

Collège Sciences de la santé

Scolarité D.U. Santé

Case 148

146, rue Léo Saignat

CS 61292

33076 BORDEAUX Cedex

**DIPLOME INTERUNIVERSITAIRE  
PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE EN MILIEU DE SOINS :  
Expérimenter et connaître les différentes pratiques**

**UFR de rattachement :** *UFR des Sciences Médicales.*

Universités concernées :

Université de Bordeaux et Université Paris 8 (Sorbonne)

**1/ Objectifs de la formation :**

L'enseignement proposé a pour objectif l'initiation de professionnels soignants aux pratiques basées sur la pleine conscience utilisable en milieu de soins. Il vise à l'acquisition de savoirs et compétences pouvant servir de base à l'implémentation des pratiques de pleine conscience en milieu de soins dans le cadre des lois et réglementations qui guident l'exercice professionnel. Il permettra en particulier :

- d'apporter aux praticiens des connaissances scientifiques de haut niveau sur les phénomènes mis en jeu dans les méthodes de pleine conscience.
- d'acquérir une expérience approfondie sur les différentes méthodes de pleine conscience: processus attentionnel, méthodes basées sur la compassion, méthodes basées sur la relation inter-personnelle.

Il ne délivre pas un diplôme permettant d'instruire un programme standardisé (ex: MBSR, MBCT...) qui nécessite une formation et une accréditation spécifique.

Approche par compétences

- En santé, identifier les bienfaits, les précautions et les contre-indications.
- Découvrir et mettre en pratique les différents aspects de la pleine conscience : pratiques de l'attention, compassion, pratiques inter-personnelles
- Connaître les démarches de qualité autour d'intervention basées sur la pleine conscience.

**2/ Responsables :**

**Université de Bordeaux :**

**Responsable**

Professeur François TISON

CHU de Bordeaux, Responsable Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire (IMIC)

Avenue du Haut Lévêque, 33604 Pessac

05 24 54 92 45

[francois.tison@chu-bordeaux.fr](mailto:francois.tison@chu-bordeaux.fr)

**Co-responsable**

Professeur François SZTARK

CHU de Bordeaux, Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire (IMIC)

Avenue du Haut Lévêque, 33604 Pessac

05 24 54 92 45

[francois.sztark@chu-bordeaux.fr](mailto:francois.sztark@chu-bordeaux.fr)

## **Coordinateur pédagogique**

Julie ERRAUD, PhD

Institut des Maladies Neurodégénératives clinique (IMNc), Batiment IBIO

Place Amélie Raba Léon, 33076 Bordeaux Cedex

07.49.08.75.42

[julie.erraud@chu-bordeaux.fr](mailto:julie.erraud@chu-bordeaux.fr)

## **Université de Paris 8 UFR/IED**

### **Responsable pédagogique**

Professeur Antoine BIOY

[antoine.bioy@univ-paris8.fr](mailto:antoine.bioy@univ-paris8.fr)

## **3/ Organisation générale de la formation :**

### **3-1 Capacité d'accueil :**

Pour chacune des universités : la capacité d'accueil est fixée à 12

### **3-2 Durée de la formation :**

La formation dure 1 an et a lieu tous les ans.

### **3-3 Enseignement théorique :**

Le volume horaire global de la formation mixte est de 117,50 heures (100h30 en présentiel et 14h à distance). L'enseignement est dispensé sous forme de 4 modules :

- Un module sur les aspects théoriques de la Pleine conscience en distanciel (14h, 2j) ;
- Un module sur le programme basé sur l'attention type MBSR en présentiel (35h, 5j) ;
- Un module en présentiel sur les pratiques de compassion (35h, 5j) ;
- Un module en présentiel sur les pratiques interpersonnelles de la pleine conscience (33.5h, 5j).

L'enseignement débute en novembre.

### **3-4 Stage**

Cette formation n'est pas ouverte au stage

## **4/ Conditions d'inscription :**

### **4-1 Titres requis ou niveau :**

Cette formation s'adresse à des personnes souhaitant inclure les méthodes de pleine conscience au sein de leurs prises en charge thérapeutiques, de leurs activités de recherche :

Il s'agit donc des:

- professions médicales (médecins, maïeuticien.nes, dentistes)
- professions paramédicales de niveau  $\geq$ Bac +3
- psychologues cliniciens
- étudiants.es en 3ième cycle des études médicales
- étudiants.es en master 2 ou doctorat de psychologie
- chercheurs titulaires dans une institution de recherche labélisée (CNRS, INSERM, Université,..) ayant un projet de recherche identifié de pleine conscience et sur avis des responsables du DIU.

## **5/ Coût de la formation :**

En formation initiale : 2 000€/an

En formation continue :

- Reprise d'études non financées : 3000€/an

- Reprise d'études financées : 2500€/an

Auquel s'ajoutent les droits d'inscription correspondant à la base du droit d'inscription de Licence.

