

ACCOMPAGNEMENT À LA
GESTION
SOCIOÉMOTIONNELLE
DES ÉTUDES

ET SI VOUS APPRENIEZ À
REPROGRAMMER VOTRE
CERVEAU!

UNE COMPÉTENCE CLÉ
DANS LA GESTION DU
STRESS

HEPL SANTÉ - MOTRICITÉ

DONATIENNE DEFOUR



ET SI VOUS APPRENIEZ À REPROGRAMMER VOTRE CERVEAU !

UNE COMPÉTENCE CLÉ DANS
LA GESTION DU STRESS



- **Contexte de travail**
- **Place de la cellule « Gestion du stress »**
- **Présentation des ateliers**
- **Réflexivité autour des pratiques**
- **Envie d'y goûter?**
- **Echanges**



■ CONTEXTE DE TRAVAIL:



La HEPL en chiffres

10500 étudiantes et étudiants

1200 membres du personnel

400 experts

70 formations

12 domaines

11 implantations

- Agronomie & environnement
- Chimie & biotechnologie
- Construction & énergie
- Education & psychologie
- Electromécanique & gestion de production
- Gestion & droit
- Information & communication
- Ingénieur
- Motricité
- Numérique & informatique
- Santé
- Social



■ CONTEXTE DE TRAVAIL:

- Agronomie & environnement
- Chimie & biotechnologie
- Construction & énergie
- Education & psychologie
- Electromécanique & gestion de production
- Gestion & droit
- Information & communication
- Ingénieur
- Motricité
- Numérique & informatique
- Santé
- Social

→ Près de 4000 étudiants















→ Sur 4 implantations :
Barbou
Kurth
Huy
Verviers



■ CONTEXTE DE TRAVAIL:

- Sciences de la Santé: quels professionnels?

SANTÉ

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Audiologie</p> <p>Bachelier</p> |  <p>Diététique</p> <p>Bachelier</p> |  <p>Hygiéniste bucco-dentaire</p> <p>Bachelier</p> |
|  <p>Infirmier responsable de soins généraux</p> <p>Bachelier</p> |  <p>Orthoptie</p> <p>Bachelier</p> |  <p>Sage-femme</p> <p>Bachelier</p> |
|  <p>Technologue de laboratoire médical</p> <p>Bachelier</p> |  <p>Technologue en imagerie médicale</p> <p>Bachelier</p> |  <p>Sciences infirmières</p> <p>Master</p> |
|  <p>Diététique sportive</p> <p>Spécialisation</p> |  <p>interdisciplinaire en Gériatrie et psychogériatrie</p> <p>Spécialisation</p> |  <p>Oncologie</p> <p>Spécialisation</p> |
|  <p>Pédiatrie et néonatalogie</p> <p>Spécialisation</p> |  <p>Santé communautaire</p> <p>Spécialisation</p> |  <p>Santé mentale et psychiatrie</p> <p>Spécialisation</p> |
|  <p>Soins intensifs et aide médicale urgente</p> <p>Spécialisation</p> |  <p>Soins péri-opératoires, anesthésie, assistance opératoire et instrumentation</p> <p>Spécialisation</p> | |



- CONTEXTE DE TRAVAIL:

- Sciences de la Motricité: quels professionnels?

