

**Diplôme Universitaire  
" Méditation en santé "**  
**Faculté de Médecine, Université de Montpellier – Nîmes**

## **GUIDE DU CARNET DE ROUTE**

Ce guide a été conçu pour clarifier les objectifs du carnet de route, pour donner les éléments permettant de le construire.

Ce document devrait donc vous aider à structurer votre travail tout au long des 8 sessions du diplôme universitaire. Nous l'avons conçu comme un outil de travail susceptible de guider les différents moments de votre démarche.

Année 2025-2026



# LE CARNET DE ROUTE

## **C'EST QUOI ?**

Parallèlement à l'assiduité et à la participation aux différents enseignements, le carnet de route est l'élément majeur de la validation du Diplôme.

Le carnet de route est l'équivalent d'un « mémoire », mais que vous allez écrire progressivement au cours de l'année, tout au long de votre cheminement personnel au cours du DU. Voilà pourquoi nous proposons l'appellation « carnet de route », écrit au fil de l'année, plutôt que « mémoire » écrit souvent d'un bloc en fin d'année.

Le carnet de route se construit en incorporant au fur et à mesure du déroulement de la formation, un ensemble de documents. Ces écrits témoigneront de votre avancée progressive dans votre pratique personnelle en méditation, de votre assimilation des enseignements dispensés, de votre travail de recherche par rapport à votre projet d'intégration de la méditation dans le soin, de votre stage et d'une réflexion sur votre cheminement personnel et professionnel au cours de cette année universitaire.

Il sera constitué de 6 parties réunies et synthétisées dans un seul document. Celui-ci sera rendu en fin de parcours, au plus tard le 13 juillet 2026. Il aura valeur de mémoire universitaire.

## **LES OBJECTIFS DU CARNET DE ROUTE**

- Accompagner votre démarche par l'élaboration progressive de documents formalisant vos questions, vos connaissances et réflexions à propos de la méditation en santé, ainsi que vos actions de recherche personnelle.
- Faciliter votre travail et son suivi par l'équipe pédagogique en le fractionnant en plusieurs étapes intermédiaires.
- Il fera l'objet d'une lecture par les animateurs du DU et d'une notation

## **LES ELEMENTS CONSTITUTIFS ET L'ECHEANCIER**

A noter qu'il sera demandé d'avoir validé une **formation MBSR** (ou assimilé) passée ou réalisée en cours d'année.

<b>Etapes</b>	<b>Echéance</b>	<b>A rendre</b>
Etape 1 : <b>Formulation de la problématique et du projet d'implémentation de la méditation dans un contexte de soin</b>	à rendre pour le 5 décembre 2025	1-2 pages
Etape 2 : <b>Rédaction d'une courte synthèse bibliographique sur la problématique et le projet inscrit dans un contexte de soin précis et spécifique</b>	A faire en même temps que la problématique pour la nourrir, transmettre mi décembre puis poursuivre en continu	4-6 pages max
Etape 3 : <b>Stage et rapport de stage</b>	Premier trimestre 2026	2-4 pages max
Etape 4 : <b>Expérience d'introduction de la méditation dans les soins</b>	Entre janvier et juin 2026	4-8 pages Discussion préalable sur la méthodologie
Etape 5 : <b>Cheminement personnel et professionnel au cours du DU</b>	Entre janvier et juin 2026	2-3 pages
Etape 6 : <b>Présentation orale des résultats de votre expérience et des pistes pour l'avenir</b>	12 et 13 juin 2026	Présentation orale de 10 minutes (diaporama), question du jury sur 5 min
Etape 7 : <b>Rédaction du carnet de route intégrant les 6 étapes précédentes actualisées, avec notamment des pistes d'actions pour l'année à venir</b>	13 juillet 2026	Rendu écrit du "Carnet de route" intégrant l'ensemble des étapes 1 à 6. et une conclusion 1-2 pages  <i>Version électronique en pdf , plus 2 exemplaires papiers à transmettre au secrétariat du DU</i>

La validation du DU est faite sur deux notes :