## **6/ Contrôle des connaissances et conditions de validation :**

### **6-1 Nombre de session :**

Il est organisé 2 sessions d'examen (1 session d'examen et 1 session de rattrapage en cas d'échec).

### **6-2 Nature des épreuves :**

L'examen consiste en :

- une épreuve en distanciel de 30 minute constituée d'une soutenance de mémoire (la date limite de soutenance de mémoire doit être fixée impérativement avant le 31 octobre de l'année universitaire).

### **6-3 Validation :**

La validation de la formation se basera sur les critères suivants :

- présence aux modules et cours
- mémoire expérientiel sur l'apprentissage de la pleine conscience pour soi
- soutenance de mémoire

Pour être déclaré admis, le candidat doit avoir obtenu la moyenne générale.

Le redoublement n'est pas autorisé.

## **7/ Délivrance du diplôme :**

Après obtention, le Diplôme est remis à l'étudiant :

- par voie postale après une demande écrite
- en main propre sur présentation d'une pièce d'identité

**Création :** Conseil UFR Sciences Médicales du 05/02/2024  
Conseil du Collège Sciences de la santé du 13/02/2024  
(Version 1)

**ANNEXE**  
**PROGRAMME**

<b>MODULE DISTANCIEL - Aspects théoriques de la Pleine Conscience (14 h ; 2j)</b>				
<b>Distanciel via visioconférence Zoom</b>				
<b>Responsables module : F. Tison/F. Sztark/ A. Bioy</b>				
Novembre	J1D	MD1	Présentation de la formation et de ses objectifs, tour des participants, modalités d'évaluation	1h30
		MD2	Approche de la santé intégrative et Place et histoire de la pleine conscience	2h
		MD3	Etat des recherches sur la pleine conscience : Neurosciences et mécanismes d'action	2h
		MD4	Etats des recherches sur la Pleine Conscience : Présentation critique de la littérature scientifique sur les mécanismes d'action, les bénéfices, les risques et les contextes de mise en œuvre	1h30
	J2D	MD5	Méthodologie d'évaluation et bonnes pratiques	1h30
		MD6	Risques potentiels / Règles éthiques et déontologiques / Principes réglementaires	1h30
		MD7	Méditation dans la relation de soin	1h30
		MD8	Méditation et santé mentale	1
		MD9	Méditation, distinction soi-autrui, résonance empathique	1h30

<b>MODULE 1 : Le programme basé sur l'attention type MBSR (35h ; 5j)</b>				
<b>Présentiel sur l'IMIC (Bordeaux)</b>				
<b>Responsables module : F. Tison/F. Sztark/ Y. Lienard</b>				
Novembre	J2	M1S1	Introduction à la pleine conscience et son application au corps	3h30
		M1S2	L'objet de l'attention	3h30
	J3	M1S3	L'attention aux sensations agréables	3h30
		M1S4	L'attention aux sensations désagréable : retrouver l'espace de décider dans les situations désagréables	3h30
Décembre	J4	M1S5	L'attention aux pensées et aux émotions	3h30
		M1S6	La pleine conscience dans les communications difficiles	3h30
	J5	M1S7	MBCT et prévention de la rechute dépressive	3h30
		M1S8	Pleine conscience et régulation des émotions	3h30
	J6	M1S9	Nourrir sa pratique dans son milieu de soins, identifier les acquis et ce qu'il reste à développer	3h30
		M1S10	Temps d'intégration	3h30

**MODULE 2 : Les pratiques de compassion (35h ; 5j)****Présentiel sur l'IMIC (Bordeaux)****Responsables module : F. Vergne/S.Faure/E.Mellet**

Janvier	J9	M2S1	Les bases de la compassion dans les méthodes de la pleine conscience	7h
	J10	M2S2	Auto-compassion et joie	7h
	J11	M2S3	Pratiques et programmes basés sur la compassion	3h30
		M2S4	Un programme européen avec des effets cliniques reconnus: le programmes MBCL	3h30
Février	J12	M2S5	Comment calibrer un programme de pleine conscience basé sur la compassion sur une population de patient spécifique	7h
	J13	M2S6	Journée immersive sur les pratique de compassion	7h

**MODULE 3 : Les pratiques interpersonnelles de pleine conscience (33,5h; 5j)****Présentiel sur l'IMIC (Bordeaux)****Responsables module : S. Faure/A. Bioy/M. Floccia**

Avril	J15	M3S1	Les différents modes de communication et la présence thérapeutique	3h30
		M3S2	Communication et pleine conscience	3h30
	J16	M3S3	Entretien phénoménologique	3h30
		M3S4	Dialogue exploratoire	3h30
	J17	M3S5	Communication en conscience	7h
		M3S6		
Mai	J18	M3S7	Dialogue génératif : les méthodes sociales de l'attention (orienter dans le contexte du soin)	10h30
	J19			
		M3S8	Conclusion des trois stages d'intégration, vision d'ensemble	2h