MOTRICITÉ



Ergothérapie

Bachelier



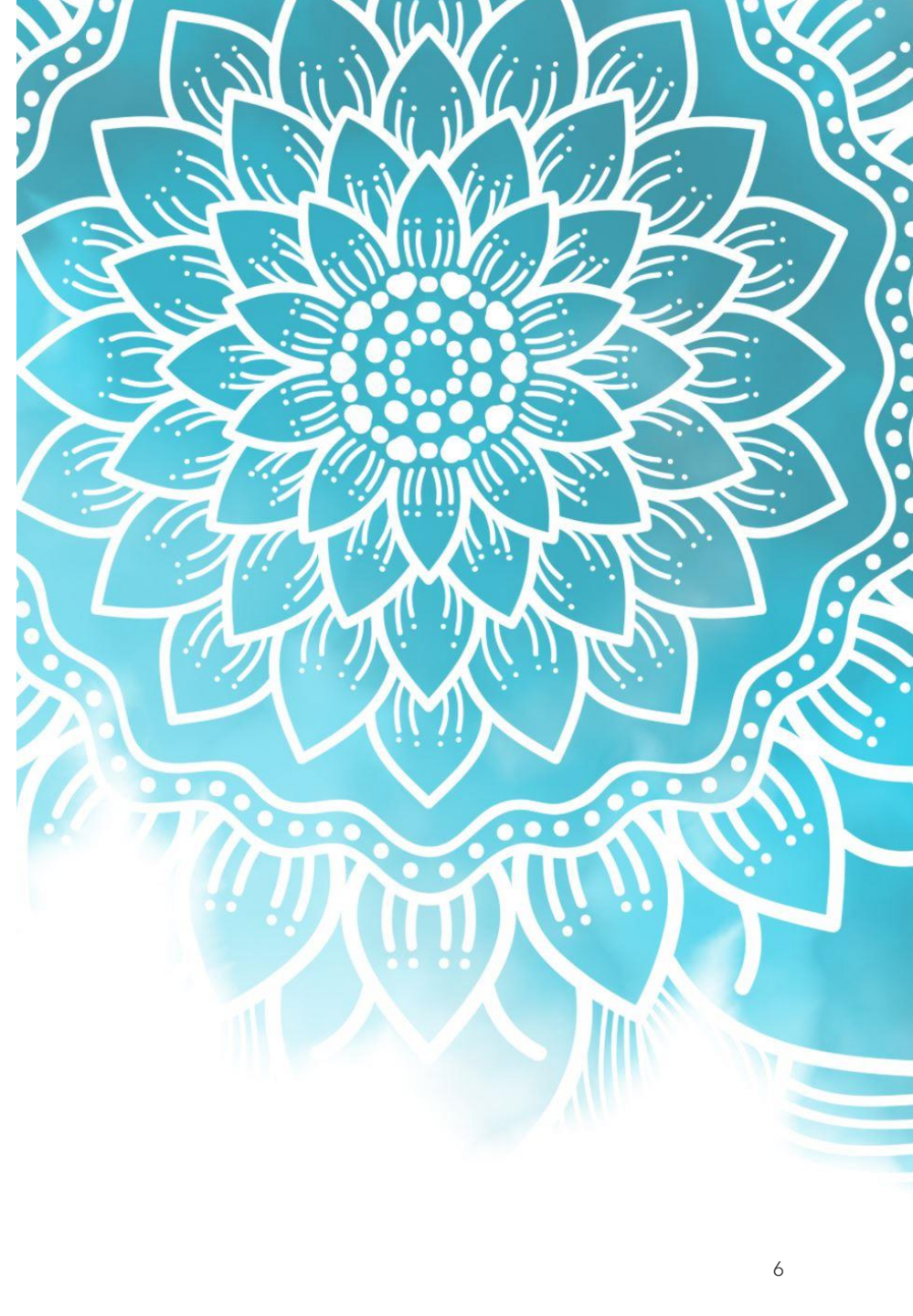
Psychomotricité

Bachelier



Kinésithérapie

Master



■ PLACE DE LA CELLULE GESTION DU STRESS:

- Les services proposés aux étudiants



Quels dispositifs d'accompagnement pédagogique peuvent vous être utiles, selon vos besoins, votre profil d'apprenant...?



PRESENTATION DES ATELIERS:

ET SI VOUS APPRENIEZ À REPROGRAMMER VOTRE CERVEAU !

UNE COMPÉTENCE CLÉ DANS LA GESTION DU STRESS

La HEPL vous propose des outils concrets pour vous aider de façon très pratique à gérer le stress et retrouver votre sérénité. Objectif : être plus facilement en pleine possession de tous vos moyens. Un cycle de quatre ateliers est mis à votre disposition :

LA GESTION DE VOTRE MENTAL GRÂCE AUX ÉTATS DE CONSCIENCE MODIFIÉS

Atelier 1 : Les différents états de conscience

Vous voulez explorer votre propre potentiel d'accès au bien-être ? Venez découvrir :

- les états de conscience modifiés et leurs liens avec la gestion du stress
- la pratique de la relaxation contrôlée

Atelier 2 : La pensée créatrice

Vous voulez déployer vos capacités de visualisation ? Vous aimeriez être capable de créer un état mental très confortable ? Nous vous proposons de :

- comprendre l'action des pensées et émotions sur la matière
- vivre une relaxation semi guidée qui va vous permettre de créer un espace-ressource accessible quand vous le souhaitez

Atelier 3 : La reprogrammation mentale

Et si on allait encore un peu plus profondément dans les mécanismes de la conscience ? Comment :

- découverte de l'hypnose et de l'autohypnose
- pratique d'une hypnose de renforcement du soi
- automatisation à la pratique de l'autohypnose

Atelier 4 : Spécial examens

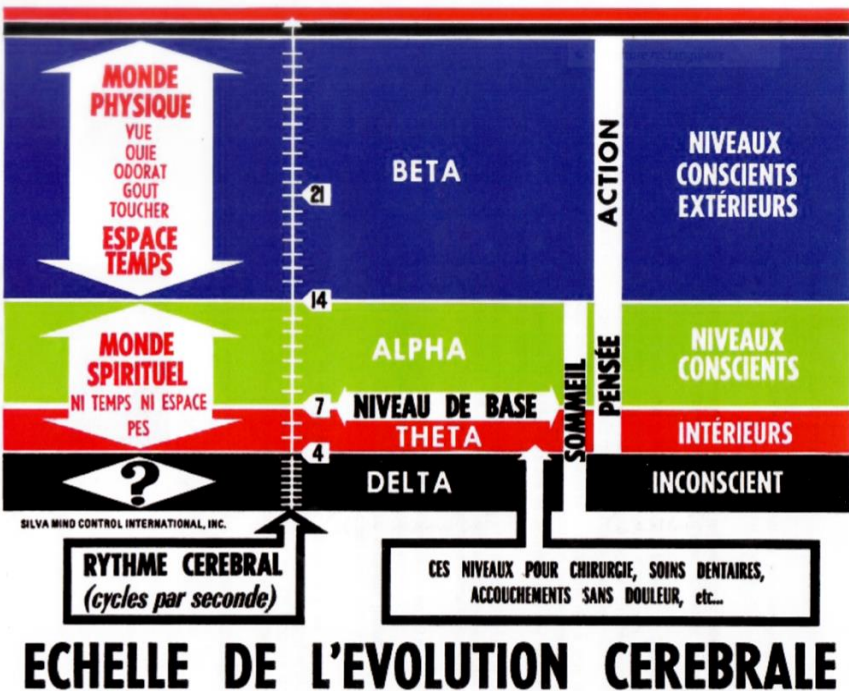
- hypnose de groupe
(motivation, concentration, organisation, mémoire, sérénité, confiance en soi)

