

## Descriptif de module

Domaine HES-SO Santé  
 Filière Physiothérapie

### 1 Intitulé du module **Le corps en relation par la pleine conscience** 2022-2023

<b>Code</b> S.PH.374.3902.F.22	<b>Type de formation *</b> <input checked="" type="checkbox"/> Bachelor <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> MAS <input type="checkbox"/> EMBA <input type="checkbox"/> DAS <input type="checkbox"/> CAS <input type="checkbox"/> Autres		
<b>Niveau</b> <input checked="" type="checkbox"/> module de base <input type="checkbox"/> module d'approfondissement <input type="checkbox"/> module avancé <input type="checkbox"/> module spécialisé	<b>Caractéristique</b> <input checked="" type="checkbox"/> En cas d'échec définitif à un module défini comme obligatoire pour acquérir le profil de formation correspondant, l'étudiant-e est exclu-e de la filière, voire du domaine si le règlement de filière le précise conformément à l'article 32 du Règlement sur la formation de base (bachelor et master) en HES-SO	<b>Type de module</b> <input checked="" type="checkbox"/> module principal <input type="checkbox"/> module lié au module principal <input type="checkbox"/> module facultatif ou complémentaire	<b>Organisation temporelle</b> <input checked="" type="checkbox"/> semestre de printemps <input type="checkbox"/> semestre d'automne <input type="checkbox"/> module sur 2 semestres automne et printemps <input type="checkbox"/> Autres

### 2 Organisation

<b>Crédits ECTS *</b> 3	<b>Langue</b>	
	<input type="checkbox"/> allemand <input type="checkbox"/> allemand / D <input type="checkbox"/> bilingue <input checked="" type="checkbox"/> français <input type="checkbox"/> français - allemand - anglais <input type="checkbox"/> français - anglais / FE-FD <input type="checkbox"/> italien <input type="checkbox"/> Autres	<input type="checkbox"/> allemand - anglais <input type="checkbox"/> anglais <input type="checkbox"/> espagnol <input type="checkbox"/> français - allemand <input type="checkbox"/> français - anglais <input type="checkbox"/> français / F <input type="checkbox"/> mandarin

### 3 Prérequis

- avoir validé le(s) module(s)
- avoir suivi le(s) module(s)
- Pas de prérequis
- Autre

Autres prérequis

### 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

Domaine HES-SO Santé  
Filière Physiothérapie**5 Contenu 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, expérientiel 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 :**

- 3 mars 2023

**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.

20 février 2023

**Conditions particulières :**

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

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 \***

- remédiation possible : évaluation 4 ou 3
- remédiation possible : évaluation E ou F
- remédiation possible
- pas de remédiation
- Autres modalités (préciser ci-dessous)

**7a Modalités de remédiation (en cas de répétition) \***

- remédiation possible : évaluation 4 ou 3
- remédiation possible : évaluation E ou F
- remédiation possible
- pas de remédiation
- Autres modalités (préciser ci-dessous)

Domaine HES-SO Santé  
Filière Physiothérapie

**Autres modalités de remédiation**  
**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**

- 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 Enseignants**

Alberti Sabrina

**Nom du responsable de module \***

Alberti Sabrina

**Descriptif validé le \***

04.08.2022

**Descriptif validé par \***

Pierre-Henri Cortat, responsable de filière

**Modulbeschreibung**

Bereich HES-SO Health  
Studiengang Physiotherapie

**1 Titel** **Le corps en relation par la pleine conscience** **2022-2023**

**Code**  
S.PH.374.3902.F.22

**Art der Ausbildung \***  
 Bachelor  Master  MAS  EMBA  DAS  CAS  Andere

**Niveau**  
 Basismodul  
 Vertiefungsmodul  
 Fortgeschrittenes Modul  
 Fachmodul

**Merkmale**  
 Wenn der/die Studierende ein für die Erlangung des entsprechenden Ausbildungsprofils obligatorisches Modul definitiv nicht bestanden hat, wird er/sie vom Studiengang und sogar vom Fachbereich ausgeschlossen, sofern das Studiengangsreglement dies gemäss Art. 32 des Reglements für die Grundausbildung (Bachelor- und Masterstudiengänge) an der HES-SO vorsieht

**Typ**  
 Hauptmodul  
 Mit Hauptmodul verbundenes Modul  
 Fakultatives oder Zusatzmodul

**Organisation**  
 Frühlingsemester  
 Herbstsemester  
 Modul verteilt auf Herbst- und Frühlingsemester  
 Autres

**2 Organisation** **ECTS-Credits**

**Hauptunterrichtssprache**  
 Französisch  Deutsch - Englisch  
 Deutsch / D  Englisch  
 Zweisprachig  espagnol  
 Französisch  Französisch - Deutsch  
 Französisch - Deutsch - Englisch  Deutsch - Englisch  
 Französisch - deutsch / FE-FD  französisch / F  
 Italienisch  mandarin  
 Andere

**3 Voraussetzungen**

Modul validiert  
 Modul besucht  
 Keine Voraussetzungen  
 Andere

**Andere Voraussetzungen**

**4 Erstrebte Kompetenzen / allgemeine Lernziele \***

**5 Inhalt und Unterrichtsformen \***

**6 Evaluations- und Validierungsmodalitäten**

**7 Nachprüfungsmodalitäten \***

Nachprüfung möglich : Bewertung 4 oder 3  
 Nachprüfung möglich : Bewertung E oder F  
 Nachprüfung möglich  
 keine Nachprüfung  
 Andere Modalitäten(bitte ausführen)

**7a Nachprüfungsmodalitäten (im Falle von Wiederholung) \***

Nachprüfung möglich : Bewertung 4 oder 3  
 Nachprüfung möglich : Bewertung E oder F  
 Nachprüfung möglich  
 keine Nachprüfung  
 Andere Modalitäten(bitte ausführen)

**Andere Modalitäten für die Nachprüfungen**

**8 Bemerkungen**

**9 Bibliografie**

**10 Dozierende**

Alberti Sabrina

**Name der Modulverantwortlichen \***

**Modulbeschreibung validiert am \***

**Modulbeschreibung validiert durch \***