCU-PH Neuropathologie, CHU Lyon - UCBL1

Pierre FOURNERET, PU-PH Pédiopsychiatrie, CHU Lyon - UCBL1

Antoine LUTZ, Chercheur INSERM en Neurosciences de Lyon

Delphine MAUCORT-BOULCH, PU-PH méthodologie-statistiques, CHU LYON - UCBL1

Michel BITBOL, Directeur de recherche au CNRS et Chargé de cours aux ARCHIVES HUSSERL

Pascal DELAMILLEURE, PU-PH Psychiatrie, Psychothérapeute, CHU Caen

Gaël CHÉTELAT, Université Normandie, Inserm, Université de Caen-Normandie, Inserm UMR-S U1237, GIP Cycleron, Caen

# LE PROGRAMME

## SEMAINE 1

- **Jour 1** : Accueil & enregistrement, Présentation du programme, Conférence : Philosophie & approche historique de la méditation, Méditation
- **Jour 2** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Cours Pratique, Data Blitz, Méditation
- **Jour 3** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Cours Pratique, Cours théorique : Modèle neurophénoménologique de la pleine conscience ; Méditation & Neuroplasticité ; MBIs et maladies neurologiques : apports des études cliniques et qualitatives, Data Blitz
- **Jour 4** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Cours théorique : Méditation & addiction ; Considération statistique et méthodologique pour étudier la méditation ; Pleine conscience et douleur : neuroanatomie - données d'imagerie ; Pleine conscience et douleur : applications cliniques ; Méditation & adolescence, Data Blitz
- **Jour 5** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Cours théorique : Education et méditation ; MBI et troubles de l'humeur, Cours pratique, Cours théorique : Méditation et sciences de la nature, Phénoménologie, introspection et Méditation Data Blitz
- **Jour 6** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Litterature et méditation, **Conférence invitée : Christophe André**, Discussion

## SEMAINE 2

- **Jour 1** : Accueil & enregistrement, Cours théorique : Effets négatifs de la méditation : quels effets de la dose ? quels effets négatifs possibles ?, Data Blitz, Conférence : "Méditation et Compassion en psychiatrie", Méditation
- **Jour 2** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Cours Pratique, Promenade méditative/temps libre, Cours Pratique, Méditation, Promenade méditative/temps libre, Cours pratique, Data Blitz, Méditation
- **Jour 3** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Cours Pratique, Promenade méditative/temps libre, Cours théorique : Introduction sur les thérapies à base de la compassion, Cours théorique : Résonances et résistances à la prise de perspective : apport des sciences cognitives, plasticité du cerveau social et méditation, Promenade méditative/temps libre, Cours théorique : plasticité du cerveau social et méditation Danois, Méditation
- **Jour 4** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Cours théorique : Bienveillance et compassion dans le monde du soin Danois ; Méditation et bien vieillir, Promenade méditative/temps libre, Cours théorique : Méditation et bien vieillir ; Pleine conscience, et stress, inflammation et épigénétique, Promenade méditative/temps libre, Cours théorique, Cours pratique, Pleine conscience, et stress, inflammation et épigénétique, Méditation
- **Jour 5** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Evaluation : QCM, Evaluation : synthèse d'article, Promenade méditative/temps libre, Evaluation : synthèse d'article, Méditation
- **Jour 6** : Taï Chi (facultatif), Méditation, Philosophie & approche historique, Méditation, Discussion - projets