

## Descriptif de module

Domaine : Santé

Filière : Physiothérapie

**1. Intitulé du module :** *Le corps en relation par la pleine conscience* **2024-2025**

**Code :** S.PH.SO.374.3902.F.24 **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  
 Module sur 2 semestres  Semestre de printemps  Autre : ...

### 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.
- Explorer le domaine de la nutrition sous l'angle de la 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·e :** compétences  Ab1,  Ab2,  Ab3,  Ab4,  Ab5,  Ab6,  Ab7,  Ab8
- B. **Rôle Communicateur·trice :** compétences  Bb1,  Bb2,  Bb3,  Bb4
- C. **Rôle Collaborateur·trice :** compétences  Cb1,  Cb2
- D. **Rôle Leader :** compétences  Db1,  Db2,  Db3
- E. **Rôle Promoteur·trice de la santé :** compétences  Eb1,  Eb2,  Eb3,  Eb4,  Eb5,  Eb6
- F. **Rôle Apprenant·e et formateur·trice :** compétences  Fb1,  Fb2
- G. **Rôle Professionnel·le :** compétences  Gb1,  Gb2,  Gb3

### 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 clefs 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 :

28 février 2025

### 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.

17 février 2025

#### Conditions particulières :

- Minimum de 80% de présence aux enseignements (sauf conditions particulières).
  - En cas de présence < à 80%, un travail supplémentaire sera exigé sur la matière manquée.
  - Un seul travail supplémentaire est possible durant le semestre.
  - En cas de plus d'un module avec moins de 80% de présence durant le même semestre, le ou les module-s en question ne peut/peuvent pas être validé-s et la note obtenue est FX

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.
- 1 chargé de cours externe

**Nom du responsable de module :** Sabrina Alberti

Descriptif validé le : 19.08.2024

Par : Pierre-Henri Cortat, responsable filière