

## CAS en Interventions Basées sur la Pleine Conscience Descriptif de module 1

**Domaine :** Santé

**Filière :**

**Orientation :**

### 1. Intitulé de module : Observer, participer, s'engager dans la pratique de la pleine conscience

**Code :**

CAS-Mind-M1

**Type de formation :**

(Obligatoire – 1 réponse possible)

Bachelor  Master  MAS  DAS  CAS Autres : ...

**Niveau :**

(Facultatif – 1 réponse possible)

- Module de base  
 Module d'approfondissement  
 Module avancé  
 Module spécialisé  
 Autres : ...

**Caractéristique :**

(Facultatif – 1 réponse possible)

Module dont l'échec peut entraîner l'exclusion définitive de la filière selon l'art.25 des directives-cadres relatives à la formation de base (bachelor et master) en HES-SO

**Type :**

(Facultatif – 1 réponse possible)

- Module principal  
 Module lié au module principal  
 Module facultatif ou complémentaire  
 Autres : ...

**Organisation temporelle :**

(Facultatif – x réponses possibles)

- Module sur 1 semestre  
 Module sur 2 semestres  
 Semestre de printemps  
 Semestre d'automne  
 Autres : ...

### 2. Organisation

**Crédits ECTS :** 4

**Langue principale d'enseignement :**

(Obligatoire – x réponses possibles)

- Français  Italien  
 Allemand  Anglais  
 Autres : ..

### 3. Prérequis

(Obligatoire – 1 réponse possible)

- Avoir validé le module  
 Avoir suivi le module  
 Pas de prérequis  
 Autres : Conditions d'admission au CAS

### 4. Compétences visées / Objectifs généraux d'apprentissage

Les étudiants développent une pratique et expérience personnelle de la Pleine Conscience à partir de laquelle ils construisent leurs habiletés à conduire et instruire des interventions spécifiques :

- a. En pratiquant quotidiennement des exercices formels et informels de pleine conscience
- b. En développant consciemment les attitudes sous-tendant la Pleine Conscience autant dans leur vie personnelle que au sein du groupe de formation
- c. En observant de manière critique les instructeurs et les différents modes d'enseignement
- d. En observant les interactions et la dynamique du groupe
- e. En tenant un journal quotidien
- f. En décrivant les processus internes d'apprentissage des outils de la Pleine Conscience

- g. En s'entraînant à se décentrer
- h. En distinguant les faits de l'expérience vécue
- i. En décrivant leur expérience sur le plan sensori-moteur, émotionnel et cognitif dans un processus de désidentification
- j. En élaborant une réflexion approfondie sur ces processus et en les partageant
- k. En analysant leur impact en terme de changement psychologiques et comportementaux

## 5. Contenu et formes d'enseignement

- Compréhension et expérience intensive de la Pleine conscience sous la forme de la participation active/observation d'un cycle de cours complet de MBI (Mindfulness Based Interventions)
- Journée de méditation Vipassana.
- Pratique réflexive approfondie sur les processus internes en lien à la Pleine Conscience et de son impact en terme de changements.

### Contenus de référence :

- Programme MBI adapté du modèle MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) créé par le Dr Jon Kabat-Zinn, Département de médecine préventive et comportementale, Université du Massachusetts, U.S.A. : Définition et expérimentation de la pleine conscience du corps, des émotions, des pensées et de l'environnement; auto-régulation de l'attention, pleine conscience et réponses possibles face au stress.

Forme : cours en demi-groupe, réflexion et analyse des pratiques, séminaire avec pratique de la méditation assise, couchée et en mouvements.

## 6. Modalités d'évaluation et de validation

Synthèse écrite d'une démarche réflexive portant sur la pratique personnelle de la pleine conscience (2000 mots environ)

### 7. Modalités de remédiation

(Obligatoire – x réponses possibles)

- Remédiation possible
- Pas de remédiation
- Autre (précisez) : ...

### 7a Modalités de remédiation (en cas de répétition)

(Obligatoire – x réponses possibles)

- Remédiation possible
- Pas de remédiation
- Autre :

## 8. Remarques

## 9. Bibliographie

La bibliographie sera distribuée lors du démarrage du module de formation

### **Exemples :**

- Kabat-Zinn J. (2005). *Où tu vas, tu es - Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*. Paris : Jean-Claude Lattès.
- Maex E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck.

