

Enseignement Complémentaire Gestion du stress 2021/2022

Enseignant responsable : Pr Bruno BONAZ, Clinique Universitaire d'Hépatogastroentérologie, CHU Grenoble Alpes.

Co-organisatrice : Mme Delphine SAVOY, Ecole de Sages-Femmes/Département de Maïeutique, CHUGA/UFR de Médecine Grenoble Alpes.

Enseignement ouvert aux **étudiants de Médecine (2^e et 3^e Année et 2^{ème} cycles), de Maïeutique (2^e et 4^e Année).**

Nombre d'étudiants : 30 maximum - 12 minimum.

Objectifs de l'enseignement : Cette formation vise à transmettre aux étudiants des compétences théoriques et pratiques en matière de gestion du stress pour soi-même et/ou pour conseiller autrui.

Les enseignements chercheront à donner aux étudiants les connaissances théoriques nécessaires à la compréhension du phénomène de stress (antécédents, interaction entre l'individu et son environnement, réponses physiologiques, cognitives, émotionnelles, comportementales et sociales), afin de reconnaître les manifestations de stress pour eux-mêmes, ou pour autrui (e.g. patient, collègue de travail), et mettre en œuvre des moyens appropriés pour y faire face.

Volume et calendrier de l'enseignement : 50 heures correspondant à 6 ECTS pour les étudiants suivant la formation en enseignement complémentaire, le jeudi après-midi au semestre 2.

Calendrier corrigé au 16 juin 2021 : cf tableau ci-joint

Intervenants : Pr BONAZ, Dr PELISSIER, Mme URBANOWICZ, Dr PONCET, Mme AMAR, Mme GAUCHER, Mme SAVOJI (cf tableau calendrier)

Modalités de contrôles :

Le contrôle final de l'enseignement est organisé sur tablette selon les modalités SIDES, basé sur les connaissances théoriques acquises durant la formation. Le contrôle de l'enseignement est noté sur 20. La moyenne (10) est requise pour la validation de l'EC.

La présence aux enseignements est obligatoire : il sera retiré un point par absence au total de la note finale.

La deuxième session sera également constituée d'un contrôle écrit du même type que le contrôle terminal, l'impact des absences sur la note finale restera le même.

E.C. GESTION DU STRESS - Année 2021/2022 (Pr B. BONAZ)

	Enseignement : 4 heures/séance : le jeudi de 14h à 18h	Intervenants	Dates	Salle
Séance 1	Présentation de l'EC Gestion du Stress (1/2H)	Pr B. BONAZ et Mme S. PELISSIER	06/01/2022	TD 11 Jean Roget
	Introduction : Les concepts de stress (stresseurs/stress perçu) - Syndrome général d'adaptation de Selye : aspects biologiques et psychologiques du stress. Stress aigu / stress chronique - Modèle de Mac Ewen			
Séance 2	Stress et immunité	Pr B. BONAZ	13/01/2022	TD 11 Jean Roget
Séance 3	Modèle transactionnel du stress. Stratégies de "coping". Modèle interactionniste biopsychosocial du stress	Mme A. URBANOWICZ	20/01/2022	TD 9 Jean Roget
Séance 4	Etats de stress aigu et psycho-trauma : évolution des concepts cliniques : prise en charge dans	Dr H. PONCET	27/01/2022	TD 11

	l'urgence et à moyen terme			Jean Roget
Séance 5	Pathologies liées au stress : principes généraux, exemples (gastro-intestinal, cardio-vasculaire, dermatologie, allergie, pulmonaire, urogénital)	Pr B. BONAZ	03/02/2022	TD 11 Jean Roget
Séance 6	L'épuisement professionnel : le "burn-out "	Mme A. AMAR	10/02/2022	TD 11 Jean Roget
Séance 7	Prise en charge médicamenteuse du stress et ses conséquences	Dr C. RIBUOT et S. KRIVOBOK	17/02/2022	TD 9 Jean Roget
Séance 8	Hypnose	Pr B. BONAZ, Dr JP ALIBEU	03/03/2022	TD 11 Jean Roget
Séance 9	Sophrologie et relaxation dynamique de Schultz	Mme V. SAVOJI	10/03/2022	TD 11 Jean Roget
Séance 10	CBSM : "Cognitive Behavioral Stress Management"	Mme A. GAUCHER	17/03/2022	TD 11 Jean Roget
Séance 11	Thérapies comportementales et cognitives : TCC (affirmation de soi, planification/gestion du temps; imagerie, dialogue interne, fixation de buts, pleine conscience ["Mindfulness"]),	Mr M. BUTAUD	24/03/2022	TD 11 Jean Roget
Séance 12	Contrôle de connaissances (14h30 – 15h30)	EXAMEN numérique	07/04/2022	Amphi Boucherle