

# AUEC Soigner le stress et l'anxiété

1 an

medecine.univ-lille.fr



## ▶ Responsables Pédagogiques

Docteur Dominique SERVANT  
Professeur Pierre THOMAS

## ▶ Objectif

L'objectif de la formation est d'apporter des outils concrets aux médecins, psychologues et aux professionnels de la santé et de la prévention dans les buts de :

- Dépister et évaluer les patients présentant des problèmes de stress et d'anxiété lors d'un contact avec un professionnel exerçant dans différentes disciplines.
- Proposer aux patients des techniques non médicamenteuses de gestion du stress et de l'anxiété et les accompagner dans l'apprentissage.
- Informier et éduquer le patient pour qu'il puisse utiliser les techniques par lui-même pour réduire les symptômes anxieux et faire face aux situations et contextes stressants mais aussi maintenir les acquis et prévenir les complications.
- Contribuer à l'élaboration d'un plan d'action et participer à toutes les actions de prévention individuelles et collective.

## ▶ Conditions d'inscription

Les médecins généralistes et spécialistes  
Les étudiants de troisième cycle des études médicales, les internes dans l'une des filières de l'internat.  
Les psychologues titulaires d'un DESS ou d'un Master.  
Les professionnels de santé (infirmières, kinésithérapeutes, sages-femmes, orthophonistes...).

## ▶ Frais de Formation

Tarif individuel : 700 Euros  
Etudiant : 500 Euros

## ▶ Pré-inscription

Dr Dominique SERVANT  
Hôpital Fontan  
Service du Pr Vaiva  
Rue Verhaegue - CHRU de Lille  
59037 LILLE Cédex  
dominique.servant@chru-lille.fr

## ▶ Renseignements et inscription

Précillia Gonçalves  
Département de FMC/DPC  
Faculté de Médecine / Pôle Recherche  
Place de Verdun  
59045 Lille Cedex  
Tél 03 20 62 77 72  
pgoncalves@univ-lille.fr  
Clôture des inscriptions obligatoires avant le premier cours.

## ▶ Contenu, organisation, examen

42 heures d'enseignement en e learning et 20 heures (projet et travail personnel/retour d'expérience de l'apprenant sans encadrement d'enseignant)  
Formation dématérialisée sur la plateforme e-formation, zoom, présentation PDF, cas clinique, bibliographie et QCM d'évaluation après chaque cours. Soit 14 modules.

### Evaluation des connaissances

- « Contrôle continu » : QCM de contrôles des connaissances à l'issue de chaque cours.
- « Contrôle terminal » : QCM de fin de cycle
- Mémoire professionnel en lien direct avec le stress et l'anxiété min 20-30 pages (cas concrets de suivi individuel thérapeutique, action collective de soin ou de prévention, projet pour l'amélioration des compétences professionnelles)
- La validation de l'AUEC est soumise à l'obtention d'une note minimale de moyenne générale  $\geq 10/20$ .

## ▶ Calendrier, horaires, lieux

Calendrier : Janvier 2021  
+ mémoire  
Lieu : Cours en Visio

# AUEC Soigner le stress et de l'anxiété

Cours uniquement en visio

1 an

medecine.univ-lille.fr

Programme	Intitulé	Durée	
Module n° 1	Les troubles anxieux : clinique et diagnostique	3H	21/01/2021
Module n° 2	Modèles TCCE de l'anxiété	3H	04/02/2021
Module n° 3	Modèles physiologiques et cognitifs du stress	3H	11/02/2021
Module n° 4	Préparation au mémoire professionnel	3H	11/03/2021
Module n° 5	Gestion du stress basée sur les TCC	3H	25/03/2021
Module n° 6	Techniques respiratoires et cohérence cardiaque	3H	08/04/2021
Module n° 7	TCCE du trouble panique et des phobies	3H	22/04/2021
Module n° 8	TCCE du trouble anxieté généralisée	3H	12/05/2021
Module n° 9	TCCE de l'anxiété sociale et affirmation de soi	3H	03/06/2021
Module n° 10	Relaxation intégrative appliquée au stress et à l'anxiété	3H	17/06/2021
Module n° 11	Gestion du stress par la pleine conscience	3H	01/07/2021
Module n° 12	Gestion du stress des soignants	3H	02/09/2021
Module n° 13	Prise en charge de l'insomnie chez l'anxieux	3H	16/09/2021
Module n° 14	Prévention du stress en milieu professionnel	3H	30/09/2021

SANTÉ