## 10. Enseignants

Mme A. Gendre, corps professoral HEdS-Genève ; Mme B. Weber, psychologue ; autres professionnels experts

**Nom du responsable de module** : Anne Gendre, corps professoral HES

**Descriptif validé le** Janvier 2023

**Descriptif validé par**

Olivier Tejerina, Responsable FC HEdS-Genève

## CAS en Interventions Basées sur la Pleine Conscience Descriptif de module 2

Domaine : Santé

Filière :

Orientation :

### 1. Intitulé de module : Ancrer la pratique ses applications cliniques dans les fondements scientifiques de la Pleine Conscience

Code :

CAS-Mind-M2

Type de formation :

(Obligatoire – 1 réponse possible)

Bachelor  Master  MAS  DAS  CAS Autres : ...

Niveau :

(Facultatif – 1 réponse possible)

- Module de base  
 Module d'approfondissement  
 Module avancé  
 Module spécialisé  
 Autres : ...

Caractéristique :

(Facultatif – 1 réponse possible)

Module dont l'échec peut entraîner l'exclusion définitive de la filière selon l'art.25 des directives-cadres relatives à la formation de base (bachelor et master) en HES-SO

Type :

(Facultatif – 1 réponse possible)

- Module principal  
 Module lié au module principal  
 Module facultatif ou complémentaire  
 Autres : ...

Organisation temporelle :

(Facultatif – x réponses possibles)

- Module sur 1 semestre  
 Module sur 2 semestres  
 Semestre de printemps  
 Semestre d'automne  
 Autres : ...

### 2. Organisation

Crédits ECTS : 4

Langue principale d'enseignement :

(Obligatoire – x réponses possibles)

- Français  Italien  
 Allemand  Anglais  
 Autres :

### 3. Prérequis

(Obligatoire – 1 réponse possible)

- Avoir validé le module  
 Avoir suivi le module  
 Pas de prérequis  
 Autres : Conditions d'admission au CAS

### 4. Compétences visées / Objectifs généraux d'apprentissage

Les participant-e-s élaborent des interventions basées sur la Pleine Conscience adaptées à un domaine de santé spécifique qui leur est propre:

- En s'appuyant sur des cadres théoriques de références actualisés et sous-tendant le champ de la Pleine Conscience et du stress (sciences médicales, psychologiques, philosophiques et pédagogiques).
- En explorant les liens corps-esprit
- En connaissant différents curriculum d'intervention
- En évaluant les besoins d'un public cible en terme de développement d'outils de la Pleine Conscience
- En mettant en évidence et précisant les objectifs de prévention primaire et/ou secondaire.
- En élaborant une réflexion critique sur le sens des interventions proposées

- g. En mettant en perspective des théories et modèles choisis afin de construire leur propre référentiel et curriculum d'intervention.
- h. En développant un cadre de référence en lien avec un projet professionnel dont la réalisation fera l'objet de la validation

## 5. Contenu et formes d'enseignement

Les interventions basées sur la Pleine Conscience s'appuient sur des cadres théoriques de références multiples, et sur les recherches scientifiques. Ceux-ci seront présentés et analysés lors de cours magistraux et de séminaire de réflexion. Ils seront illustrés dans un deuxième temps par la présentation de différents programmes d'intervention basés sur la Pleine Conscience (Mindfulness Based Cognitive Therapy, Mindfulness Based Childbirth and Parenting education, Mindfulness Based Relapse Prevention, Mindfulness with children, autres programmes)

Contenus de référence. Les Cadres théoriques présentés sont issus :

- Des sciences médicales : médecine comportementale, psychiatrie, neurosciences
- De la psychologie : théorie sur le stress, psychologie des émotions, psychothérapie cognitive et comportementale
- De la philosophie humaniste et bouddhiste
- De la pédagogie expérientielle (Dewey, Rogers) et de la dynamique de groupe.

Forme : Cours théoriques, séminaires avec discussions et analyses.

## 6. Modalités d'évaluation et de validation

Travail écrit de maximum 2500 mots basé sur une revue partielle de la littérature et/ou lecture d'ouvrages permettant la construction d'un argumentaire basé sur une problématique et un questionnement en lien à un projet d'intervention basé sur la pleine conscience dans le terrain professionnel propre de l'étudiant-e-s.

## 7. Modalités de remédiation

*(Obligatoire – x réponses possibles)*

- Remédiation possible  
 Pas de remédiation  
 Autre (précisez) : ...

## 7a Modalités de remédiation (en cas de répétition)

*(Obligatoire – x réponses possibles)*

- Remédiation possible  
 Pas de remédiation  
 Autre :

## 8. Remarques

## 9. Bibliographie

La bibliographie sera distribuée lors du démarrage du module de formation

## 10. Enseignants

Prof. Nader Perroud, Dr Edel Maex, Mme A. Gendre ; autres professionnels experts

**Nom du responsable de module** : Prof. Nader Perroud, Université de Genève

**Descriptif validé le** Janvier 2023

**Descriptif validé par**

*Olivier Tejerina, responsable FC HEdS-Genève*

## CAS en Interventions Basées sur la Pleine Conscience Descriptif de module 3

Domaine : Santé

Filière :

Orientation :

### 1. Intitulé de module : S'immerger et apprendre à instruire les outils de la Pleine Conscience

Code : (Obligatoire)

CAS-Mind-M3

Type de formation :

(Obligatoire – 1 réponse possible)

Bachelor  Master  MAS  DAS  CAS  Autres : ...

