

Domaine : Santé

Filière : Physiothérapie

1. Intitulé du module : **Le corps en relation par la pleine conscience** 2021-2022

Code : S.PH.SO.374.3902.F.21 Type de formation : Bachelor Master MAS CAS Autre ...

Niveau : Module de base Module d'approfondissement Module avancé Module spécialisé Autre : ...

Type : Module principal Module lié au module principal Module facultatif ou complémentaire Module à option

Caractéristique : Module obligatoire dont l'échec peut entraîner l'exclusion définitive de la filière selon l'art. 32, al. 1 du Règlement sur la formation de base (bachelor et master) en HES-SO du 02.06.2020.

Organisation temporelle : Module sur 1 semestre Semestre d'automne Semestre de printemps Autre : ...
 Module sur 2 semestres

2. Organisation

Crédits ECTS : 3 Langue principale d'enseignement
 Français Allemand Italien Anglais

3. Prérequis

Avoir validé le module ... Avoir suivi le module ... Pas de prérequis Autre : ...

4. Compétences visées/Objectifs généraux d'apprentissage

Objectifs généraux d'apprentissage

- Élargir un champ de compétences professionnelles en techniques de pleine conscience.
- Pratiquer et utiliser les techniques de la pleine conscience.
- Développer la qualité de présence à soi et aux autres.
- Explorer le corps en relation avec soi et avec l'autre par un travail psychocorporel.
- Élargir le vocabulaire du felt sense et de la proprioception.
- Différencier les techniques à médiation corporelle : techniques de relaxation et de pleine conscience.
- Mettre en lien les maladies du stress et le burn out avec l'utilisation des techniques de pleine conscience.

Rôles et compétences visées :

- A. Rôle Expert : compétences Ab1, Ab2, Ab3, Ab4
- B. Rôle Communicateur -trice : compétences Bb1, Bb2, Bb3, Bb4
- C. Rôle Collaborateur -trice : compétences Cb1, Cb2, Cb3, Cb4
- D. Rôle Manager : compétences Db1, Db2, Db3
- E. Rôle Promoteur -trice de la santé : compétences Eb1, Eb2, Eb3, Eb4
- F. Rôle Apprenant-e et formateur -trice : compétences Fb1, Fb2, Fb3, Fb4
- G. Rôle professionnel-le : compétences Gb1, Gb2, Gb3, Gb4

5. Contenus et formes d'enseignement

Contenus

- Historique, contextualisation et évolution de l'approche thérapeutique des techniques de pleine conscience. Application et pratique du protocole MBCT dans son ensemble. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute. (MBCT)
- L'approche des techniques de pleine conscience se fera essentiellement par la pratique de celles-ci. La pratique personnelle et son expérimentation sont des clés pour le choix de l'utilisation de ces techniques et ainsi pour l'éducation aux patients.
- Pratique quotidienne du mouvement sur la base des techniques de Tai chi chuan et du Qi gong.
- Un support théorique ciblé sur les maladies du stress et le burn out sera distribué.
- Une journée sur la nourriture et l'alimentation en conscience.
- Pratique en grand groupe, en petits groupes, réflexion personnelle en alternance afin d'intégrer les processus.

Modalités pédagogiques

- Enseignement varié, pratique et théorique, expérimentiel et réflexif autour de ce champ de compétence. Lire « Contenus » ci-dessus

6. Modalités d'évaluation et de validation

Modalités d'évaluation

- Oral Examen écrit Dossier écrit Pratique

Date de l'examen ou du retour des travaux :

4 mars 2022

Conditions de validation du module

Les conditions de validation sont présentées aux étudiant-e-s au plus tard le jour de la présentation du module.

Conditions particulières :

- Minimum de 80% de présence aux enseignements (sauf conditions particulières).

Le module est validé si l'étudiant-e obtient au moins la note E à l'évaluation.

Le module n'est pas validé et l'étudiant-e bénéficie d'une remédiation si la note obtenue est Fx.

Le module n'est pas validé et l'étudiant-e est en répétition si la note obtenue est F.

Les modalités de validation peuvent différer en cas de situation spéciale

7. Modalités de remédiation et de répétition

- Remédiation possible Pas de remédiation Autre :

Remédiation

- **Modalités** : Travail/Examen complémentaire portant sur les insuffisances constatées.
- **Date** : Semaine 36(encore à définir)

Les modalités de validation peuvent différer en cas de situation spéciale.

La remédiation est possible si la note lors de la première évaluation finale du module est FX.

La note F à cette première évaluation ne permet pas de remédiation et amène directement à une répétition du module

NB : La qualification obtenue après remédiation est E (module validé) ou F (échec)

Répétition

- **Modalités** : Réalisation d'un travail/projet individuel correspondant aux objectifs fixés et aux compétences visées dans le descriptif de module de l'année académique suivante.
Validation selon le descriptif de l'année académique suivante.
- **Délai** : Année académique suivante

Les modalités de validation peuvent différer en cas de situation spéciale.

La dernière version du descriptif de module fait foi en cas de répétition.

La note obtenue après répétition est A à E (module validé) ou F (échec).

En cas d'échec, l'étudiant-e est en échec définitif pour ce module.

8. Remarques

En cas de répétition du module, la dernière version du descriptif de module fait foi

9. Bibliographie principale

- Segal ; Williams ; Teasdale. (2007). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute. (MBCT). Edition De Boeck
- Kabat-Zinn, J. (2009). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines. Edition De Boeck
- Kabat-Zinn, J. (2010). Méditer. 108 leçons de pleine conscience. (avec CD). Arènes éditions.
- Williams ; Teasdale ; Segal ; Kabat-Zinn. (2009). Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux. (avec CD). Edition Odile Jacob
- Williams ; Penman. (2013). Méditer pour ne plus stresser. Trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien. (avec CD). Edition Odile Jacob
- Bibas, Laurence. (2012). Manuel de mindfulness. Pratiques et méditations de pleine conscience. (avec CD). Editions Eyrolles
- Peters, S. ; Dr. Mesters, P. (2008). Le burn-out, Comprendre et vaincre l'épuisement professionnel. Editions Marabout.
- Vasey, C. (2007). Burn out : le détecter et le prévenir. Editions Jouvence.

10. Enseignant-e-s

- Sabrina Alberti, physiothérapeute et psychologue, instructrice MBCT, enseignante de Tai chi chuan et Qi Gong.
- Marlène Galletti, herboriste, olfacto-coach et thérapeute.

Nom du responsable de module : Sabrina Alberti

Descriptif validé le : 05.07.2021

Par : Pierre-Henri Cortat, responsable filière