CONTACT ET INFORMATIONS :
Cellule Gestion du stress
cellule.stress@hepl.be



HEPL.be
Haute Ecole de la Province de Liège

- Les différents états de conscience THEORIE:
 - L'échelle de l'évolution cérébrale
 - Les ondes cérébrales et le stress
 - Les études scientifiques



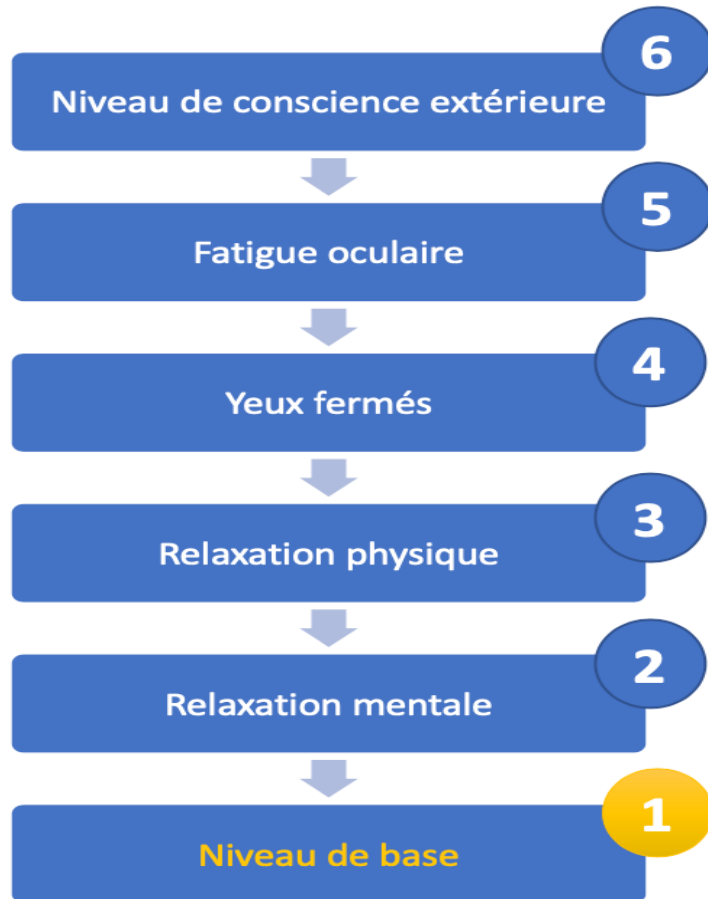
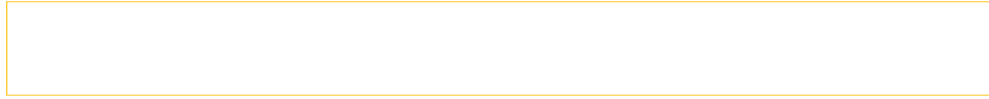
Les hormones du bonheur

| | |
|----------------------------------------|----------------------------------|
| SÉROTONINE Hormone du bien-être | ENDORPHINE Hormone du bonheur |
| DOPAMINE Hormone de la satisfaction | OCYTOCINE Hormone de l'amour |
| ÉPINÉPHRINE Hormone de l'action | MÉLATONINE Hormone du sommeil |

Psychologue.net

Copyright 1978 par Jose SILVA, 1989 par Lee PASCOE. Tous droits réservés pour tous pays à l'Institut de Psychiatrie Inc., Laredo, TEXAS 78040, U.S.A.

- Les différents états de conscience PRATIQUE:



- La pensée créatrice THEORIE:

- Croyances limitantes
- Mental - Intellect - Ego
- Processus de création
- Etudes scientifiques



Un vieil indien explique à son petit fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente la sérénité, l'amour et la gentillesse. Le second loup représente la peur, l'avidité et la haine.

- Lequel des deux loups gagne ? demande l'enfant.

