

CIVIS

A European Civic University

ALLIANCE CIVIS, UN TREMPLIN POUR DES COLLABORATIONS INTERNATIONALES

Un nouveau programme de l'alliance CIVIS voit le jour pour **sensibiliser les futurs praticiens à l'importance de l'activité physique pour la santé mentale.**

Rencontre avec la professeure Jennifer Foucart, co-créatrice de cette formation.



BIPs Civis

Les Blended intensive programmes (BIP) sont un nouveau format de mobilité Erasmus+. En combinant des sessions en ligne avec un court voyage pour un enseignement en face à face, ce format innovant ouvre les opportunités d'études internationales à de nouveaux groupes d'étudiants, notamment en bachelier.

EL : Pouvez-vous nous parler de votre parcours et de ce qui vous a amenée à vous intéresser au sujet croisé de l'activité physique et de la santé mentale ?

J.F. : Je suis psychologue de formation et j'ai longtemps travaillé en tant que clinicienne, en contact avec les patients tout en menant mon activité de chercheuse à l'Université. J'ai passé 10 ans en équipe pluridisciplinaire dans laquelle il y a toujours eu cette volonté d'avoir une perspective intégrée du patient : une vision qui englobe les différents pans de la problématique, que ce soient des problèmes de santé mentale ou des problèmes de santé physique, et d'insérer alors la dimension psychologique. J'ai toujours été passionnée par l'approche corporelle et par les effets qu'elle peut avoir sur la santé mentale. Et on voit d'ailleurs que l'activité sportive en l'occurrence peut avoir les mêmes effets que certains traitements antidépresseurs, si elle est adéquatement prescrite. Le sujet de ma thèse, la prise en charge des adolescents qui souffraient d'obésité morbide, m'a sensibilisée aux approches corporelles et à tout ce qui pouvait toucher à l'image du corps dans toutes les pathologies et dans les troubles alimentaires notamment. J'ai été engagée en Faculté des Sciences de la Motricité (FSM) en tant que psychologue donc forcément, ça enrichit davantage encore ma perspective de collaboration interdisciplinaire et mon obligation de me pencher sur les effets des approches corporelles sur le psychisme. J'ai développé cette conception et, finalement, le besoin se fait ressentir de cette approche intégrée du patient incluant les différentes dimensions, communication, approche corporelle. Ce prisme est devenu quelque part une perspective en lien avec l'évolution des types de prise en charge et des profils des patients aujourd'hui. La FSM est d'ailleurs la seule faculté de Belgique francophone avec une psychologue à plein-temps.

EL : Comment avez-vous pris connaissance des formations BIPs Civis et qu'est-ce qui vous a donné envie d'y participer ?

J.F. : J'ai été contactée par l'Université d'Athènes, membre de CIVIS. Notre vice-doyenne aux affaires internationales avait fait un séjour en Grèce dans le cadre de Civis et y avait présenté les activités de la Faculté, c'est comme ça que mes collègues grecs ont eu connaissance de mon profil. L'appel à projets a été finalement assez simple à remplir, il ne faut pas avoir déjà tout détaillé, on peut adapter le programme de formation et il nous aura suffi de peu de réunions de préparation pour arriver à un produit fini. Ce qui m'intéresse dans ce type de projet, c'est l'échange avec les pairs et le fait de développer des collaborations internationales de manière plus directe et amicale en allant sur place. Cela donne des opportunités pour la création d'autres projets sur le long terme. Et puis je trouvais ça chouette aussi de proposer cette formation avec une mobilité courte aux étudiants.

EL : Quels sont les défis auxquels vous avez été confrontée lors de l'organisation d'un projet comme le BIP Civis ?

J.F. : Parmi les défis, dans l'organisation du projet, c'est qu'on n'a pu seulement inscrire les étudiants qui attestaient d'une compétence en anglais et c'était difficile

d'en laisser de côté. Maintenant en termes de choix et de thématiques, le défi, c'est qu'il y a tout un cursus à organiser avec de nombreux cours très spécifiques et nous ne sommes que 4 profs principaux. Je dois alors trouver au sein de l'Université des enseignants qui sont prêts à monter à bord du projet bénévolement pour préparer des capsules en anglais ou donner cours en ligne car la mobilité ne concernera que moi.

EL : Comment le BIP Civis va-t-il aider à sensibiliser les étudiants à l'importance du sport et de l'exercice pour la santé mentale ?

J.F. : Je dois d'abord dire que la Faculté a proposé de créer une unité d'enseignement spécifique pour les étudiants qui participent au projet, ce qui permet de valoriser cette formation sur leur CV. Je suis heureuse que ma Faculté se soit impliquée pour promouvoir le BIP, faire connaître CIVIS et pour promouvoir aussi les mobilités étudiantes dans notre Faculté parce qu'on en a peu.

En ce qui concerne la sensibilisation, je pense que le BIP va permettre de voir qu'il y a beaucoup de spécialistes du sujet au niveau international et que c'est une discipline en soi et même un domaine de recherche avec vraiment des collaborations possibles. Et le fait aussi qu'ici nous avons opté pour du transdisciplinaire pour avoir cette perspective de vision intégrée du patient et donc ce sont des disciplines différentes au sein même des universités. Et ça je trouve que c'est aussi l'intérêt de ce qui est proposé dans ce projet-ci et au sein de CIVIS.

EL : Quels sont vos projets futurs pour promouvoir l'importance du sport et de l'exercice pour la santé mentale ?

J.F. : Je sais que dans l'écriture du BIP, il y a l'idée qu'ensemble, ensuite, on puisse présenter un projet à plus large échelle, européen, sur la base de ce qu'on a fait. C'est vraiment un beau tremplin pour des collaborations internationales.

► **Séverine Vaissaud**

Département de la communication et des relations extérieures

Le BIP Sport et Santé mentale

On sait que l'exercice physique améliore le programme thérapeutique des personnes souffrant de certains types de troubles mentaux. Le cours vise à sensibiliser à l'importance de l'activité physique sur la santé mentale et à développer des cadres de formation spécialisés qui viseront à fournir aux étudiants les compétences requises pour s'engager dans des unités de santé mentale ainsi que dans d'autres contextes d'exercice et de sport pertinents.