- 1- Evaluation de l'écrit "Carnet de route" (ayant valeur de mémoire universitaire) : **80 points**
- 2- Evaluation de l'oral de juin : **20 points**

**La validation du DU nécessite :**

- la présence assidue à toutes les sessions (sauf exception, par demande anticipée acceptée par les coordonnateurs) 5 points sur 100 seront retirés de la note finale par journée d'absence
- l'attestation de participation à MBSR ou MBI (à intégrer aux annexes)
- une note globale d'au moins 10/20

## **SUIVI PAR L'EQUIPE PEDAGOGIQUE**

L'équipe pédagogique peut :

- vous aider à choisir et formuler votre problématique et votre projet d'intégration de la méditation dans un contexte de soin
- orienter vos travaux
- attirer votre attention sur la cohérence des orientations, vous conseiller, si besoin, dans le choix du lieu de stage.

L'équipe pédagogique assure également le « **fil rouge** » entre les apports des différents séminaires.

Un tuteur sera attribué à chacun comme interlocuteur privilégié de ce suivi

Lors de l'envoi de vos documents d'étapes (par ex problématique, veuillez à nommer ceux ci par votre nom puis problématique puis date

## **RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES**

L'élaboration du carnet de route (étapes 1 à 6) est nécessaire à l'obtention du Diplôme universitaire.

En outre ce document vous permettra de garder une trace de votre parcours de formation et de le valoriser. Il faut donc veiller à la qualité de présentation des écrits qui le constituent. Voici une liste de recommandations en ce sens.

- Pour faciliter la constitution du document final, pensez que chaque étape fait partie d'un tout : veillez à l'harmonisation de la présentation et adoptez un mode de présentation commun à toutes les parties du carnet de route.
- Pour la page de garde et la 4ème de couverture du document final relié, respectez le modèle présenté en annexe.
- Adoptez une police de caractères simple et standard (Arial, Times New Roman) de taille 11 ou 12.
- Insérez une page de sommaire au début du carnet de route et numérotez les pages.
- Hiérarchisez et numérotez de façon cohérente les différentes parties et paragraphes de vos documents.
- Justifiez vos paragraphes.
- Respectez les consignes de présentation de la bibliographie
- Placez toutes les annexes, que vous aurez préalablement annoncées, dans une partie réservée à cette attention et qui prend place à la fin du carnet de route.
- Faites des phrases courtes et compréhensibles.
- Vérifiez l'orthographe plutôt deux fois qu'une.
- Si vous employez des termes spécifiques ou des abréviations, définissez-les dans un lexique facilement repérable.
- " Aérez " votre travail.

## Etape 1

# Formulation de la problématique et du projet d'implémentation de la méditation dans un contexte de soin

Cette étape doit vous amener à définir un projet d'implémentation de la méditation en santé dans un contexte de soin, par rapport à des patients ou des professionnels de santé. Des exceptions sont possibles. Ce projet répond à une problématique, liée à votre pratique professionnelle ou pas.

La problématique et le projet d'intégration de la méditation dans le soin doit être formulée en une page environ. Pensez à être concret et concis. **A la fin, vous résumerez en une phrase à la fin du texte, votre projet.**

Pensez dans le texte à rendre explicite le cheminement de votre réflexion : comment en êtes-vous arrivé à ce projet, ce contexte de soin, cette problématique ?

Soyez conscients que ce processus de construction et l'élaboration de votre projet peut prendre un peu de temps, qu'il est normal qu'il y ait des évolutions et des changements dans les premières semaines. Cependant, fixer le sujet au plus tôt rend plus facile et fluide le parcours d'apprentissage et le vécu du DU.

Tout au long des sessions du diplôme, vous trouverez des éléments de réponse ou d'inspiration à votre projet dans la bibliographie, dans les apports des intervenants ou les échanges avec les autres participants, éventuellement dans l'expérience du stage, et enfin dans votre début d'expérience que vous allez créer.

## Etape 2

# Rédaction d'une courte synthèse bibliographique sur la problématique et le projet inscrit dans un contexte de soin précis et spécifique

### Comment élaborer une synthèse bibliographique et documentaire ?

Au moment où vous pensez votre problématique et votre projet, il est rapidement important de réaliser une synthèse bibliographique qui vous permet de voir où il vous mène.

