

Programme du Diplôme Universitaire 442 :

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE, GESTION DU STRESS ET RELATION DE SOIN

Faculté de Médecine Pierre et Marie Curie de l'Université Paris Sorbonne

Dirigé par Corinne Isnard Bagnis, Alexandre Duguet et Christophe André.

Sous réserve de modifications sous la responsabilité de l'équipe pédagogique- Certains enseignants sont encore à définir ou à confirmer

Objectifs de l'enseignement

- Diminuer le risque d'épuisement au travail et favoriser la prise de conscience des situations à risque de « burn out ».
- Retrouver des ressources internes pour lutter contre le stress professionnel et améliorer la qualité des pratiques relationnelles des soignants à l'égard de leurs patients.
- Acquérir et protéger les compétences utiles à la relation d'aide (écoute, empathie, bienveillance, résilience...) pour améliorer la qualité des pratiques relationnelles et de communication des soignants à l'égard de leurs patients.
- Aider les patients atteints d'affections chroniques à mieux vivre leur quotidien avec la maladie.
- Favoriser la mise en œuvre de programmes de gestion du stress par la pleine conscience.
- Promouvoir la recherche clinique sur ces nouvelles pratiques.

Ce diplôme ne représente pas l'équivalent d'un enseignement à la méditation de pleine conscience ou une habilitation à animer des séminaires de méditation.

Public et prérequis

- Professionnels de santé de toutes disciplines impliquées dans la prise en charge de patients présentant une maladie chronique, titulaires d'un diplôme de niveau licence ou expérience d'un niveau équivalent (VAE).
- Diplôme de niveau licence ou expérience d'un niveau équivalent (VAE). Etre motivés par l'acquisition de compétences, d'outils et de méthodologies permettant simultanément, d'améliorer la relation de soin entretenue entre un patient et un soignant, de prévenir les risques psychosociaux (stress, « burn out », dépression) dans le milieu de la santé et de réduire l'impact des conditions de travail sur la qualité de vie des soignants et du service rendu aux patients.

Programme :

Module 1 - deux jours - 14 heures d'enseignement : Jeudi 16 et vendredi 17 novembre 2017

A – Accueil et Introduction à la méditation de pleine conscience (C. Isnard Bagnis)

- Méditation : définition, origine, traditions, influences (Christophe André)
- La méditation laïque et ses applications en médecine : état des lieux (C. Isnard Bagnis)
- Bases neurophysiologiques de la méditation de pleine conscience (Karim N'Diaye)

. Atelier de pratique méditative : découverte de la pratique (C. Isnard Bagnis)

B - Evaluation de la qualité de la relation de soin et du niveau de stress des soignants

- Audit de pratiques, auto-évaluation du stress, du risque de « burn out », de la dépression
- L'épuisement professionnel : définition, approche thérapeutique (Philippe Zawieja)

. Risques psychosociaux des soignants

. *Atelier de pratique méditative : découverte de la pratique (Claire Mizzi)*

Module 2 - deux jours - 14 heures d'enseignement : Jeudi 14 et vendredi 15 décembre 2017

A : Le Stress, le corps et la méditation

. *Atelier de pratique méditative : le stress*
. Le stress et ses manifestations physiologiques, le stress maladie
. Méthodes de mesure du stress
. *Atelier de travail sur le stress et la relation de soin (Claire Mizzi)*
. Les programmes MBSR et MBCT, indications, mise en œuvre, risques et conditions de participation (Claire Mizzi)

B : Le Corps et la maladie chronique

. Représentation du corps dans la maladie
. Le corps et la maladie : regard du philosophe (Isabelle Queval)
. Violence dans le soin/violence de la maladie (Claire Marin)
. *Atelier de pratique méditative (Céline Tran)*

Module 3 - deux jours - 14 heures : Jeudi 18 et Vendredi 19 janvier 2018

A – Les émotions et la maladie

. Le partage social des émotions (Bernard Rimé)
. Travail en petit groupe – sketch – jeux de rôles
. Alimentation et pleine conscience (*Yasmine Liénard*)
. *Atelier de pratique méditative – les émotions (Yasmine Liénard)*

B – Relation de soin

. La relation de soin : définitions et quelles compétences pour la mettre en œuvre ?
. Ethique de la relation de soin
.. *Atelier de pratique méditative : entrer en relation en pleine conscience (Céline Tran)*
. Qu'est-ce qu'un bon patient, qu'est-ce qu'un bon médecin ? (Juliette ferry)

