

Méditation, Relation thérapeutique et Soins

Responsable **Pr P. Baqué**

Co-responsable **Dr F. Féral**

Intervenants : **Dr Antoine Lutz, Pr Pascal Delamillieure, Pr Philippe Cornu, Dr Mohammed Benhamed, Mme Mahalia Dalmasso, Mme Paule Chaspoul, Dr François Bourgognon, Dr Joséphine Loftus, Dr Fulvio Mazzola, Mr Jean-Paul Durand, Dr Frédéric Féral**

Renseignements

Dr Frédéric Féral

contact@du-medecine-nice.fr

www.du-meditation-nice.fr

Conditions d'admissions

CV et lettre de motivation

+ Entretien individuel si nécessaire

Pré-inscription

unice.fr/faculte-de-medecine/fmc/inscription_et_tarifs

Organisation

Durée : 1 an / 108 heures

Calendrier

- Enseignement :

6 sessions de 2 jours vendredi et samedi de octobre à avril (sauf janvier)

- Entraînements pratiques :
3 jours

- Examen : juin

Effectif

50 maximum

Lieu

Nice

Formation

Initiale : oui

Continue : oui

A distance : non

Objectifs

Cette formation permet de découvrir, de comprendre et d'expérimenter les pratiques préventives et curatives de la pleine conscience et de la méditation pour le soignant et le soigné, ainsi que tous leurs apports dans la relation thérapeutique.

Cette démarche est enseignée dans ses aspects théoriques, scientifiques et expérientielles, afin de favoriser un soin intégratif et complémentaire à la médecine conventionnelle, en s'appuyant sur l'unité fondamentale « corps-esprit ».

Ces objectifs suivent 3 directions :

- pour le soignant : prévenir le syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)
- pour le soigné : favoriser la régulation et l'équilibre émotionnel et affectif
- pour le lien : améliorer la qualité de la relation thérapeutique.

Public concerné

- Professionnels de santé diplômés d'Etat, impliqués dans une relation thérapeutique et/ou une relation de soin, dans un centre hospitalier, en libéral ou en institution (Médecin généralistes, médecins du travail, chirurgiens, psychiatres, psychologues, neuro-psychologues, dentistes, pharmaciens, radiologues, kinésithérapeutes, IDE, psychomotriciens, ergothérapeutes
- Internes
- Éducateurs, enseignants, chercheurs universitaires

Programme

Communication

Neurosciences

Anthropologie

Psychologie cognitive

Approche comportementale et cognitive

Principes thérapeutiques des troubles émotionnels

Physiologie du stress

Neuro-plasticité et épigénétique environnementale

Génétique cellulaire

Interventions thérapeutiques basées sur la bienveillance et la compassion

Pratique de la pleine conscience et de la méditation

3 jours d'entraînement aux pratiques méditatives

Entraînement personnel avec tutorat/supervision

Contrôle des connaissances

Contrôle de l'assiduité

Examen écrit

Mémoire et soutenance devant un jury