Il est en effet essentiel de voir si ce sujet a déjà été débattu par d'autres auteurs, ou mené ailleurs, s'il est trop vaste ou trop étroit. Il est indispensable de bien en définir ainsi les contours par la prise de connaissance de ce qui a déjà été fait dans le domaine auparavant.

Pour cela, il convient de réaliser une recherche bibliographique. Voir ce dessous

Une fois les articles ou documents sélectionnés, il convient de bien identifier le fil conducteur qui les relie à votre problématique et projet. Il faut ensuite établir des critères au regard desquels vous en ferez une critique honnête.

Vous pouvez procéder de la façon suivante :

1. Parcourir rapidement chacun des documents (s'intéresser en particulier à l'introduction, au plan et à la conclusion).
2. Comprendre chacun des textes : en faire une lecture attentive pour en établir le sens.
3. Résumer chacun des textes.
4. Analyser et évaluer chacun des textes séparément sur la base des critères retenus (par exemple : objectifs explicites, public-cible, rigueur de l'argumentation, points forts et points faibles).
5. Comparer les documents du point de vue de chaque critère.

La longueur souhaitée sera de 4 à 6 pages maximum. Cela demandera de votre part de la concision, un esprit de synthèse. Bien que bref, cet écrit devra être productif et informatif.

### Recherche bibliographique

Nous présentons ici un aperçu de la méthode de recherche documentaire avec production d'une liste des références bibliographiques retenues.

La constitution d'une bibliographie (liste des ouvrages ou des articles sur un sujet) est une étape qui permet de :

- vérifier et approfondir le sens des concepts utilisés,
- rechercher ce qui a déjà été écrit sur le sujet,
- identifier des positions contradictoires et/ou critiques,
- vérifier que la problématique est bien posée, qu'elle a du sens, qu'elle va permettre d'enrichir le débat.

## **Comment présenter la bibliographie**

- Soit les références sont classées et numérotées par ordre de première apparition dans le texte
- Soit elles sont classées et numérotées par ordre alphabétique
- Dans les 2 cas, les pages de la bibliographie seront insérées dans le document final à la fin du Carnet de route (avant les annexes). Nous vous conseillons de joindre la bibliographie finale, mise à jour, incluant également vos lectures et recherches effectuées après l'étape de la bibliographie initiale.

### **Exemple pour les articles**

Fortney L. ,Taylor M.. Meditation in Medical Practice: A Review of the Evidence and Practice Primary Care: Clinics in Office Practice. 2010; 37 (1): 81-90

*Commencer par le titre de l'article s'il n'y a pas d'auteur. S'il y a plus de 6 auteurs, ne mentionner que les 3 premiers suivis de « et al. ». C'est-à-dire :  
NOM Initiale du prénom. Titre de l'article. Titre de la revue, date, volume, n°, pp. x - y*

### **Exemple pour les ouvrages**

Berne E. Des jeux et des hommes : psychologie des relations humaines. Paris : Stock, 1975, 214 p.

*C'est à dire :*

*NOM Initiale du prénom. Titre. Ville d'édition: Editeur, année d'édition, nombre de pages.*

### **Exemple pour les pages Web**

AFSSAPS. Enquête : harmonisation de l'étiquetage des ampoules de solution injectable de médicaments. Mise à jour : 31 juillet 2006, 8 p. <http://agmed.sante.gouv.fr/>

*C'est-à-dire :*

*NOM Initiale du prénom (ou organisme). Titre. Date de la version ou de la consultation, nombre de pages. Adresse précise du site.*

### **Pour les textes officiels**

Journal Officiel du 20 mars 1998. Décret 98-188 du 19 mars 1998 relatif à...

### **Pour les thèses ou mémoires**

Vargas de Franqueville A.. La Méditation de Pleine conscience. Application clinique en médecine générale. Revue de la littérature. Thèse de doctorat. Université Toulouse III-Paul Sabatier-Rangueil, 2014, 75p.

