



## Approches de la Pleine Conscience et introduction à la Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

*comprendre par l'expérience, appliquer et contextualiser dans le champ de la santé et du travail*

Diplôme Universitaire

La méditation repose sur des traditions culturelles millénaires. Elle a toujours joué un rôle dans le développement de l'individu, tant sur le plan de la connaissance de soi que sur le plan thérapeutique, en agissant sur la santé physique et psychique. En tant que thérapie complémentaire, la méditation a donné naissance à des courants de recherche outre-Atlantique qui ont porté leurs fruits et démontré toute la pertinence des travaux entrepris dans ce domaine. Des travaux menés à l'Université de Lorraine au sein du laboratoire INSPIIRE (Université de Lorraine) ont également apporté leur pierre à l'édifice.

L'objectif de ce Diplôme Universitaire est de proposer une formation sur la méditation en pleine conscience et ses applications dans la réduction du stress dans le domaine de la santé, de la maladie et dans le champ du travail et du social.

### Objectifs

- Connaître les principes psychologiques et neurologiques déterminant la méditation et l'état de mindfulness.
- Acquérir des connaissances issues de la psychologie du stress, de la santé, de la santé au travail et de l'adaptation.
- Connaître les conditions d'utilisation de la pleine conscience dans le cadre d'une démarche **inspirée** du protocole MBSR.
- Savoir contextualiser et appliquer les outils de la Pleine Conscience à des situations simples.
- Connaître les domaines d'utilisation des approches fondées sur la Pleine Conscience et savoir les appliquer dans les champs de la santé et du travail.

### Public

- 1<sup>ère</sup> année de D.U.
  - **Toute personne** souhaitant pratiquer la méditation de Pleine Conscience pour son développement personnel dans une vraie démarche citoyenne de partage des savoirs
  - **Tous les professionnels** souhaitant initier une démarche personnelle au regard de la Pleine Conscience, en vue de pouvoir l'inscrire (ou l'appliquer) dans leur champ professionnel à l'issue de la deuxième année :
    - auprès de leurs patients (médecins, psychologues, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes, orthophonistes, psychomotriciens, etc.).
    - au sein de leur activité (formateurs en gestion de stress et développement personnel, étudiants de psychologie, éducateurs, assistants de services sociaux, bénévoles et aidants, etc.).
- 2<sup>ème</sup> année de D.U.
  - **Réservée aux professionnels** (quelque soit leur champ d'expertise) ayant pour projet d'intégrer la pleine conscience à leur activité et ayant suivi la 1<sup>ère</sup> année du D.U. au Centre Pierre Janet – Université de Lorraine.

### Programme

#### 1<sup>ère</sup> année — 96 heures

- Introduction à la Pleine Conscience.
- Acquérir les éléments théoriques et conceptuels sur la Pleine Conscience, du stress et de la psychologie de la santé au travail.
- Note de synthèse.
- Un cursus en 8 semaines afin de correspondre aux exigences de la méthode.

#### 2<sup>ème</sup> année — 80 heures

- Approfondir les connaissances dans le champ de la santé et des maladies chroniques, du stress et du bien-être au travail.
- Identifier en quoi ces problématiques sont susceptibles de trouver des éléments de réponse avec la Pleine Conscience.
- Appliquer et adapter la Pleine Conscience auprès des personnes prises en charge dans sa pratique professionnelle.

*Cette formation délivre une attestation en MBSR (8 semaines) mais ne permet pas d'être certifiée "instructeur MBSR".*

Consultez la maquette pédagogique, le calendrier et l'emploi du temps détaillé sur notre site Internet, rubrique Formation : [www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

#### Responsable universitaire

**Cyril TARQUINIO**

Directeur du Centre Pierre Janet  
Professeur des Universités en psychologie

#### Responsable pédagogique

**Estelle FALL**

Maître de conférence, Université de Lorraine

#### Responsable du protocole MBSR

**Frédéric THÉRY**

Instructeur de méditation et du protocole MBSR, membre de l'ADM et d'Emergences

#### Conseiller scientifique

**Lionel STRUB**

Enseignant-chercheur à Grenoble École de Management, membre de la Chaire de Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique