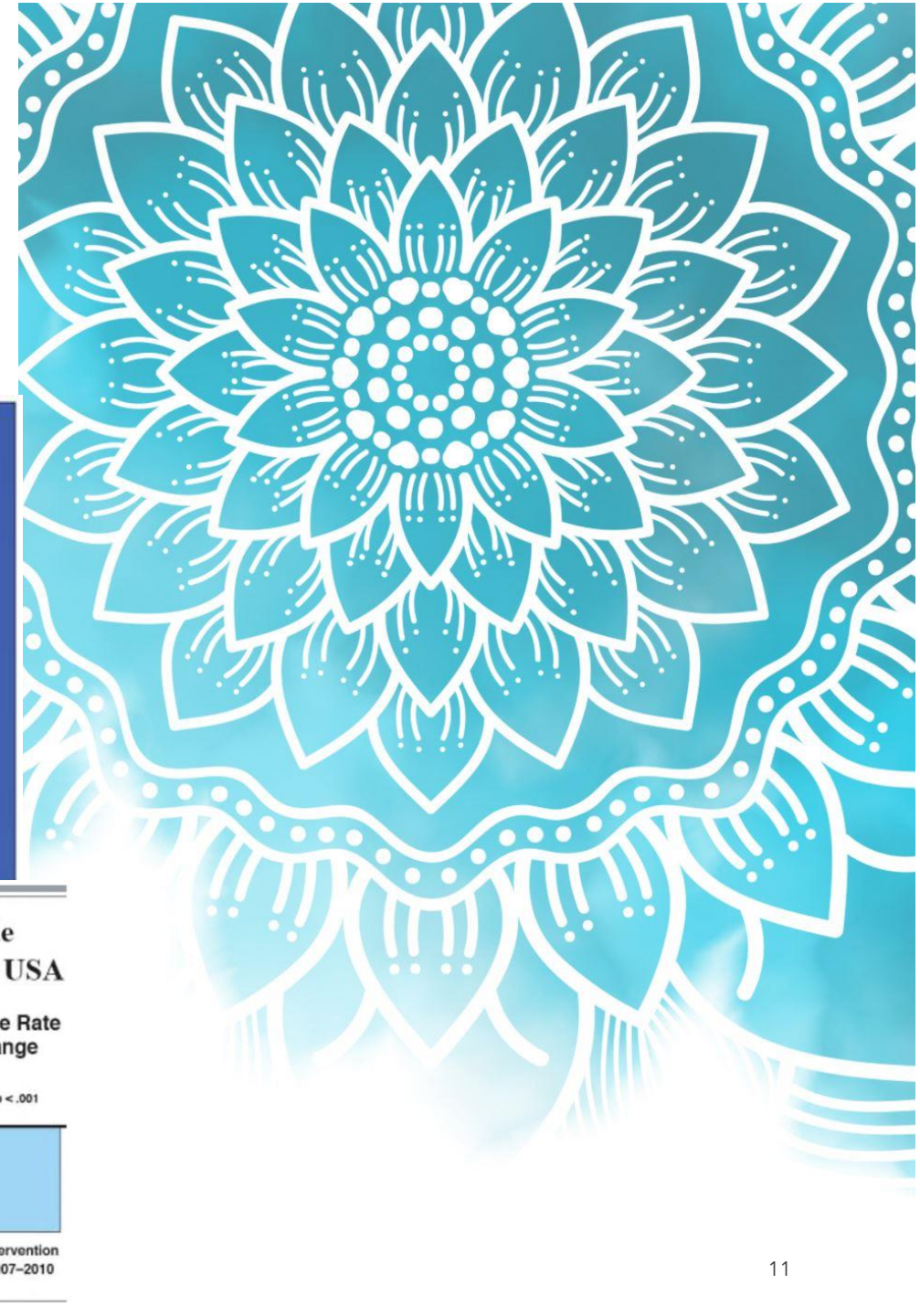
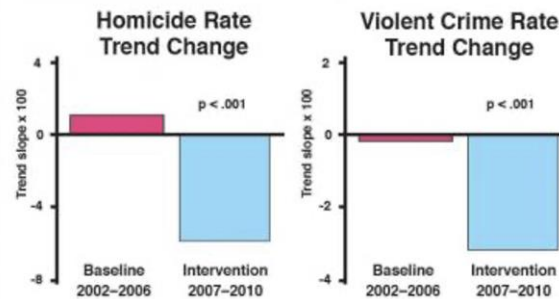
- Celui que l'on nourrit. Répond le grand-père.



Entre 2007 et 2010, lorsque la taille d'un groupe de participants avancés au programme TM-Sidhi a dépassé le seuil prévu pour réduire les tendances négatives ($\sqrt{1\%}$), il y a eu un changement significatif dans le taux national d'homicides et de crimes violents en milieu urbain aux États-Unis. Par rapport à la période de référence 2002-2006, la baisse du taux d'homicides était de 21,2 % (5,3 % par an) et de 18,5 % (4,6 % par an) pour les crimes violents.

-Violence sociétale et conscience collective : réduction des taux d'homicides et de crimes violents en milieu urbain aux États-Unis. Michael C. Dillbeck et Kenneth L. Cavanaugh, Institut des sciences, de la technologie et des politiques publiques, Université de gestion de Maharishi. DOI : 10.1177/2158244016637891-

Decreased Trend of Homicide and Urban Violent Crime in the USA

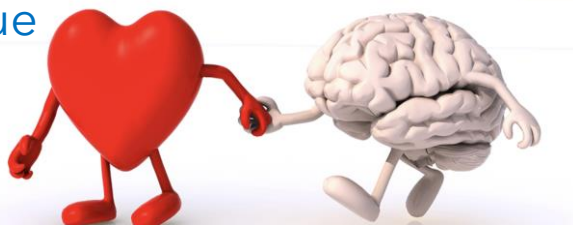


- La pensée créatrice PRATIQUE:



Endroit Idéal de Relaxation

Cohérence cardiaque



La reprogrammation mentale THEORIE

Hypnose - Autohypnose - Création de Suggestions

SUGGESTIONS POSITIVES ET EFFICIENTES :

| The H System™ Evaluation C.E.S.I.C. | |
|-------------------------------------|--|
| DECLARATION D'INTENTION (GÉNÉRALE) | |
| COMPORTEMENTS | |
| ÉMOTIONS | |
| IMAGES | |
| CONVAINCANCES | |

Vous voulez maintenant agir sur votre niveau de conscience ? Pourquoi ? Pour diminuer votre niveau de stress et améliorer votre bien être ?

D'abord : Bien savoir ce que l'on veut...

« Si vous n'avez pas une idée claire de l'endroit où vous voulez aller et des meilleurs moyens d'y parvenir, vous arriverez peut être autre part » Lee Pascoe

Donc plus vous êtes précis avec vous-même, plus les suggestions que vous vous glisserez à l'oreille seront efficaces...

-Se fixer un but = déclaration générale d'intention. (Que voulons-nous atteindre ? Comment voulons nous changer ?) et en décrire les AVANTAGES.