*C'est-à-dire :*

*NOM Initiale du prénom. Titre du mémoire. Niveau de la thèse ou du mémoire : établissement de soutenance, date, nombre de pages.*

### **Clarification du contenu de l'étape**

Pour avancer dans la résolution de votre problématique et projet, ou simplement pour enrichir votre expérience, vous réaliserez un stage qui vous permettra d'aller sur le terrain voir des situations d'implémentation de la méditation dans le soin. Le choix du lieu du stage devra être bien réfléchi, pour vous permettre de trouver des éléments de réponses aux questions que vous vous posez.

Le stage dure de quelques heures à quelques jours, selon vos choix et possibilités. Noter qu'il peut y avoir plusieurs stages, c'est autant d'expériences enrichissantes en plus, et cela pourra valoriser votre implication dans ce DU.

Le stage doit au mieux apporter un éclairage à la question posée à l'étape 1. Il pourra être basé sur de l'observation, sur des entretiens ou interviews, sur une enquête...

A partir du stage que vous réaliserez, vous produirez un rapport de stage de 3 à 4 pages. Là aussi, pensez à être concis, précis, synthétique tout en apportant des informations productives.

Les éléments à traiter dans le rapport de stage sont :

1. Les raisons, en lien avec la question posée, qui ont conduit à choisir ce stage
2. Les objectifs du stage
3. Les informations techniques (lieu, type de structure, service, patients accueillis, profession du tuteur...)
4. Les apports du stage, notamment les éléments de réponse qu'il fournit à la question posée à l'étape 1.

### **Eléments théoriques**

#### **Qu'est-ce qu'un rapport de stage ?**

Le rapport de stage doit rendre compte de l'activité observée ou réalisée par le stagiaire dans la structure. Il permet de faire le point sur les compétences et les connaissances acquises lors du stage.

Le rapport de stage comprend 4 parties :

- **Une introduction** : rappelant l'expérience que l'on souhaite vivre au cours de ce stage. Dans cette introduction, on retrouve aussi une présentation succincte de la structure ou du service dans lequel vous avez effectué le stage et en quoi le choix de cette structure répond à vos problématiques et projet.
- **Un développement** : objectifs du stage, moyens mis en œuvre, difficultés rencontrées, ressources trouvées et des résultats obtenus...
- **Une conclusion** : reprise de l'objet du stage et des principaux résultats, éventuellement ce qui reste à traiter, les effets de votre apport éventuel et les évolutions à prévoir, ce que le stage vous a apporté et, peut-être, vos projets...
- **Des annexes** : dans le courant du texte, vous pouvez renvoyer à des annexes si vous le jugez utile

Cette étape est la plus importante de votre cursus au cours de ce DU.

Il s'agit de mettre en place une expérience sur le terrain en implantant un processus de méditation pour des patients ou pour des soignants.

Quatre temps peuvent être définis :

- Définir clairement une **méthodologie** qui aura pu être discutée avec les animateurs et/ou d'autres étudiants. L'expérience doit être évaluée, et les différences constatées peuvent l'être en comparant, soit des sujets pris pour leur propre témoin (avant – après), soit 2 groupes de personnes bénéficiant d'interventions différentes dont l'une est la méditation. Dans ce but, les indicateurs devront être définis précisément et leur recueil devra être soigné.
- **Mise en place pratique de l'expérience** : description courte des conditions de la mise en place.
- **Présentation des résultats**, reprenant tous les indicateurs avec évaluation des différences constatées.
- **Discussion** des résultats de l'expérience au vu des données bibliographiques déjà relatées à l'étape 2, et évaluation de leur apport et en quoi cela répond à votre problématique et question de recherche.

## **Etape 5**

## **Cheminement personnel et professionnel au cours du DU**

Cette étape vise à nous faire part de votre évolution personnelle au cours du DU, tant sur le plan personnel que professionnel, en lien avec la méditation.

D'abord, sur le plan émotionnel et existentiel. Vous pourrez évoquer vos expériences particulières liées à la pratique régulière de la méditation pendant cette année.

Il sera intéressant de rendre compte des effets de cette pratique sur vous-même et éventuellement sur les autres, et notamment vos patients.

