



Institute for  
Mindfulness-Based  
Approaches

*euthymia*

## **Formation d'instructeur MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)**



**Formation en résidentiel**

**du 26 septembre (16h) au 3 octobre 2021 (12h30)  
à la Guarderie (79)**

**avec**

**Frits Koster**

enseignant de méditation et formateur de pleine conscience, MBSR & MBCL

Co-fondateur du programme MBCL

**et**

**Jana Willms**

psychologue et formatrice de pleine conscience, MBSR & MBCL

**Une formation organisée par Euthymia  
en collaboration avec l'Institute for Mindfulness-Based Approaches (IMA)**



euthymia

## Qu'est-ce que le programme MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) ?

MBCL est un programme basé sur la pleine conscience en huit semaines qui soutient l'entraînement à (l'auto-)compassion afin d'améliorer la santé et le bien-être physique, émotionnel et relationnel. Il peut être suivi après d'autres programmes basés sur la pleine conscience (par exemple MBSR or MBCT) ou peut être proposé seul à des personnes expérimentées dans la méditation de pleine conscience.

Développé par Dr. Erik van den Brink et Frits Koster, le programme MBCL est fondé scientifiquement et nourri par l'expérience de plusieurs dizaines d'années de ses deux fondateurs. Erik van den Brink donne au MBCL son expérience de psychiatre et psychothérapeute, expert dans l'intégration de la pleine conscience dans le milieu de la santé mentale et méditant de longue date; Frits Koster y intègre son travail d'enseignant Vipassana, d'instructeur MBSR & MBCT, son expertise dans la psychologie bouddhique ainsi que son travail d'instructeur de pleine conscience pour les professionnels de la santé mentale.

MBCL intègre les découvertes de la recherche scientifique, des exercices et enseignements venus d'autres méthodes d'entraînement à la compassion ainsi que des pratiques contemplatives. Il a été initialement développé dans le cadre de traitements de santé mentale en ambulatoire pour des patients qui avaient déjà bénéficié du programme MBSR/MBCT mais avaient besoin de plus de soutien, particulièrement ceux qui avaient tendance à être durs envers eux-mêmes et recevaient la bienveillance avec difficulté. MBCL n'est pas destiné à des groupes de diagnostics spécifiques mais, comme le MBSR, permet de faire face aux réactions ou tendances malsaines qui contribuent à la souffrance en général. Ainsi, des participants sujets à la dépression, l'anxiété, la douleur ou la fatigue chronique ainsi qu'à divers types de difficultés émotionnelles ou relationnelles peuvent bénéficier de ce programme. Il s'est également avéré que le programme MBCL est très bénéfique aux aidants professionnels vulnérables aux symptômes de burnout.

Ces dernières années, MBCL s'est rapidement étendu au-delà du secteur de la santé mentale et s'est avéré aidant pour tous ceux, professionnels ou non, qui doivent vivre dans un monde frénétique et qui souhaitent développer la pleine conscience de « plein cœur ».

Erik et Frits, les fondateurs du programme, ont co-écrit deux livres sur le MBCL. Le deuxième, *A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living* (2018) devrait être publié prochainement en France.



## **Description de la formation d'instructeur**

### Objectifs pédagogiques

- Expérimenter les exercices du programme MBCL en allant plus loin que lors des Fondamentaux MBCL ;
- Explorer en profondeur le contenu des huit séances du programme MBCL ;
- Avoir une compréhension de base des fondements scientifiques de l'entraînement à la compassion et de son arrière-plan théorique dans la psychologie occidentale et bouddhique ;
- Comprendre et développer les attitudes de bases nécessaires pour travailler avec des méthodes focalisées sur la compassion ;
- Savoir pour quels participants/clients l'entraînement à la compassion peut être bénéfique ;
- Approfondir la pratique de la pleine conscience et clarifier son lien avec l'entraînement à la compassion.
- Approfondir sa compréhension de la structure et du contenu du programme MBCL.
- Apprendre à enseigner le programme et à guider les exercices MBCL.
- Introduction à la façon de mener le dialogue exploratoire après les exercices.
- Développer ses compétences de présentation de l'arrière-plan théorique de l'entraînement à la compassion.
- Approfondissement de sa propre expérience des exercices de compassion.