Niveau :

(Facultatif – 1 réponse possible)

- Module de base  
 Module d'approfondissement  
 Module avancé  
 Module spécialisé  
 Autres : ...

Caractéristique :

(Facultatif – 1 réponse possible)

Module dont l'échec peut entraîner l'exclusion définitive de la filière selon l'art.25 des directives-cadres relatives à la formation de base (bachelor et master) en HES-SO

Type :

(Facultatif – 1 réponse possible)

- Module principal  
 Module lié au module principal  
 Module facultatif ou complémentaire  
 Autres : ...

Organisation temporelle :

(Facultatif – x réponses possibles)

- Module sur 1 semestre  
 Module sur 2 semestres  
 Semestre de printemps  
 Semestre d'automne  
 Autres : ...

### 2. Organisation

Crédits ECTS : 6

Langue principale d'enseignement :

(Obligatoire – x réponses possibles)

- Français  Italien  
 Allemand  Anglais  
 Autres :

### 3. Prérequis

(Obligatoire – 1 réponse possible)

- Avoir validé le module  
 Avoir suivi le module  
 Pas de prérequis  
 Autres : Conditions d'admission au CAS

### 4. Compétences visées / Objectifs généraux d'apprentissage

Les participant-e-s instruisent des techniques de méditation et différents outils de la Pleine Conscience :

- En s'appuyant sur une attitude personnelle d'attention ouverte, de non-jugement, de bienveillance et d'acceptation
- En se situant hors de tout contexte religieux
- En guidant des exercices de méditation avec différents points de focus attentionnel en position couchée, assise et en mouvement.
- En se centrant sur le vécu de l'expérience du moment présent des participants
- En développant une qualité d'écoute basée sur l'utilisation de certains outils tels que la reformulation et la validation.
- En différenciant les diverses dimensions de l'expérience - sensori-motrice, émotionnelle et cognitive.

- g. En permettant aux personnes d'investiguer leur expérience en s'appuyant sur les principes et méthodes du dialogue d'exploration
- h. En évitant toute interprétation et conceptualisation de l'expérience des participants.
- i. En développant des compétences spécifiques à l'animation d'un groupe (gestion du cadre, invitation à la circulation de la parole suite aux exercices, etc).

## 5. Contenu et formes d'enseignement

Séminaire d'immersion (résidentiel) de 7 jours :

- Expérience intensive de la Pleine conscience sous la forme de journées de « retraite » en silence de méditation Vipassana (06h30-21h30) et de pratiques méditatives quotidiennes ponctuelles les autres jours.
- Cours et exercices pratiques d'instruction des exercices de méditation avec différents points de focus attentionnel en position couchée, assise et en mouvement.
- Cours et apprentissage de la pratique du dialogue exploratoire. Gestion de la dynamique de groupe avec exemples de situations cliniques et exercices.

Contenus de référence : Programme Mindfulness Based Interventions (MBI), Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) : Guides pour instructeurs et participants.

Forme : 2 jours de séminaire de méditation Vipassana; 5 jours de cours en groupe entier et en demi-groupes : apports théoriques, exercices entre pairs avec supervision, analyse et pratique réflexive, jeux de rôle, travail sur des vignettes cliniques; autoévaluation, perspectives.

## 6. Modalités d'évaluation et de validation

Portfolio d'un projet professionnel d'une intervention basée sur la Pleine Conscience, constitué librement (plaquette de présentation, carte heuristique, animation, présentation audio, photo, vidéo, création artistique, etc.)

## 7. Modalités de remédiation

*(Obligatoire – x réponses possibles)*

- Remédiation possible
- Pas de remédiation
- Autre (précisez) : ...

## 7a Modalités de remédiation (en cas de répétition)

*(Obligatoire – x réponses possibles)*

- Remédiation possible
- Pas de remédiation
- Autre (précisez) : ...

## 8. Remarques

## 9. Bibliographie

La bibliographie sera distribuée lors du démarrage du module de formation

## 10. Enseignants

Prof. Nader Perroud, Mme A. Gendre ; autres professionnels experts

**Nom du responsable de module :** Mme A. Gendre, corps professoral HES

**Descriptif validé le** Janvier 2023

**Descriptif validé par**

Olivier Tejerina, Responsable FC HEdS-Genève