## POINTS FORTS DE LA FORMATION

**1<sup>ère</sup> année** : une formation de pointe ouverte au grand public dans une vraie démarche citoyenne de partage des savoirs

**2<sup>ème</sup> année** : une formation professionnalisante pour appliquer la Pleine Conscience dans son champ professionnel (santé, travail)

### Coût de la formation

**3700 euros pour les deux ans**  
(1<sup>ère</sup> année 1700 euros / 2<sup>ème</sup> année 2000 euros)  
pour une prise en charge individuelle

**4400 euros pour les deux ans**  
(1<sup>ère</sup> année 2000 euros / 2<sup>ème</sup> année 2400 euros)  
pour une prise en charge par un tiers

Frais d'inscription universitaire non compris

### Durée

Deux années de formation déclinées comme suit : un total de 96 heures pour la 1<sup>ère</sup> année et un total de 80 heures pour la deuxième année soit 176 heures d'enseignement.

### Modalités

Inscription : pour compléter votre dossier de candidature, rendez-vous sur : <https://ecandidat.univ-lorraine.fr>

Contrôle des Connaissances : disponibles sur notre site internet, via la page de chaque diplôme (onglet "documents à télécharger")

### Contact

[cjp-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cjp-formation@univ-lorraine.fr)

03.72.74.83.32

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

### Lieu de la formation

Université de Lorraine - Centre Pierre Janet

Île du Saulcy, 57000 Metz

Service de l'Université de Lorraine basé à Metz, le Centre Pierre Janet est dédié aux évolutions et aux innovations dans le domaine de la psychothérapie via une approche intégrative et moderne de la discipline. Il se compose de trois Pôles travaillant en synergie : la Recherche, la Formation et la Consultation.

Véritable espace ressources unique en France, l'une des missions du Centre Pierre Janet est de contribuer à la formation des nouvelles générations de professionnels dans les domaines des Sciences Humaines et Sociales et de la Santé.

### Nos autres formations

#### Nos Diplômes Universitaires et Inter Universitaires :

- D.I.U. Sexologie et médecine sexuelle
- D.I.U. Sexologie clinique
- D.U. Conseil et Éducation Sexuelle
- D.U. Introduction à la Psychologie Positive
- D.I.U. Hypnose Thérapeutique
- D.U. Prise en charge des enfants, des adolescents et des familles avec la psychothérapie EMDR
- D.U. Dimensions multiples du psychotraumatisme : diagnostic et expertise
- D.U. Dissociation, processus psychopathologiques et prise en charge psychothérapeutique des traumatismes complexes
- D.U. Approches Psychologiques et Interdisciplinaires du Cancer et de leurs entourages
- D.U. Approches de la Pleine Conscience et intro. à la MBSR
- D.U. Périnatalité, Pleine Conscience, Prévention
- D.U. Traiter les troubles psycho-émotionnels et les addictions par l'usage des plantes, phyto-aromathérapie et psychothérapie

#### Nos formations courtes et sur-mesure

Le Centre Pierre Janet propose des formations courtes, de 1 à 3 journées, dans des champs d'expertise variés : santé mentale, bien-être au travail, prise en charge des traumatismes, etc. Elles permettent l'acquisition de compétences transposables à la réalité de terrain grâce à des formateurs experts.

Nous pouvons également vous accompagner dans l'élaboration de dispositifs de formation sur-mesure. Vous êtes une institution publique ou privée, une association, un établissement hospitalier ? **N'hésitez pas à nous solliciter.**

### Plan d'accès



### Contact

Centre Pierre Janet

Université de Lorraine  
Île du Saulcy 57000 Metz

03.72.74.82.93

[centrepierrejanet@univ-lorraine.fr](mailto:centrepierrejanet@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

Suivez-nous sur

[Conditions Générales de Vente pour la Formation Continue ici](#)