### Contenu

- La douleur et la souffrance dans la vie humaine ;
- La façon dont le cerveau a évolué afin de nous aider à survivre et comment la compassion est une nécessité (et non un luxe) pour notre bien-être à notre survie ;
- Exploration des trois systèmes principaux de régulation émotionnelle et de motivation ;
- Comment les images et schémas mentaux peuvent déséquilibrer les systèmes de régulation émotionnelle et comment la visualisation basée sur la compassion peut restaurer l'équilibre ;
- Les expressions psychologiques du combat, de la fuite et de l'immobilité : haine de soi, isolement et sur-identification ; et leur antidote : bienveillance pour soi, humanité partagée et pleine conscience.
-



- « Soigner et se lier », une quatrième réaction de stress s’ajoutant au combat, la fuite et l’immobilité.
- S’ouvrir au désir et aux schémas intérieurs ; à la honte et l’autocritique vis-à-vis des émotions désagréables ; distinction du critique intérieur et du soutien intérieur.
- Développer une compassion dont les caractéristiques sont de prendre soin du bien-être, de soulager la souffrance, de prendre conscience des besoins, de développer la sympathie, l’empathie, la tolérance et/ou le courage et la sagesse.
- Le développement équilibré des quatre qualités illimitées : la bienveillance, la compassion, la joie et l’équanimité.
- Compassion en action et éthique pratique.
- La structure les 8 séances du programme MBCL est présentée en détail du point de vue de l’instructeur.
- Le contenu et la structure des exercices fondés sur la compassion sont expliqués en détails et pratiqués.
- Les participants s’exercent à guider les exercices et à mener des dialogues exploratoires basés sur la compassion.
  
- Présentation du fond théorique et des meta-perspectives pour les instructeurs MBCL :
  - Perspectives évolutives
  - Voie haute et voie basse vers la compassion
  - La plasticité du cerveau
  - La physiologie de la respiration
  - Différences individuelles et de genre
  - Différentes styles d’attachement
  - MBCL & les problèmes psychologiques, indications/contreindications
  - MBCL en libéral
  - Contenu et attitude dans la communication
  - Différences et points commun entre la psychothérapie et l’entraînement MBCL.



## Conditions de participation à la formation d'instructeur MBCL

La formation d'instructeur MBCL est proposée dans plusieurs pays d'Europe. Il s'agit d'une formation complémentaire pour les professionnels déjà familiarisés avec la pratique et l'enseignement de la pleine conscience. Tous les candidats doivent avoir suivi :

- Soit une retraite des Fondamentaux MBCL, comme celles organisées en France par Euthymia/IMA;
- Soit un programme MBCL en 8 semaines en tant que participant avec un instructeur MBCL qualifié ;
- Soit une retraite MBCL (voir [www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info) ou [www.mbcl.org](http://www.mbcl.org) pour d'autres Fondamentaux et retraites MBCL proposées en Europe).

## Conditions pour être certifié comme instructeur MBCL

Seuls les instructeurs MBSR, MBCT, Breathworks ou équivalent peuvent s'inscrire à la formation avec le *niveau A* (permettant d'obtenir la certification d'instructeur MBCL après complétion des étapes décrites ci-dessous). A l'issue de la formation, ils recevront une **attestation de présence**.

Pour être **instructeur MBCL certifié**, il est de plus nécessaire :

- D'avoir participé à une retraite des Fondamentaux MBCL (3 jours) ou à un programme MBCL en 8 semaines guidé par un instructeur MBCL certifié.
- D'avoir obtenu une attestation de présence complète à la formation d'instructeur MBCL. Il peut arriver dans des circonstances indépendantes de sa volonté qu'un participant manque une partie de la formation. Si cette absence représente moins de 15% de la formation, les heures et le contenu manqués doivent être compensés en accord avec un enseignant, ce qui peut entraîner un coût pour le participant. Si le participant est absent plus de 15% de la formation, il ne pourra recevoir l'attestation de présence complète à la formation. Pour ce faire, il est nécessaire de suivre de nouveau l'intégralité la formation.
- De proposer le programme MBCL avec un groupe de minimum 4 participants dans un délai de trois ans après la formation (une prolongation peut être accordée sur demande) ;
- De faire un minimum de trois heures de supervision avec un superviseur MBCL qualifié pendant ce programme.
- D'obtenir la recommandation du superviseur pour obtenir le certificat. En cas de doute, le superviseur peut demander au candidat de faire des séances de supervision supplémentaires. Le certificat ne peut être attribué que lorsque le superviseur estime que le candidat a atteint un niveau d'enseignement suffisant.



