

# Diplôme Universitaire Méditation et Relation de soin

Validé par le CFVU du 04/02/2020, en attente  
de validation par le CR

## DUREE

Volume horaire : 90 heures

## DATES

- 1er Avril 2020 : 3 jours (du mercredi au vendredi : 21 heures)
- 22 Avril 2020 : 3 jours (mercredi au vendredi : 21 heures)
- 13 Mai 2020 : 3 jours (mercredi au vendredi : 21 heures)
- 3 juin 2020 : 3 jours (mercredi au vendredi : 21 heures)
- 25 juin 2020 : date limite de transmission du mémoire
- juillet 2020 : présentation du mémoire : 5 heures

## CALENDRIER

- Retrait du dossier de candidature : du 6 au 25 février 2020
- Date de la commission de sélection : le 4 mars 2020
- Début des inscriptions : le 5 mars 2020
- Fin des inscriptions : le 25 mars 2020
- Acquiescement des frais d'inscription: avant le 31 mars 2020

## LIEU DE LA FORMATION

UFR Santé à Saint-Pierre

## FINANCEMENT

20 € (frais de dossier non remboursables) par chèque, carte bancaire ou mandat cash libellé à l'ordre de l'agent comptable de l'université de La Réunion

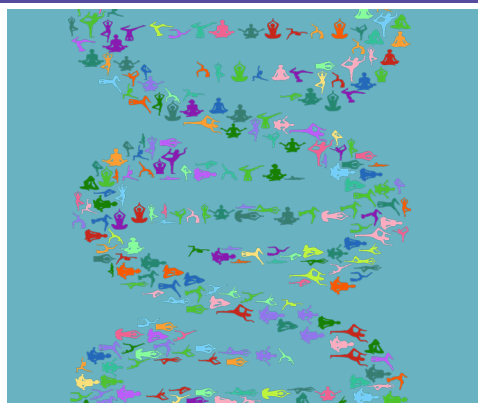
Frais de formation\* :

- formation initiale : 100 euros
- formation continue : 990 euros

Conditions Générales de Vente disponibles en ligne sur le site internet [www.sufp.re](http://www.sufp.re)

Ouverture sous réserve d'un minimum de 15 participants.  
Effectif maximum : 40

\* Les candidats désirant bénéficier d'une prise en charge du coût de leur formation doivent entreprendre les démarches immédiatement (et a minima 3 mois avant le début de la formation) de façon à disposer de leur financement lors de l'inscription définitive.



### Responsable scientifique

Pr Line RIQUEL, professeur associé  
médecine générale, UFR Santé,  
Université de La Réunion

### Comité de pilotage

- Pr Marc Gigante
- Pr Line Riquel
- Dr Sami Scerra

## Objectifs de la formation

L'objectif de ce D.U. est de transmettre aux professionnels du soin la connaissance et la pratique de plusieurs approches méditatives, pour leur propre bénéfice, celui des patients, et pour l'efficacité de la relation de soin : méditation pleine conscience; méditation pleine présence; yoga méditatif.

La transmission reposera sur l'apprentissage des différentes pratiques de méditation, de leurs référentiels philosophiques, psychologiques et neuroscientifiques, et de leurs champs d'application dans la relation de soin.

Les participants devront à la fin du cursus être capables de maîtriser les protocoles acquis et les appliquer dans leur relation de soin.

## Publics concernés et conditions d'accès

-Formation initiale : étudiants 3ème cycle en médecine, étudiants en master de STAPS et étudiants en 3ème année d'études paramédicales inscrits à l'Université de La Réunion.

-Formation continue : professions médicales et para-médicales

-Sur dossier : autres professionnels

**Accès** : CV + lettre de motivation indiquant l'intérêt que pourrait apporter ce diplôme universitaire dans votre activité professionnelle

## Méthodologie

- Cours magistraux à propos de chaque approche méditative, leur pédagogie, la relation de soin et les données scientifiques récentes sur les apports de la méditation sur la santé.
- Travaux dirigés visant l'expérimentation en première personne des différents types de Méditation et l'acquisition de leur pédagogie en individuel et en groupe.
- Fourniture de support audio permettant l'entraînement à la Pratique individuelle de méditations formelles et informelles ; de supports écrits et de diaporamas des cours dispensés et d'une bibliographie.
- Réalisation d'un mémoire permettant d'évaluer l'intégration des compétences acquises dans la relation de soin

## Programme

### Module 1 « Ancrage méditatif »

Pour chaque approche et par journée, une description et une expérimentation de chaque méthode aura lieu comme suite :

Définition du concept et inscription disciplinaire : courant humaniste

Enjeux : état des lieux des connaissances scientifiques sur les effets thérapeutiques physiques, psychiques et relationnelles et les effets éducatifs de la méditation.

- Pratiques et protocoles guidées par chaque formation
- Pratiques d'espaces de parole pour mettre en mots l'expérience vécue
- Méditation Pleine Conscience
  - Méditation Pleine Présence
  - Yoga méditatif

### Module 2 «Stress et méditation» : soignant/soigné

- Généralité sur le stress
- Approche méditation Pleine Conscience MBSR
- Approche méditation Pleine Présence MPP
- Approche méditation Yoga
- Mise en place de protocole auprès des patients visant à la gestion du stress, la prise en charge de la douleur, de la dépression, de l'anxiété, des émotions, la restauration de l'estime de soi.
- Mise en place des protocoles pour les soignants visant le développement des capacités relationnelles et humaines du soignant.

### Module 3 « Méditation et pathologies »

- Méditation et Médecine Générale
- Méditation et Douleurs Chroniques
- Méditation et Addictions
- Méditation et Cancer
- Méditation et affections psychiatriques
- Douleurs et yoga méditatif

### Module 4 « Pratiquer et intégrer l'apprentissage des guidances »

- Préparation du mémoire
- Journée silence
- Journée MPP / Gymnastique sensorielle
- Journée Yoga

### Equipe pédagogique

- Pr Marc Gigante, PU-PH - CHU de La Réunion
- Pr Line Riquel, PAMG - UFR Santé La Réunion
- Dr Michel Spodenkiewicz MCU PH Pédopsychiatre CHU La Réunion
- M. Philippe Laourde, instructeur Méditation Pleine Conscience
- Pr Danis Bois, chercheur CERAP instructeur Méditation Pleine Présence
- Mme Roumana Cassam-Chennaï, yogathérapeute, formatrice yoga méditatif
- Dr Sami Scerra, médecin au centre d'addictologie (CSAPA)
- Dr Christian Courraud, directeur du CERAP, psycho pédagogue
- Mme Virginie Canta, Kinésithérapeute, psychopédagogue, Praticienne en MPP
- Mme Isabelle Bertrand, psychopédagogue, Praticienne en MPP

### Contacts :

**Formation initiale**  
**02.62.90.43.29**  
**sante-du@univ-reunion.fr**

**Formation continue**  
**02.62.48.33.70**  
**sante-du@univ-reunion.fr**