

2 crédits

12.0 h

Enseignants	Beuken Guy ;Boly Cécile coordinateur ;De Jonghe Michel ;Dory Valérie ;Dumontier Emilie ;Duyver Corentin ;Feron Jean-Marc ;Gilliaux Marc ;Heureux Philippe ;Lamy Dominique ;Minguet Cassian ;Roucoux François ;Verstraete Bruno ;
Langue d'enseignement	Français
Lieu du cours	Bruxelles Woluwe
Préalables	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de prérequis particuliers pour les modules "éthique" et "Balint" • Pour le module "pleine conscience": <ol style="list-style-type: none"> 1. Assister à la séance d'information et exclure la présence d'une contre-indication : <ul style="list-style-type: none"> o Dépression en phase aiguë o Maniaco-dépression non stabilisée o Troubles de l'attention o Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels o Dissociations o Attaques de panique récurrentes o Troubles psychotiques (hallucinations, délires) 1. Etre prêt à consacrer le temps nécessaire aux séances (2h30 par semaine durant 8 semaines) et aux exercices à domicile (environ 45 minutes, 6 jours sur 7).
Thèmes abordés	<ul style="list-style-type: none"> • Module "éthique": Développer une démarche d'aide à la décision éthique (ateliers GIRAFE) • Module "pleine conscience" : S'initier à la pleine conscience : manière d'être en contact avec sa propre expérience (ce que nous percevons avec les 5 sens, nos sensations corporelles, nos pensées). • Module "Balint" : : Re-trouver l'espace de la relation
Acquis d'apprentissage	<p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p>1. Modules Partim A :</p> <p>Module "éthique":</p> <ul style="list-style-type: none"> • découvrir de manière participative une démarche d'aide à la décision éthique structurée en 4 temps ; • développer une argumentation éthique, en précisant les questions qui se posent ainsi que les valeurs mises en tension dans les situations complexes ; • expliciter un choix et rendre compte de la décision proposée, dans un dialogue avec le patient, les proches, les autres soignants. <p>Module "pleine conscience":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Améliorer la régulation des émotions : <ul style="list-style-type: none"> • meilleures conscience et reconnaissance de ses émotions • meilleur contrôle de son impulsivité • moins de rumination mentale dysfonctionnelle (abstraite et analytique) • et plus de rumination constructive (concrète et basée sur l'expérience du moment) • moindre évitement de ses émotions aversives (pensées pénibles, sensations désagréables, sentiments déplaisants) • Augmenter la tolérance de la détresse psychologique (stress, anxiété,...) • Réduire la sévérité de la dépression et prévenir des rechutes • Améliorer certaines capacités mentales : <ul style="list-style-type: none"> • meilleure attention • meilleure inhibition des automatismes • meilleure flexibilité cognitive (créativité verbale, changement de focus attentionnel, décentration de ses pensées) • meilleure perception de ses sensations corporelles • S'engager dans des actions en lien avec ses valeurs : <ul style="list-style-type: none"> but fondamentaux, rôles, besoins psychologiques <p>1. Modules Partim B :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • communiquer de manière consciente, constructive et respectueuse dans les situations cliniques proposées • développer une intelligence émotionnelle dans ces mêmes situations • respecter ses propres limites et celles du patient • développer une posture de réflexivité (se prendre pour objet de sa réflexion) afin : <ul style="list-style-type: none"> o de garder son enthousiasme intact o de conserver une ouverture d'esprit suffisante o d'améliorer continuellement sa pratique <p>-----</p> <p><i>La contribution de cette UE au développement et à la maîtrise des compétences et acquis du (des) programme(s) est accessible à la fin de cette fiche, dans la partie « Programmes/formations proposant cette unité d'enseignement (UE) ».</i></p>
<p>Modes d'évaluation des acquis des étudiants</p>	<p>Module "éthique" :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présence à trois ateliers • Rédaction d'une feuille de route pour témoigner de la réflexivité tout au long du module, avec l'aide d'un ou une médecin ou infirmier/ère formé(e) à l'animation d'ateliers GIRAFE <p>Module "pleine conscience" :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présence des participants à chacune des sessions • Fiches d'auto-observation relatives aux exercices à domicile. <p>Module "Balint" :</p> <ul style="list-style-type: none"> • La dernière demi-heure de la seconde journée sera consacrée à l'évaluation (un questionnaire écrit)
<p>Méthodes d'enseignement</p>	<p>1. Modules Partim A :</p> <p>Module "éthique":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participation à 3 ateliers d'aide à la décision organisés par le groupe GIRAFE à Namur, dans la région de Mons ou à Libramont ; • pendant ces ateliers, travail interactif avec des soignants qui connaissent la démarche et la pratiquent régulièrement depuis plusieurs années ; <p>Module "pleine conscience":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le programme de ce cours comprend 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2h30, la première et la dernière séance seront un peu plus longues. Il se rapproche des cycles MBSR et MBCT. • Il comprend : <ul style="list-style-type: none"> • des moments de pratique guidée de méditation de pleine conscience, assise, allongée ou debout, • des exercices simples de mouvements en pleine conscience, • des apports théoriques, • des moments de partage en groupe, • des exercices individuels quotidiens pour faire le lien avec votre vie de tous les jours. • En plus de la pratique hebdomadaire par groupe de douze, ce programme nécessite de s'exercer chez soi environ 45 minutes chaque jour. De cet entraînement régulier dépendront les bénéfices que vous en retirerez. <p>1. Modules Partim B :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participation à un samedi par an pendant deux ans <u>ou</u> à deux journées de 7 heures, dans le cadre des activités organisées par la société Balint.
<p>Contenu</p>	<p>Le contenu de chaque module est détaillé sur l'application Moodle correspondante au début de l'année académique.</p>
<p>Ressources en ligne</p>	<p>Diapositives postées sur Moodle ;</p> <p>Module "éthique": https://ressort.hers.be/pole-ethique/boite-a-outils-de-l-ethique.html</p> <p>Module "pleine conscience": http://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php</p> <p>Module "Balint" : www.balint.be</p>
<p>Bibliographie</p>	<p>Module 1 "éthique"</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'éthique en chemin. Démarche et créativité pour les soignants, C. bolly et V. Grandjean, Weyrich, 2004 <p>Module 2 "pleine conscience"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au c'ur de la tourmente, la pleine conscience, Jon Kabat-Zinn, De Boeck Supérieur, 2014 (cycle MBSR) • La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression, Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale, De Boeck Supérieur, 2006 (cycle MBCT)
<p>Faculté ou entité en charge:</p>	<p>MED</p>

Programmes / formations proposant cette unité d'enseignement (UE)				
Intitulé du programme	Sigle	Crédits	Prérequis	Acquis d'apprentissage
Master de spécialisation en médecine générale [180]	MG2MC	2		