

MÉDECINE, PARAMÉDICAL - SANTÉ HUMAINE

DU – méditation, gestion du stress et relation de soin

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Professionnels de santé de toutes disciplines impliqués 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).

Pré-requis :

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 : 14 heures (2 jours) :

- Accueil et introduction à la méditation de pleine conscience
- Évaluation de la qualité de la relation de soin et du niveau de stress des soignants

Module 2 : 14 heures (2 jours):

- Le stress, le corps et la méditation
- Le corps et la maladie chronique

Module 3 : 14 heures (2 jours) :

- Les émotions et la maladie
- Relation de soin

Module 4 : 14 heures (2 jours):

- Résilience, bonté
- Compassion

Module 5 : 14 heures (2 jours)

- Méditation, cerveau et relation de soin
- Applications médicales de la gestion du stress par la méditation de pleine conscience

Module 6 : 14 heures (2 jours)

- Médecine narrative et relation de soin
- La démarche appréciative dans le soin

Programme 2025-2026

OBJECTIFS & COMPÉTENCES

- 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 oeuvre de programmes de gestion du stress par la pleine conscience.
- Promouvoir la recherche clinique sur ces nouvelles pratiques.

Prochaines sessions

19/06/2026

Informations clés

🕒 Durée :
116 heures

📍 Lieu :
Faculté de Santé – Site Pitié-Salpêtrière

€ Tarif :
Sur mesure

Cette formation diplômante peut entrer dans le cadre de la : Formation Universitaire Junior : 705 € Étudiants en formation initiale sans interruption d'études, inscrits en DN ou DE (hors DU-DIU) pour l'année en cours ou diplômés de moins de 2 ans Formation Continue Individuelle (FCI) : 1 900 € Libéraux, salariés et individuels non pris en charge Formation Continue Employeur (FCE) : 1 900 € Demandeurs d'emploi et salariés avec prise en charge financière

📄 Informations

Responsable :

Pr Corinne Bagnis-Isnard

Code Faculté de Santé : 1X126X

Inscription administrative

Si candidature acceptée :

Faculté de Santé Sorbonne Université

Les Cordeliers, 15 rue de l'école de médecine

Esc.. H – RDC – 75006 Paris

✉ medecine-dfs-scol3@sorbonne-universite.fr

Permanence téléphonique : 01 71 11 96 27

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 9h30 à 11h30

Ouvert au public :

Lundi, mardi, jeudi, vendredi de 13h à 16h

Pour une prise en charge employeur ou organisme financeur :

Télécharger le dossier de prise en charge ici

Formation Continue Santé
Pôle DU-DIU

Campus Pierre et Marie Curie
4 place Jussieu – BC1520
75252 Paris Cedex 05

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.

Tél. : 01 44 27 82 47 (49 ou 45)
✉ fcmedecine@sorbonne-universite.fr

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes

116 heures de formation sur 12 jours :

- 43 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.

Effectif : de 30 à 50

Modalités de contrôle des connaissances

Seuls les étudiants ayant assisté à l'intégralité des cours pourront se présenter à l'examen.

Examen écrit : Note de lecture sur l'un des ouvrages/articles de référence parmi ceux proposés à rendre en février (coefficient 1 – Note sur 20).

Examen oral : Soutenance orale devant un jury. Présentation d'un bilan personnel de la formation – perspective de développement professionnel ou projet concret (durée 30 mn – Coefficient 1 – Note sur 40).

Rédaction d'un mémoire de 10 pages portant sur le vécu des modules 2, 4 et 5 (coefficient 1 – Note sur 20).

Examen final : le 19 juin 2026

Responsable(s)



Corinne Isnard Bagnis

POUR CANDIDATER

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

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

Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière – Service de néphrologie

Pr Corinne Isnard Bagnis – Cour des consultations

83, Bd de l'hôpital – 75013 Paris

Tél. : 01 42 17 72 11 – Fax : 01 42 17 79 14

nathalie.feroux@aphp.fr

Candidature par e-mail : nathalie.feroux@aphp.fr

Documents à télécharger

- Programme 2025-2026 DU Méditation, gestion du stress et relation de soin

Liens utiles

- Procédure d'inscription