

2.00 crédits

12.0 h

Enseignants	Beuken Guy ;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"> <li>• Pas de prérequis particuliers pour les modules "éthique" et "Balint"</li> <li>• Pour le module "pleine conscience":</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assister à la séance d'information et exclure la présence d'une contre-indication :             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Dépression en phase aiguë</li> <li>o Maniaco-dépression non stabilisée</li> <li>o Troubles de l'attention</li> <li>o Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels</li> <li>o Dissociations</li> <li>o Attaques de panique récurrentes</li> <li>o Troubles psychotiques (hallucinations, délires)</li> </ul> </li> <li>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).</li> </ol>
Thèmes abordés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Module "éthique"</b>: Développer une démarche d'aide à la décision éthique (ateliers GIRAFE)</li> <li>• <b>Module "pleine conscience"</b> : 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).</li> <li>• <b>Module "Balint"</b> : : Re-trouver l'espace de la relation</li> </ul>
Acquis d'apprentissage	<p><b>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</b></p> <p>A la fin de cette unité d'enseignement, l'étudiant est capable de :</p> <p><b>1. Modules Partim A :</b></p> <p><b>Module "éthique":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• découvrir de manière participative une démarche d'aide à la décision éthique structurée en 4 temps ;</li> <li>• développer une argumentation éthique, en précisant les questions qui se posent ainsi que les valeurs mises en tension dans les situations complexes ;</li> <li>• expliciter un choix et rendre compte de la décision proposée, dans un dialogue avec le patient, les proches, les autres soignants.</li> </ul> <p><b>Module "pleine conscience":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la régulation des émotions :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• meilleures conscience et reconnaissance de ses émotions</li> <li>• meilleur contrôle de son impulsivité</li> <li>• moins de rumination mentale dysfonctionnelle (abstraite et analytique)</li> <li>• et plus de rumination constructive (concrète et basée sur l'expérience du moment)</li> <li>• moindre évitement de ses émotions aversives (pensées pénibles, sensations désagréables, sentiments déplaisants)</li> </ul> </li> <li>• Augmenter la tolérance de la détresse psychologique (stress, anxiété,...)</li> <li>• Réduire la sévérité de la dépression et prévenir des rechutes</li> <li>• Améliorer certaines capacités mentales :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• meilleure attention</li> <li>• meilleure inhibition des automatismes</li> <li>• meilleure flexibilité cognitive (créativité verbale, changement de focus attentionnel, décentration de ses pensées)</li> <li>• meilleure perception de ses sensations corporelles</li> </ul> </li> <li>• S'engager dans des actions en lien avec ses valeurs :             <ul style="list-style-type: none"> <li>but fondamentaux, rôles, besoins psychologiques</li> </ul> </li> </ul> <p><b>1. Modules Partim B :</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><b>Acquis d'apprentissage :</b>  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"> <li>• Découvrir de manière participative une démarche d'aide à la décision éthique structurée en 4 temps ;</li> <li>• Développer une argumentation éthique, en précisant les questions qui se posent ainsi que les valeurs mises en tension dans les situations complexes ;</li> <li>• Expliciter un choix et rendre compte de la décision proposée, dans un dialogue avec le patient, les proches, les autres soignants.</li> </ul> <p><u>Module « Pleine Conscience » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la régulation des émotions : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meilleures conscience et reconnaissance de ses émotions</li> <li>• Meilleur contrôle de son impulsivité</li> <li>• Moins de rumination mentale dysfonctionnelle (abstraite et analytique) et plus de rumination constructive (concrète et basée sur l'expérience du moment)</li> <li>• Moindre évitement de ses émotions aversives (pensées pénibles, sensations désagréables, sentiments déplaisants)</li> </ul> </li> <li>• Augmenter la tolérance de la détresse psychologique (stress, anxiété...)</li> <li>• Réduire la sévérité de la dépression et prévenir des rechutes</li> <li>• Améliorer certaines capacités mentales : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meilleure attention</li> <li>• Meilleure inhibition des automatismes</li> <li>• Meilleure flexibilité cognitive (créativité verbale, changement de focus attentionnel, décentration de ses pensées)</li> <li>• Meilleure perception de ses sensations corporelles</li> </ul> </li> <li>• S'engager dans des actions en lien avec ses valeurs : <ul style="list-style-type: none"> <li>buts fondamentaux, rôles, besoins psychologiques</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Module « BALINT » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer de manière consciente, constructive et respectueuse dans les situations cliniques proposées</li> <li>• Développer une intelligence émotionnelle dans ces mêmes situations</li> <li>• Respecter ses propres limites et celles du patient</li> <li>• Développer une posture de réflexivité (se prendre pour objet de sa réflexion) afin : <ul style="list-style-type: none"> <li>o de garder son enthousiasme intact</li> <li>o de conserver une ouverture d'esprit suffisante</li> <li>o d'améliorer continuellement sa pratique</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Module « Accompagner une personne en deuil » :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etre attentif aux différents éléments qui font partie d'un processus de deuil</li> <li>• Repérer les deuils complexes ainsi que les mécanismes qui peuvent se mettre en place pour éviter la confrontation à la perte</li> <li>• Développer une écoute qui permette à un deuil de participer à une démarche de transformation de soi</li> <li>• Utiliser la réflexion sur nos propres façons de vivre une perte afin de s'équiper au mieux pour accompagner des personnes en deuil</li> </ul> <p><b>Mode d'évaluation :</b>  <u>Evaluation selon les modalités précisées à la fiche descriptive de chaque module :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen écrit et/ou oral</li> </ul> <p>Et/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réalisation d'un travail (rédaction d'un texte ou d'un portfolio) selon le module</li> </ul> <p>Et/ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présence et participation validantes</li> </ul> <p>Les modalités de session et de seconde session seront mentionnées dans les fiches descriptives de chaque module.</p>
--	--

