



Diplôme Universitaire

## Périnatalité, Pleine Conscience, Prévention

Le D.U. **Périnatalité, Pleine Conscience, Prévention** s'adresse aux professionnels de l'accompagnement à la naissance et au début de la parentalité, qui souhaitent intégrer les pratiques de la Pleine Conscience dans l'exercice de leur profession, et acquérir ainsi les connaissances de base sur la prévention et la promotion de la santé périnatale.

Ce cursus sur 2 ans inclut un état des connaissances actuelles sur les impacts de l'environnement psychoaffectif et relationnel sur le développement du bébé et s'appuie sur le programme MBP (*Mindfulness Based Childbirth and Parenting*, en français Naissance et Parentalité en pleine conscience), créé en 1998 par Nancy Bardacke, sage-femme américaine.

Cet enseignement est aujourd'hui intégré au sein de nombreux centres médicaux et organismes d'enseignements à travers le monde, et il est considéré par la communauté internationale comme une intervention "probante" au regard des études publiées ces dernières années ; les principaux effets démontrés portent sur la réduction de l'anxiété, de la peur de l'accouchement et de la dépression périnatale.

### Objectifs

- Repérer les différentes formes de stress
- Acquérir les outils attentionnels afin d'être en mesure d'accompagner les futurs parents ou déjà parents et les leur transmettre
- Élaborer les stratégies de prise en charge pour faire face aux différentes formes de stress durant la grossesse, le travail et l'accouchement
- Promouvoir le savoir-être avec la douleur
- Reconnaître le rôle du partenaire/conjoint pour optimiser le déroulement de la grossesse, du travail, de l'accouchement et de l'accueil du nouveau-né dans un environnement favorable

### Public

• **1<sup>ère</sup> année** : les professionnels titulaires d'un diplôme de sage-femme, d'un diplôme d'état de puéricultrice et infirmière-puéricultrice ou de kinésithérapeute spécialisé en périnatalité, d'un doctorat en médecine et/ou internat en médecine, les médecins spécialiste en gynécologie médicale et obstétrique, en pédiatrie, en psychiatrie, les médecins généralistes accompagnant la grossesse ou les psychologues titulaires d'un doctorat / master 2 / DESS en psychologie (impliqués en périnatalité et accompagnement familial)

**ET** également titulaires d'une attestation du programme MBSR en 8 semaines, délivrée au terme de la 1<sup>ère</sup> année du D.U. *Approches de la Pleine Conscience et introduction à la "Mindfulness Based Stress Reduction" (MBSR)* du Centre Pierre Janet ou délivrée par l'Association pour le Développement de la Mindfulness – ADM.

• **2<sup>ème</sup> année** : les étudiants ayant suivi le programme de la première année **OU** tous professionnels en périnatalité (cf. pré-requis en 1<sup>ère</sup> année) et n'ayant pas suivi la 1<sup>ère</sup> année (dans ce cas, seule une attestation de formation sera délivrée).

*"la transmission et l'enseignement du programme MBP auprès des parents se fera en accord avec la déontologie et l'éthique de chaque ordre ou instance professionnelle. partenariat avec les autres professionnels de la périnatalité.*

## Programme

1<sup>ère</sup> année ——— 107 heures

- Les principes fondamentaux de la pleine conscience
- Le lien corps-esprit pendant la grossesse, l'accouchement et la période du postpartum
- Les 6 domaines de compétence de l'enseignant MBP selon les outils MBI-TAC (*Mindfulness-Based Interventions-Teaching Assessment Criteria*)
- Supervision de groupes

2<sup>ème</sup> année ——— 117 heures

- Concepts et stratégies d'intervention en prévention et en promotion de la santé périnatale : les travaux et fondements scientifiques
- Supervision de groupes et supervision individuelle (1<sup>ère</sup> partie)
- Séminaire résidentiel sur les outils de la pleine conscience dans le domaine de la périnatalité

### En savoir plus

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

Pr. Cyril TARQUINIO

Directeur du Centre Pierre Janet, Professeur des Universités en psychologie

### Responsables pédagogiques

Dr. Marie-Paule NOUSSE

Docteur en médecine, Cardiologue, Instructrice MBSR de l'Université de Brown (Ivy League – USA)

Morgane GOTTSCHALK

Enseignante de Pleine Conscience, certifiée par le *Center of Mindfulness* – Université du Massachussets (USA) / Formatrice MBP

Marie-Pierre FERNANDEZ-DUREL

Docteur en Médecine, Gynécologue-Obstétricienne, Instructrice MBP (Université de Lorraine)

Sonia HENKES

DSage-femme, instructrice MBP (Université de Lorraine)

### Conseiller scientifique

Dr. Thierry CARDOSO

Responsable de l'Unité Périnatalité Petite Enfance, Direction de la Prévention - promotion de la santé à Santé Publique France



## POINTS FORTS DE LA FORMATION

| Une formation universitaire unique en Europe sur l'utilisation de la pleine conscience dans le domaine de la périnatalité et du début de la parentalité.

| Une démarche de santé publique et de promotion de la santé périnatale.

| Des formateurs certifiés de l'Université du Massachussets (USA), de Brown (Ivy League – USA) et de l'Université de Bangor (UK).

| Un partenariat avec Santé Publique France et l'ANPPC (Association Naissance et Parentalité en pleine conscience) pour les contenus de formation et les intervenants.

## Coût de la formation

4200 euros (2100 euros par an)  
pour une prise en charge individuelle\*

4800 euros (2400 euros par an)  
pour une prise en charge par un tiers\*

*Frais d'inscription universitaire non compris*

Les supervisions individuelles (2<sup>ème</sup> partie), sous la forme de 9 séances d'une heure, seront assurées par l'ANPPC une fois le D.U. obtenu (à régler en supplément).

\* supervisions de groupe et accès au séminaire résidentiel inclus.  
Les repas et l'hébergement pendant le séminaire restent à la charge du stagiaire.

## Durée

2 années de formation, comportant 4 regroupements théoriques, 1 séminaire et 20h de supervision.

## 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

[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-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 traumas 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 traumas, 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](#)