Egalement sur le plan cognitif, avec les principales prises de conscience que vous avez eu lors de ce DU, liées aux enseignements, à votre stage, ou à vos expériences personnelles de la pratique de la méditation dans le soin.

## Etape 6

## Présentation orale des actions déjà menées, des résultats de votre expérience et des pistes pour l'avenir

### Clarification du contenu de l'étape

Il s'agit d'une présentation orale avec un diaporama, réalisée à la 8<sup>ème</sup> session, qui retracera brièvement votre problématique et votre projet, avec ses premières réalisations si vous en avez eu le temps et les opportunités. Elle portera également sur les actions que vous prévoyez dans le futur en lien avec votre projet.

Pour le contenu, nous souhaitons que vous retraciez plusieurs choses :

- **Problématique et projet d'intégration de la méditation dans le soin (1 diapo)**
- **Les principales ressources bibliographiques ou lors des enseignements qui vous aident dans votre projet (1 diapo)**
- **Le(s) stage(s) réalisé(s), avec une rapide description (1 diapo)**
- **Vos premières réalisations et les "pistes pour les actions futures » (2 diapos)**

Pour la forme, une copie de votre diaporama sera intégrée à votre carnet de route.

La durée de la présentation sera de 10 minutes, soit 5 à 6 diapositives maximum. S'en suivront 5 à 10 minutes de discussion émanant du jury

### Eléments pratiques

Quelques règles pour réussir une présentation orale :

- Adapter la quantité de messages à faire passer au temps dont on dispose
- Maintenir le contact visuel avec son public, éviter de lui tourner le dos
- Adopter des gestes et attitudes positives, non agressives
- Identifier les signes de lassitude ou d'incompréhension de l'auditoire
- Eviter les digressions inutiles et chronophages
- Savoir s'éloigner de la diapositive pour parler directement à l'auditoire, éviter de lire les diapositives
- Parler lentement, voire très lentement

Quelques règles pour réussir une présentation orale avec projection de diapositives (PowerPoint) :

- 1<sup>ère</sup> diapositive : contexte de la présentation, titre général, auteur
- Utiliser une seule police de caractères (deux au maximum)
- Utiliser le même modèle pour toute la présentation
- Ecrire gros, avec une police de caractères très lisible (pas plus de 25 mots par diapositive)
- Aligner le texte à gauche
- Vérifier l'orthographe plutôt deux fois qu'une
- Eviter les fonds trop envahissants et qui risquent de gêner la lisibilité
- Ne pas abuser des animations de diapositives
- Mettre en valeur les messages clés
- Equilibrer les diapositives : textes, graphiques, tableaux, etc.

## **Etape 7**

### **Rédaction du carnet de route intégrant les 6 étapes précédentes actualisées, avec notamment des pistes d'actions pour l'année à venir**

Cette dernière étape consiste à colliger toutes les parties précédentes et de les présenter dans un document synthétique et cohérent.

A l'issue, il conviendra de **rédiger une conclusion** de maximum 1-2 pages, mettant en perspective votre problématique, l'expérience que vous avez menée, le ou les stages ainsi que votre cheminement personnel et professionnel au cours du DU.

**Les projets d'avenir** concernant l'implantation de la médiation dans le soin devront être précisés.

En tout, le texte du Carnet de route sans les annexes devrait faire une **trentaine de pages maximum**

Les mots clés en quatrième de couverture devront permettre à chacun de retrouver votre mémoire selon les problématiques, publics, lieux d'intervention travaillés

Diplôme Universitaire 2025-2026

" MEDITATION EN SANTE "

TITRE DU CARNET DE ROUTE

Mémoire présenté par : - X - (fonction)

le

**"A titre d'exemple"**

**1ère de couverture**

Jury (4 animateurs):

- Pr Tu Anh TRAN
- Pr Antoine AVIGNON
- Dr Christine MARTIN
- Dr Iris SCHUSTER

RESUME :

# **4ème de couverture**

DISCIPLINE :

MOTS-CLES :

Université de Montpellier - Nîmes  
U.F.R. de Médecine  
2 Rue Ecole de Médecine  
34000 MONTPELLIER