

# DU Méditation de pleine conscience (Mindfulness) au travail



**Diplôme**  
Diplôme université générique



**Domaine(s) d'étude**  
Maieutique, Médecine, Métiers de la rééducation, Métiers du soin, Odontologie



**Accessible en**  
Formation initiale, Formation continue



**Établissements**  
Université Toulouse III - Paul Sabatier

## Présentation

La pratique régulière de la méditation de pleine conscience (ou Mindfulness) est un outil fondamental et simple qui permet une meilleure connaissance de soi, de ses capacités, et qui tout naturellement facilite l'épanouissement personnel et une meilleure santé.

Chaque individu peut alors mieux définir ses objectifs personnels et professionnels et les atteindre. L'utilisation de ces techniques permet, dans un premier temps, une approche personnelle et un travail sur soi, dans un deuxième temps elle facilite le partage de ces expériences et recherches avec l'entourage personnel et professionnel.

Depuis le début des années 2000, la pratique de la méditation Mindfulness s'est progressivement imposée à notre société, pour devenir un outil majeur dans le monde de l'entreprise et dans les établissements de santé.

## Objectifs

La pratique régulière de la méditation de pleine conscience est un outil fondamental et simple qui permet une meilleure connaissance de soi, de ses capacités, et qui

tout naturellement facilite l'épanouissement personnel et une meilleure santé.

## Savoir-faire et compétences

- \* Connaître les aspects historiques, psychologiques, cliniques et neuroscientifiques des pratiques méditatives,
- \* Analyser les différentes techniques pratiques, ainsi que les résultats des recherches cliniques et neuroscientifiques qui ont abouti à leur reconnaissance par le milieu médical et à leur intégration dans les thérapies cognitivo-comportementales de 3ème génération,
- \* Comprendre les différentes indications thérapeutiques, médicales et psychiatriques de la méditation. Comprendre aussi son rôle en médecine préventive, en gestion du stress, en prévention du burnout et aussi en tant que technique essentielle du bien-être,
- \* Appréhender l'intérêt du Mindfulness dans les différents domaines suivants : Stress, burnout, sommeil, troubles anxieux, troubles dépressifs, troubles bipolaires, addictions ainsi que dans les pathologies organiques telles que douleur et cancer,
- \* Savoir distinguer les différents protocoles formels tels que MBSR ou MBCT, informels tels que l'ACT ou semi-formels tels que les MBI, qui utilisent la méditation de pleine conscience,

- \* Connaître les liens de la méditation avec d'autres pratiques ou thérapies telles que l'hypnose et la relaxation. Connaître les contre-indications de ces pratiques et les risques de dérives sectaires ou commerciales qui y sont associés,
- \* Mettre en pratique les principales techniques de la pleine conscience, telles que : méditation des 3 focus, body scan, pratique respiratoire, pratiques sensorielles, postures, étirements et marche en pleine conscience, pratiques brèves, méditation d'exposition, méditation sur les valeurs et de mobilisation des ressources,
- \* Savoir intégrer ces pratiques dans son quotidien. Savoir planifier sa pratique personnelle sur le long terme,
- \* Savoir planifier une MBI dans le cadre d'un établissement de santé ou dans un environnement professionnel.

## Admission

---

### Pré-requis obligatoires

#### En Formation Initiale :

- \* Étudiants de 3ème cycle de Pharmacie, Chirurgie Dentaire et Médecine,
- \* Étudiants 3ème cycle court de Chirurgie Dentaire,
- \* Étudiants étrangers inscrits en DFMS/DFMSA,
- \* Chefs de clinique et AHU de Toulouse,
- \* Étudiants diplômés ou en cours d'études de Master 1 en Sciences Humaines et Sociales et autres disciplines,
- \* Étudiants inscrits en Master 2 en cours d'études ou diplômés en Sciences Humaines et Sociales et autres disciplines.

#### En Formation Continue :

- \* Docteurs en Pharmacie titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- \* Docteurs en Chirurgie Dentaire titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- \* Docteurs en Médecine titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,

- \* Infirmier(e) DE, Infirmier Puéricultrice DE, Masseur-Kinésithérapeute DE, Sage-Femme DE, Assistante sociale DEASS, Audioprothésiste DE, Diététicien(ne), Éducateur spécialisé DE, Ergothérapeute DE, Manipulateur radio DE, Orthophoniste DE, Orthoptiste DE, Ostéopathe, Pédiopodologue DE, Préparateur en Pharmacie, Psychologue, Psychomotricien DE titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- \* animateur Centre Réadaptation, Artiste selon cursus, Enseignant de l'Education Nationale titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- \* Usagers des services de soins possédant un diplôme de niveau 4 et impliqués dans l'amélioration des soins, Techniciens et ingénieurs dans le domaine des technologies et du numérique en santé titulaires d'un diplôme français, de l'Union Européenne ou d'un diplôme hors Union Européenne,
- \* Ouvert à un public large sur décision du comité pédagogique.

## Infos pratiques

---

### En savoir plus

Lien vers le site du diplôme

<https://www.univ-tlse3.fr/decouvrir-nos-diplomes/du-meditation-de-pleine-conscience-mindfulness-au-travail>