Module 4 - deux jours - 14 heures : Jeudi 15 et Vendredi 16 février 2018

A – Résilience, bonté

. Psychologie positive et bonté (Jacques Lecomte)
. Résilience et empathie (Serge Tisseron)
. Communication non violente dans le soin (Alexandre Duguet)
. *Atelier de pratique méditative : pleine présence dans la relation d'aide*

B . Compassion

. Travaux collaboratifs et ateliers, jeux de rôle sur la relation soignante
. Compassion à l'autre dans le soin (Thierry Cardoso)
. Travail de groupe sur les mémoires
. Atelier de pratique méditative

Module 5 - deux jours – 14 heures : Jeudi 15 et vendredi 16 mars 2018

A – Méditation, cerveau et relation de soin

. La méditation peut-elle transformer le cerveau ? (Michel le van Quyen)
. Le cerveau des émotions (Roland Jouvent)
. Impact de la pratique méditative sur l'attention (Jean Philippe Lachaux)
. Méditation, Alzheimer et bien vieillir (Gael Chetelat)
. *Atelier de pratique méditative*

B . Applications médicales de la gestion du stress par la méditation de pleine conscience

. Méditation et douleur
. Méditation et cancer
. Quand l'esprit prend soin du corps (Nathalie Rappoport Hubschman)
. Les adolescents (Soizic Michelot)
. *Atelier de pratique méditative*

Module 6 - deux jours – 14 heures : Jeudi 19 et vendredi 20 avril 2018

A – Médecine narrative et relation de soin

. Les outils de la narration au service de l'écoute (François Goupy)
. Définition de la « médecine narrative », intérêt et

mise en œuvre, impact sur la relation de soin
. Atelier pratique d'écriture
. *Acceptation et engagement (Ilios Kotzou)*
. *Atelier de pratique méditative*

B – La démarche appréciative dans le soin
.. La démarche appréciative dans le soin

. Ateliers d'entraînement à la démarche
appréciative
. *Atelier de pratique méditative*

Organisation : Durée de la formation 116 h sur 12 jours

- 42 heures de cours théoriques et magistraux en présentiel
- 3 heures de bilan personnel et d'évaluation des pratiques
- 28 heures d'entraînement pratique en groupe
- 14 heures de travail en sous-groupes
- 28 heures de travail personnel

Capacité d'accueil : nombre de participants mini 30 – maxi 50.

Contrôle des connaissances : 31 mai et 1^{er} juin 2018

Tarifs

Droits universitaires : 261.10 €

Droits d'enseignement :

F. Initiale : 400 €

F.C Individuelle : 1.400 €

F.C Employeur : 1.400 €

Avertissement
Cette formation diplômante peut entrer dans le cadre de la :

Formation Initiale (FI) : étudiants (internes, licence, master...), chefs de clinique inscrits en DESC.

Formation Continue Individuelle (FCI) : libéraux, salariés et individuels non pris en charge.

Formation Continue Employeur (FCE) : demandeurs d'emploi et salariés avec prise en charge financière.

Inscription

- Pédagogique :

Autorisation d'inscription pédagogique préalable à l'inscription administrative et renseignements pédagogiques à prendre auprès du Pr Corinne Isnard Bagnis en renseignant le questionnaire en ligne :

<https://fr.surveymonkey.com/r/DU2017-2018>

Un CV et lettre de motivation vous seront demandés, un entretien téléphonique peut éventuellement être programmé.

Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière - Service de néphrologie

Cour des consultations

83, Bd de l'hôpital - 75013 Paris

Tél : 01 42 17 72 11 - Fax : 01 42 17 79 14

Email : nathalie.feroux@aphp.fr

- Administrative :

Faculté de Médecine Pierre et Marie Curie (Code 04LU)

« Les Cordeliers » 15, rue de l'école de médecine - Esc. H – RDC 75006 Paris

Tél. : 01 44.27.45.76/82 ou 94 Email : scolmed3@upmc.fr

Renseignements, tarifs et dossier téléchargeable :

www.fmpmc.upmc.fr (Formations, inscriptions)

Inscription préalable pour les prises en charge par un financeur : (FCE)

UPMC – Formation Continue www.fc.upmc.fr (Code D442)

Campus Jussieu - tour 14 - couloir 14/24 – 5e étage

4, place Jussieu - 75252 Paris cedex 05 - Métro Jussieu

Tél : 01.44.27.82.87/46/47/49/45 - Fax 01.44.27.82.95 fcmedecine@upmc.fr