Institute for  
Mindfulness-Based  
Approaches

*euthymia*

Si ces conditions sont rassemblées, le candidat est reconnu comme **instructeur MBCL certifié** et peut proposer le programme MBCL comme un approfondissement à des participants ayant déjà fait le programme MBSR, MBCT ou un autre programme basé sur la pleine conscience. Il est possible d'apparaître comme instructeur MBCL certifié sur les sites MBCL officiels ([www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info), [www.mbcl.org](http://www.mbcl.org), et sur le site de l'IMA France (sur demande).

Les **candidats qui ne sont pas instructeur MBSR, MBCT ou équivalent** mais qui sont qualifiés comme professionnels de santé ou d'aide et qui ont une expérience de la pratique de la pleine conscience (programme MBSR ou MBCT et au moins un an de pratique de la pleine conscience) peuvent s'inscrire à la formation avec le *niveau B*. A l'issue de la formation, ils reçoivent une **attestation de présence** et sont autorisés à utiliser des pratiques et exercices issus du programme MBCL dans le cadre de leur pratique professionnelle et dans le cadre des conduites éthiques de leur profession, en individuel ou avec des groupes, mais pas à dispenser le programme MBCL complet ou à utiliser ce terme.

La formation est limitée à 26 participants.



## Formateurs



**Frits Koster** est enseignant de méditation Vipassana et instructeur certifié des MBSR et MBCT. Il est formé et a travaillé comme infirmier psychiatrique. Il enseigne la pleine conscience dans des environnements de santé mentale, dont des cliniques et des hôpitaux, depuis de nombreuses années. Il pratique le bouddhisme Theravada depuis plus de 35 ans et a vécu comme moine bouddhiste en Thaïlande pendant six ans dans les années 1980. Il dirige des retraites et stages sur la méditation Vipassana depuis la fin des années 80. Il fait partie du corps enseignant de l'Institut pour la Pleine Conscience (IvM) aux Pays-Bas et de l'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience (IMA) et d'autres instituts dans différents pays d'Europe. Il est formé par les fondateurs des approches Compassion Focused Therapy, Mindful Self-Compassion (MSC) et Interpersonal Mindfulness (Insight Dialogue). Il a écrit plusieurs livres, dont *Liberating Insight* et *The Web of Buddhist Wisdom* (Silkwormbooks). Avec Erik van den Brink, il a développé le programme MBCL et co-écrit plusieurs publications. Site internet : [www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info).



**Jana Willms** est psychologue et certifiée comme instructrice MBSR, MBCT et MBCL. Elle enseigne le programme MBCL pour l'IMA avec Frits Koster et Erik van den Brink et fait de la supervision pour les programmes MBSR et MBCL. Elle pratique Vipassana et Metta depuis 20 ans et enseigne la pleine conscience depuis plus de 10 ans en libéral. Elle a co-écrit le manuel MBCL allemand, *Mitgefühl üben. Das große MBCL Praxisbuch* (pub. 2019). Elle est également formée comme psycho-thérapeute et pratique le yoga de longue date. Site internet: [www.achtsamkeit-willms.de](http://www.achtsamkeit-willms.de)

## Bibliographie

- Erik van den Brink & Frits Koster (2015): *Mindfulness-Based Compassionate Living – A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness*. London/New York: Routledge.
- Erik van den Brink & Frits Koster (2018). *A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living – Living with heart*. London/New York: Routledge.



## **Dates et Horaires**

Début de la formation le dimanche 26 septembre à 16h00 et fin de la formation le dimanche 3 octobre après le déjeuner.

## **Lieu de formation**

La formation se déroule à la Guiarderie, 4 chemin du Mitan, Châtenet, 79500 Saint-Vincent-la-Châtre.

<http://www.laguiarderie.com>

La Guiarderie est située entre Niort et Poitiers dans une ancienne métairie du 18<sup>ème</sup> siècle, à 2h15 en voiture de Bordeaux, à 2h de Nantes et à 4h de Paris. Les gares les plus proches sont celles de Niort (40 mn) et de Poitiers (1h).

## **Prix et inscription**

Le prix de la formation est de 1490€.

Pour plus d'information, contacter Cécile Faure Ducher, [mbsr-france@institute-for-mindfulness.org](mailto:mbsr-france@institute-for-mindfulness.org), ou 06.28.35.70.81.

### Prix par personne en pension complète (végétarienne) en chambre double

430 euros

L'hébergement est à régler sur place en chèque, CB ou espèces.

La liste des participants sera distribuée avec votre accord en amont de la formation pour organiser des covoiturages.