

2.00 crédits	12.0 h
--------------	--------

Enseignants	Bolly Cécile ;Gilliaux Marc (coordinateur(trice)) ;Heureux Philippe ;Minguet Cassian ;
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>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>

- 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 :
 - o de garder son enthousiasme intact
 - o de conserver une ouverture d'esprit suffisante
 - o d'améliorer continuellement sa pratique

<p>Modes d'évaluation des acquis des étudiants</p>	<p>Acquis d'apprentissage : A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p><u>Module « Atelier d'aide à la décision Ethique » :</u></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><u>Module « Pleine Conscience » :</u></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"> buts fondamentaux, rôles, besoins psychologiques <p><u>Module « BALINT » :</u></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><u>Module « Accompagner une personne en deuil » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Etre attentif aux différents éléments qui font partie d'un processus de deuil • Repérer les deuils complexes ainsi que les mécanismes qui peuvent se mettre en place pour éviter la confrontation à la perte • Développer une écoute qui permette à un deuil de participer à une démarche de transformation de soi • Utiliser la réflexion sur nos propres façons de vivre une perte afin de s'équiper au mieux pour accompagner des personnes en deuil <p>Mode d'évaluation : Evaluation selon les modalités précisées à la fiche descriptive de chaque module :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Examen écrit et/ou oral <p>Et/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réalisation d'un travail (rédaction d'un texte ou d'un portfolio) selon le module <p>Et/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présence et participation validantes <p>Les modalités de session et de seconde session seront mentionnées dans les fiches descriptives de chaque module.</p>
<p>Méthodes d'enseignement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Module « Atelier d'aide à la décision Ethique » : Développer une démarche d'aide à la décision éthique dans des situations difficiles (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 » : Retrouver l'espace de la relation • Module « Accompagner le Deuil » : Apprendre à développer une présence juste dans l'accompagnement des personnes qui souffrent d'un deuil

<p>Contenu</p>	<p>Le contenu de chaque module est détaillé sur l'application Moodle correspondante au début de l'année académique.</p> <p>Thèmes abordés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Module « Atelier d'aide à la décision Ethique » : Développer une démarche d'aide à la décision éthique dans des situations difficiles (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 » : retrouver l'espace de la relation • Module « Accompagner le Deuil » : apprendre à développer une présence juste dans l'accompagnement des personnes qui souffrent d'un deuil
<p>Ressources en ligne</p>	<p>Diapositives postées sur Moodle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Module « Ethique » : https://ressort.hers.be/pole-ethique/boite-a-outils-de-l-ethique.html • Module « Pleine Conscience » : https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php • Module « Balint » : https://balint.be
<p>Bibliographie</p>	<p>Module 1 « Ethique »</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 coeur 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>Autres infos</p>	<p>Préalables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de prérequis particuliers pour les modules "Ethique" et "Balint" • Pour le module "Pleine Conscience" : <p>1. Assister à la séance d'information et exclure la présence d'une contre-indication :</p> <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) <p>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).</p>
<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	MG2MC	2		