-Se fixer des objectifs = déclaration d'intention spécifiques qui permettront d'atteindre les buts.

Attention au **contenu** et à la **forme**.

CONTENU :

L'objectif est-il :

Réalisable ? → Je PEUX le faire (tenir compte du niveau de difficulté de chacun).

Acceptable ? → Je VEUX le faire (correspondance à la réalité = description du comportement que l'on souhaite réellement modifier).

Crédible ? → Il est POSSIBLE de le faire ?

FORME :

L'objectif est-il :

Positif ? Pas de mots négatifs ou qui renseignent des comportements non désirés.

Personnel ? Je, moi. Propre à chacun.

Orienté présent ? Pas exprimé au futur.

Mesurable ? Exprimé dans des mots d'actions, comportements observables.

Établi pour le futur immédiat ? Établi pour une période brève (+/- 30 jours max).

Simple ? Exprimant une chose à la fois. Facile à comprendre.

Bref ? Aussi court que possible, pas de verbiage inutile.

| The H System™ FIXER DES BUTS | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| BUTS (Qu'est-ce que je veux atteindre? A quelle date?) | |
| AVANTAGES (Quels seront les avantages dont je profiterai en atteignant ce but?) | |
| OBSTACLES (Qu'est-ce qui m'empêchera d'atteindre mon but?) | |
| ÉMOTIONS (Que dois-je ressentir pour atteindre mon but?) | |
| FACTEURS (Quelles sont les étapes spécifiques? Quelle est la date finale?) | |

ASTUCES:

- EAT A FROG IN THE MORNING

- COMMENT EST CE QU'ON MANGE UN ELEPHANT ? UN MORCEAU A LA FOIS...



■ La reprogrammation mentale PRATIQUE

VOUS ÊTES MERVEILLEUX - TEXTE MAGIQUE DE HARTLAND



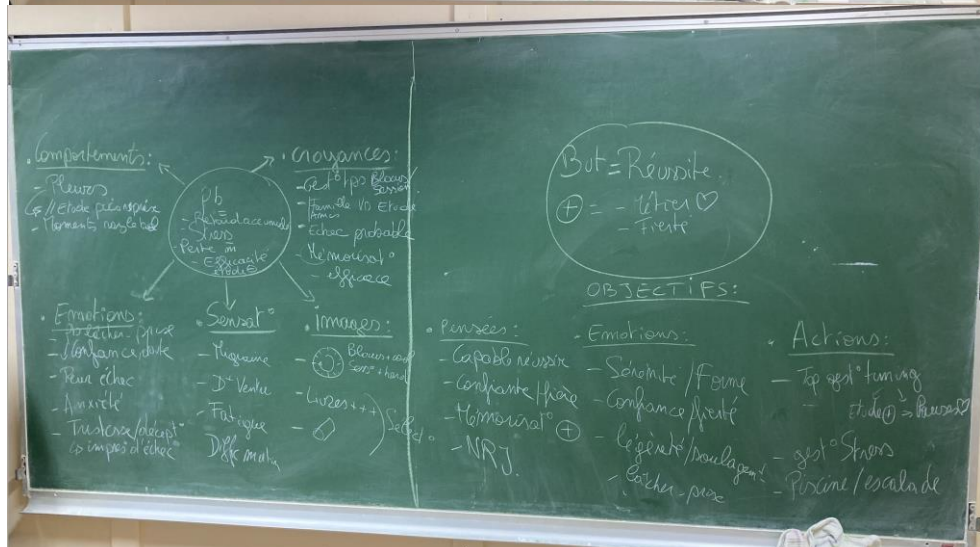
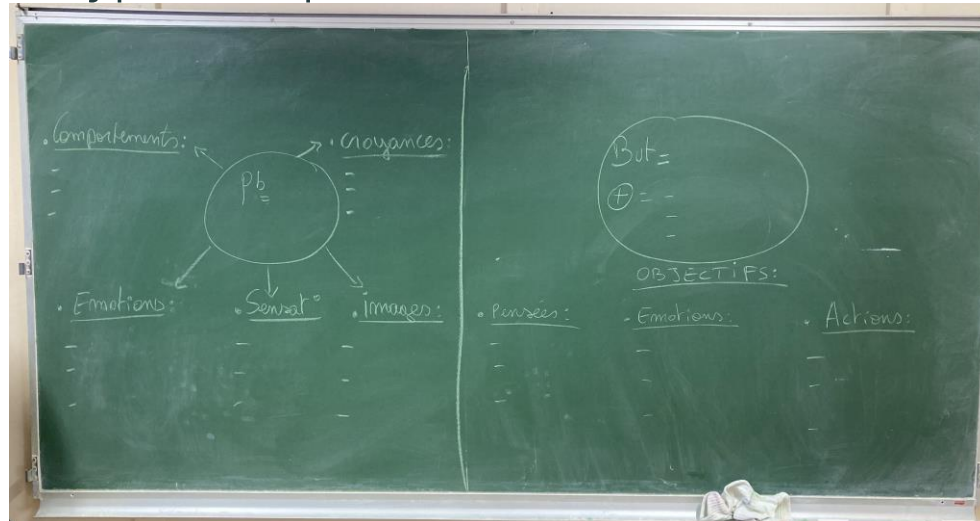
Eye
Movement
Desensitization &
Reprocessing

Autohypnose



PRESENTATION DES ATELIERS:

