

D.U.
MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET RELATION DE SOIN
Approche expérientielle, éthique et psychosociale

Responsable Universitaire : Pr L. SCHMITT

Durée : 1 an

Accès :

Formation Initiale :

- Étudiants en 3^{ème} cycle de médecine (DES, DESC) en psychiatrie, médecine du travail, médecine générale,
- Étudiants diplômés de master 2 Sciences Humaines et Sociales.

Formation continue :

- Docteurs en médecine inscrits au conseil de l'ordre ou titulaires d'un diplôme étranger,
- Docteurs en chirurgie dentaire inscrits au conseil de l'ordre ou titulaires d'un diplôme étranger,
- Titulaires du Diplôme d'État de Sage-Femme, de Kinésithérapeute, de Diététicien, d'Infirmier, d'Orthophoniste, de Psychologue, de Psychomotricien, ou de Puéricultrice,
- Ergothérapeute,
- Cadres de santé.

Critères de sélection :

CV, lettre de motivation indiquant l'intérêt que pourrait apporter ce diplôme universitaire dans votre activité professionnelle + copie(s) diplôme(s) permettant l'accès au DU demandée(s).

Objectifs pédagogiques :

Le but de ce Diplôme Universitaire est l'apprentissage de la pratique de la Méditation de Pleine Conscience, de ses référentiels philosophiques, psychologiques et neuroscientifiques, de ses champs d'applications cliniques en santé mentale et santé physique.

En apprenant la méditation de pleine conscience :

- Le soignant développe les qualités qui permettent de rester présent dans le travail avec les patients et ses collaborateurs.
- Il affine sa capacité à percevoir, ressentir, accueillir l'état émotionnel et thymique du patient sans être déstabilisé par les processus de contagion émotionnelle et met en œuvre ainsi une juste attitude dans sa relation de soin.
- Il identifie ses émotions, son humeur, son niveau de stress, ses schémas cognitifs automatiques et manifeste à leur endroit une intention d'accueil bienveillante, une flexibilité mentale, afin d'amortir, le cas échéant, la souffrance générée par l'aversion vis-à-vis de ces réactions (« double peine »)
- Il apprend à développer des alternatives cognitives (accroissement de la souplesse mentale), comportementales (élargissement de la palette des choix comportementaux en réponse à une situation donnée) et émotionnelles (renforcement de la bienveillance et de l'empathie) dans le cadre des interactions avec les patients.

Organisation – dates et lieux :

Pour plus de renseignements merci de contacter le secrétariat du D.U.

Contrôle des connaissances – Évaluation :

Assiduité

Évaluation continue (synthèse du journal de pratiques formelles (par rapport aux exercices) et informelles (ce que le participant a vécu au quotidien))

Évaluation finale (travail de rédaction et de réflexion sur des thématiques proposées, avec format imposé).

Session de rattrapage : Travail de rédaction et de réflexion sur des thématiques proposées, avec format imposé.

Montant des inscriptions en formation initiale :

Droits d'inscription universitaires fixés chaque année par arrêté ministériel + 300 euros

Montant des inscriptions en formation continue :

Droits d'inscription universitaires fixés chaque année par arrêté ministériel

+ Frais pédagogiques : 1000 euros en individuel et en institutionnel

Renseignements :

Hôpital Purpan – Service psychiatrie – psychologie médicale

330, avenue de Grande-Bretagne – TSA 70034 – 31059 Toulouse cedex 9

Tel : 05 34 55 75 02 – 05 34 55 75 15

E-mail : schmitt.sec@chu-toulouse.fr