

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). Être 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 2026-2027

## 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

#### Du 23/11/2026 au 24/11/2026

Salle 331 Bâtiment Stomatologie GH Pitié-Salpêtrière

#### Du 18/01/2027 au 19/01/2027

Salle 331 Bâtiment Stomatologie GH Pitié-Salpêtrière

#### Du 22/02/2027 au 23/02/2027

A venir

#### Du 22/03/2027 au 23/03/2027

Salle 115

Faculté de Santé Pitié-Salpêtrière

91, bd de l'Hôpital

75013 Paris

#### Du 19/04/2027 au 20/04/2027

Le 19 avril : salle 115. Le 20 avril : salle 126

Faculté de Santé Pitié-Salpêtrière

91, bd de l'Hôpital

75013 Paris

### 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

**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.**

## 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 18 juin 2027

*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](mailto: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

Tél. : 01 44 27 82 47 (49 ou 45)

✉ [fcmedecine@sorbonne-universite.fr](mailto:fcmedecine@sorbonne-universite.fr)

### 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](mailto:nathalie.feroux@aphp.fr)

**Candidature par e-mail :** [nathalie.feroux@aphp.fr](mailto:nathalie.feroux@aphp.fr)

### Documents à télécharger

- Programme 2026-2027 DU - méditation, gestion du stress et relation de soin

### Liens utiles

- Procédure d'inscription