- Hypnose spéciale examens



- REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES: 2 ans en chiffres

27 ateliers en **2021- 2022** = **154 participations**

→ Moyenne de 5,7 participants par atelier

! atelier spécial examens : 3 dates pour 6 étudiants

→ Calcul **sur 24 ateliers = 148 participations**

→ Moyenne de 6,2 participants par atelier

20 ateliers à ce jour en **2022-2023** = **151 participations**

→ Moyenne de 7,5 participants par atelier

! atelier spécial examens : 4 dates pour 5 étudiants

→ Calcul **sur 16 ateliers = 146 participations**

→ Moyenne de 9,1 participants par atelier

Nombre d'atelier suivi variable: rarement 1, maximum 7

Estimation sur base d'une participation à 4 ateliers :

Total 305 participations / 4 ateliers = approximativement **76 étudiants touchés**

Et **256 membres sur l'équipe Teams**



REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES:

- Augmentation de la visibilité
- Affiches
- Mails (étudiants, professeurs, administratifs, internat,...)
- News sur l'EV
- Collaboration SAR



COMMENT APPRENDRE À REPROGRAMMER SON CERVEAU ?
Informations sur les ateliers

Chaque atelier se compose de deux parties :
 - une heure de THÉRIE (via Teams)
 - partage des clés de compréhension pour accéder à un état de bien-être
 - une heure de PRATIQUE (en présentiel)
 → découverte d'outils et de techniques pour augmenter sérénité et confiance en soi
 *sauf l'atelier « Spécial examens » qui est uniquement pratique

ATELIERS DE GESTION MENTALE

- Atelier 1: les différents états de conscience
- Atelier 2: la pensée créatrice
- Atelier 3: la reprogrammation mentale
- Atelier 4: spécial examens

1^{ère} partie du Q1

Atelier 1: 5 octobre de 18h30 à 19h30 (théorie) et 8 octobre de 19h30 à 21h30 (pratique)
 Atelier 2: 19 octobre de 18h30 à 19h30 (théorie) et 24 octobre de 12h30 à 13h30 (pratique)
 Atelier 3: 26 octobre de 18h30 à 19h30 (théorie) et 10 novembre de 12h30 à 13h30 (pratique)

2^{ème} partie du Q1

Atelier 1: 1 novembre de 18h30 à 19h30 (théorie) et 25 novembre de 12h30 à 13h30 (pratique)
 Atelier 2: 30 novembre de 18h30 à 19h30 (théorie) et 8 décembre de 12h30 à 13h30 (pratique)
 Atelier 3: 14 décembre de 18h30 à 19h30 (théorie) et 22 décembre de 12h30 à 13h30 (pratique)

1^{ère} partie du Q2

Atelier 1: 1^{er} février de 18h30 à 19h30 (théorie) et 7 février de 12h30 à 13h30 (pratique)
 Atelier 2: 15 février de 18h30 à 19h30 (théorie) et 21 mars de 12h30 à 13h30 (pratique)
 Atelier 3: 8 mars de 18h30 à 19h30 (théorie) et 5 mars de 12h30 à 13h30 (pratique)

2^{ème} partie du Q2

Atelier 1: 22 mars de 18h30 à 19h30 (théorie) et 30 mars de 12h30 à 13h30 (pratique)
 Atelier 2: 19 avril de 18h30 à 19h30 (théorie) et 27 avril de 12h30 à 13h30 (pratique)
 Atelier 3: 3 mai de 18h30 à 19h30 (théorie) et 11 mai de 12h30 à 13h30 (en présentiel)

Spécial examens

Atelier 4: Les dates seront communiquées avec les horaires d'examen (session de janvier, de mai-juin et d'août-septembre).

FOUR VOUS INSCRIRE:

- rejoignez l'équipe Teams @2023dij
- minimum une semaine à l'avance
- précisez quels ateliers vous souhaitez rejoindre en mettant un petit mot dans la partie message (« Publications »),

Ateliers pratiques limités à 20 personnes. Ne tardez pas à vous inscrire!

LES HORAIRES DE VOUS COMMUNIQUERONT PAS? Les vidéos et les fiches pratiques seront déposées dans cette même équipe Teams.

Une information de la cellule Gestion du stress
 cellule.stress@hepl.be

ET SI VOUS APPRENEZ À REPROGRAMMER VOTRE CERVEAU !

UNE COMPÉTENCE CLÉ DANS LA GESTION DU STRESS

La HEPL vous propose des outils concrets pour vous aider de façon très pratique à gérer le stress et retrouver votre sérénité. Objectif : être plus facilement en pleine possession de tous vos moyens. Un cycle de quatre ateliers est mis à votre disposition :

LA GESTION DE VOTRE MENTAL GRÂCE AUX ÉTATS DE CONSCIENCE MODIFIÉS

Atelier 1: Les différents états de conscience. Vous voulez explorer votre propre potentiel d'accès au bien-être ? Venez découvrir :
 - les états de conscience modifiés et leurs liens avec la gestion du stress
 - la pratique de la relaxation contrôlée

Atelier 2: La pensée créatrice. Vous voulez déployer vos capacités de visualisation ? Vous aimeriez être capable de créer un état mental très confortable ? Nous vous proposons de :
 - comprendre l'action des pensées et émotions sur la matière
 - vivre une relaxation semi guidée qui va vous permettre de créer un espace-ressource accessible quand vous le souhaitez

Atelier 3: La reprogrammation mentale. Et si on allait encore un peu plus profondément dans les mécanismes de la conscience ? Comment :
 - découvrir de l'hypnose et de l'autohypnose
 - pratiquer d'une hypnose de renforcement du soi
 - automatiser la pratique de l'autohypnose