Méthodes d'enseignement	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Module « Atelier d'aide à la décision Ethique »</b> : Développer une démarche d'aide à la décision éthique dans des situations difficiles (ateliers GIRAFE)</li> <li>• <b>Module « Pleine Conscience »</b> : 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)</li> <li>• <b>Module « Balint »</b> : Retrouver l'espace de la relation</li> <li>• <b>Module « Accompagner le Deuil »</b> : Apprendre à développer une présence juste dans l'accompagnement des personnes qui souffrent d'un deuil</li> <li>• <b>module "psychosomatique"</b> : Approche psychosomatique des troubles de la santé mentale courants en Médecine Générale</li> </ul>
Contenu	<p>Le contenu de chaque module est détaillé sur l'application Moodle correspondante au début de l'année académique.</p> <p><b>Thèmes abordés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Module « Atelier d'aide à la décision Ethique »</b> : Développer une démarche d'aide à la décision éthique dans des situations difficiles (ateliers GIRAFE)</li> <li>• <b>Module « Pleine Conscience »</b> : 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).</li> <li>• <b>Module « Balint »</b> : retrouver l'espace de la relation</li> <li>• <b>Module « Accompagner le Deuil »</b> : apprendre à développer une présence juste dans l'accompagnement des personnes qui souffrent d'un deuil</li> <li>• <b>module "psychosomatique"</b> : Approche psychosomatique des troubles de la santé mentale courants en Médecine Générale</li> </ul>
Ressources en ligne	<p>Diapositives postées sur Moodle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Module « Ethique » : <a href="https://ressort.hers.be/pole-ethique/boite-a-outils-de-l-ethique.html">https://ressort.hers.be/pole-ethique/boite-a-outils-de-l-ethique.html</a></li> <li>• Module « Pleine Conscience » : <a href="https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php">https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-adulte.php</a></li> <li>• Module « Balint » : <a href="https://balint.be">https://balint.be</a></li> </ul>
Bibliographie	<p><b><u>Module 1 « Ethique »</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'éthique en chemin. Démarche et créativité pour les soignants, C. bolly et V. Grandjean, Weyrich, 2004</li> </ul> <p><b><u>Module 2 « Pleine Conscience »</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au coeur de la tourmente, la pleine conscience, Jon Kabat-Zinn, De Boeck Supérieur, 2014 (cycle MBSR)</li> <li>• La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression, Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale, De Boeck Supérieur, 2006 (cycle MBCT)</li> </ul>
Autres infos	<p><b>Préalables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de prérequis particuliers pour les modules "Ethique" et "Balint"</li> <li>• Pour le module "Pleine Conscience" :</li> </ul> <p>1. Assister à la séance d'information et exclure la présence d'une contre-indication :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Dépression en phase aiguë</li> <li>o Maniaco-dépression non stabilisée</li> <li>o Troubles de l'attention</li> <li>o Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels</li> <li>o Dissociations</li> <li>o Attaques de panique récurrentes</li> <li>o Troubles psychotiques (hallucinations, délires)</li> </ul> <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>
Faculté ou entité en charge:	MED

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