Atelier 4: Spécial examens
 - hypnose de groupe (motivation, concentration, organisation, mémoire, sérénité, confiance en soi)

CONTACT ET INFORMATIONS:
 Cellule Gestion du stress
 cellule.stress@hepl.be

HEPL.be
 Haute Ecole de la Province de Liège

/Ecov /HEPL /Services aux étudiants

+ Nouveau

GStress

Inclusion

(Re)Orientation

SAN

SAR

Secrétariats étudiants

Service social

Lundi 30 janvier 2023
DEFOUR, Donatienne (Enseignant(e))
 Valable jusqu'au vendredi 17 mars 2023

Santé Motricité - Liège

[Horaires ateliers gestion stress.PDF](#)

Les ateliers de gestion du stress reprennent avec le Q2! Horaires et modalités d'inscriptions cfr pièce jointe. Premier atelier en Teams ce mercredi 01/02 à 18H30. Vous êtes les bienvenus.

- REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES:

- Contact personnel

- **Présentation** de la cellule Gestion du stress dans toutes les sections lors de la **rentrée académique**
- **Présentation** de la cellule lors des journées **prépa sup**
- Organisation d'une **séance d'information** lors du Q1 pour tous les **B1**

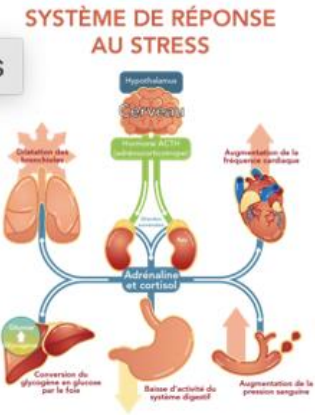


REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES:

- La séance d'information: stress - ateliers - relax

Sécrétions hormonales

SÉCRÉTIONS HORMONALES

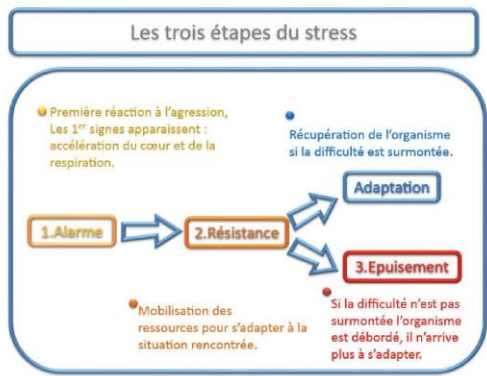


Âge:

Sexe: Masculin Féminin

| Questionnaire de stress perçu de Cohen | Jamais | Presque jamais | Parfois | Assez souvent | Souvent |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|---------|---------------|---------|
| 1. Avez-vous été dérangé(e) par un événement inattendu ? | | | | | |
| 2. Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ? | | | | | |
| 3. Vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ? | | | | | |
| 4. Avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ? | | | | | |
| 5. Avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie ? | | | | | |
| 6. Vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ? | | | | | |
| 7. Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ? | | | | | |
| 8. Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ? | | | | | |
| 9. Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ? | | | | | |
| 10. Avez-vous senti que vous dominiez la situation ? | | | | | |
| 11. Vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ? | | | | | |
| 12. Vous êtes-vous surpris(e) à penser à des choses que vous deviez mener à bien ? | | | | | |
| 13. Avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ? | | | | | |
| 14. Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ? | | | | | |

MECANISME ET CONSÉQUENCES DU STRESS



■ REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES:

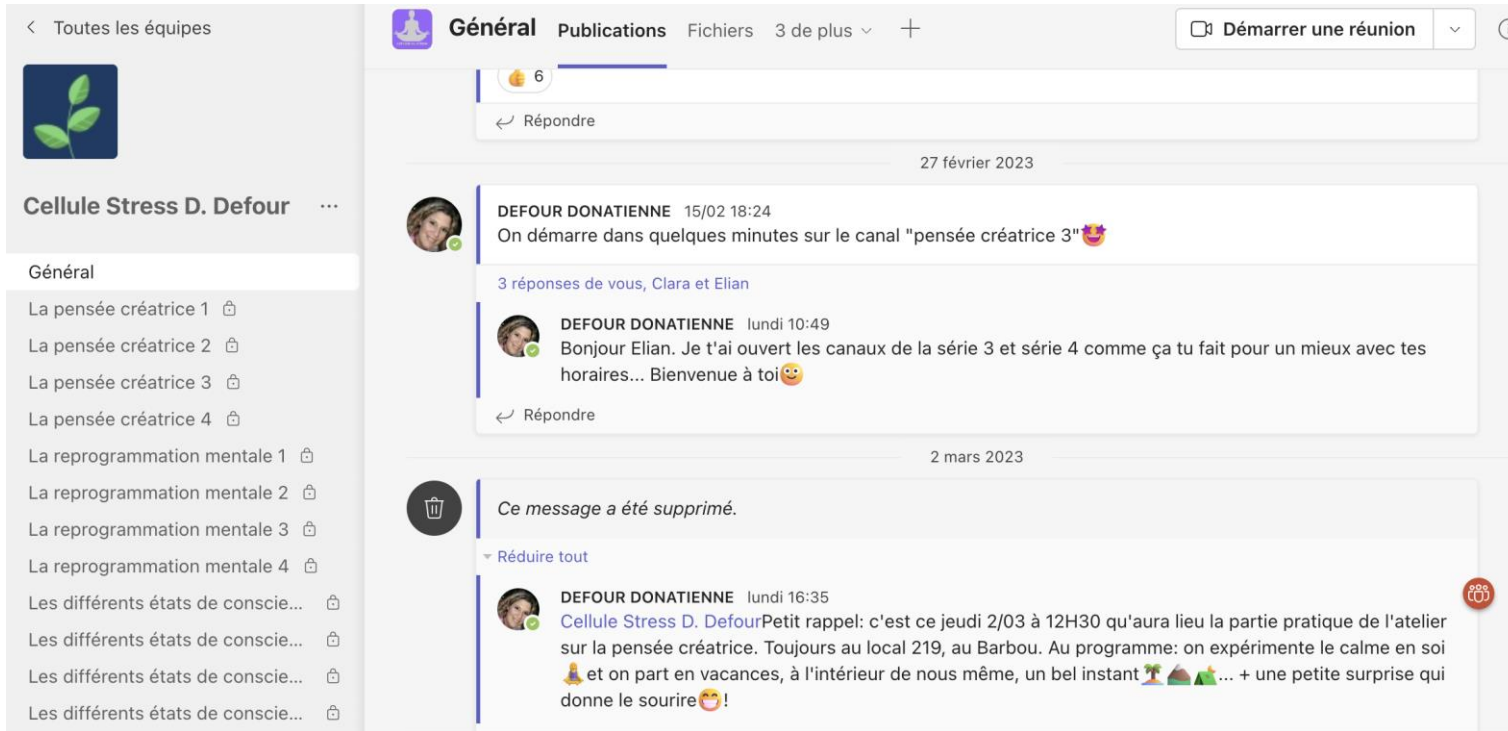
■ Adaptation de l'offre aux horaires:

- **Temps de midi** en présentiel pour la théorie
- **Soirées** en distanciel pour la pratique
- **Equipe Teams** avec outils consultables
- Séries de **3 ateliers proposés 4X** + le **spécial examen** en session



REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES:

L'équipe Teams



The screenshot shows a Microsoft Teams chat window for the team 'Cellule Stress D. Defour'. The interface includes a left sidebar with a list of channels, a main chat area with messages, and a top navigation bar. The chat area shows a message from 'DEFOUR DONATIENNE' dated 15/02 18:24, followed by a response from 'DEFOUR DONATIENNE' dated lundi 10:49. A message from 'DEFOUR DONATIENNE' dated lundi 16:35 is partially visible at the bottom. The chat area also shows a 'Répondre' button and a 'Réduire tout' button. The top navigation bar includes a 'Démarrer une réunion' button and a 'Général' tab.

Toutes les équipes

Cellule Stress D. Defour

Général

La pensée créatrice 1

La pensée créatrice 2

La pensée créatrice 3

La pensée créatrice 4

La reprogrammation mentale 1

La reprogrammation mentale 2

La reprogrammation mentale 3

La reprogrammation mentale 4

Les différents états de consci...

Les différents états de consci...

Les différents états de consci...

Les différents états de consci...

Général Publications Fichiers 3 de plus + Démarrer une réunion

6 Répondre

27 février 2023

DEFOUR DONATIENNE 15/02 18:24
On démarre dans quelques minutes sur le canal "pensée créatrice 3" 🥰

3 réponses de vous, Clara et Elian

DEFOUR DONATIENNE lundi 10:49
Bonjour Elian. Je t'ai ouvert les canaux de la série 3 et série 4 comme ça tu fait pour un mieux avec tes horaires... Bienvenue à toi 😊

Répondre

2 mars 2023

Ce message a été supprimé.

Réduire tout

DEFOUR DONATIENNE lundi 16:35
Cellule Stress D. Defour Petit rappel: c'est ce jeudi 2/03 à 12H30 qu'aura lieu la partie pratique de l'atelier sur la pensée créatrice. Toujours au local 219, au Barbou. Au programme: on expérimente le calme en soi 🧘🏻‍♀️ et on part en vacances, à l'intérieur de nous même, un bel instant 🌿🏡... + une petite surprise qui donne le sourire 😊!



- REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES:

- Adaptation de l'offre aux lieux:

- Demandes groupées pour **organisations de méga ateliers** sur les sites excentrés
- Accès aux **outils dans l'équipe Teams**
- Accès aux **ateliers en distanciels**



- REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES:

- Evaluations

- **Questionnaire Forms** envoyé par mail l'an passé :
seulement 5 répondants, peu significatif
(score de satisfaction moyen de 4,33/5)

- **Echanges informels** avec les étudiants :
Bel enthousiasme, de jolis partages de vécu, applications
pratiques dans la vie étudiante (stages, examens oraux,
épreuves de synthèse), difficultés à participer vu la
variabilité des horaires et des lieux de stage et cours



■ REFLEXIVITE AUTOUR DES PRATIQUES:

■ Evolution

- **Simplification technique** de la **gestion des inscriptions** dans les différents canaux de l'équipe Teams

→ car encodage manuel de chaque participant fastidieux

- Adaptation du **moment** pour l'atelier **spécial examen**

→ le sortir de la session

- Augmenter encore la **visibilité**

→ collaboration avec la cellule qualité, les services transversaux, le personnel administratif et enseignant

- **Offre d'atelier évolutive**

→ certains demandent à poursuivre avec de nouvelles pratiques

- Projet de **questionnaire** à partager **via l'équipe Teams** et d'**entretiens** personnels et/ou de groupe



- ENVIE D'Y GOÛTER?





PLACE AUX ÉCHANGES...