

Formation d'instructeur MBSR

Formation professionnelle interdisciplinaire de 18 mois qui vise à acquérir les compétences nécessaires pour enseigner le programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Durée: 170.00 heures (26.00 jours)

Profils des stagiaires

- Formation ou expérience approfondie dans les domaines de la santé, de l'éducation, du travail social, du coaching, ou toute autre pratique liée.

Prérequis

- Une qualification professionnelle en état de validité dans le domaine où le projet s'inscrit ou une expérience d'au moins trois ans
- Avoir suivi au moins un programme MBSR
- Avoir fait une retraite silencieuse d'au moins 5 jours
- Avoir une expérience de la méditation d'au moins un an et demi
- Avoir au moins 30 ans.

Objectifs pédagogiques

- Expérimenter et comprendre les exercices de pleine conscience du programme MBSR
- Enseigner les séances du programme MBSR, les entretiens préalables et de conclusion
- Approfondir son expérience de la pleine conscience et savoir guider des participants dans la méditation
- Trouver son style dans l'enseignement du programme MBSR, lancer son activité, mener à bien un programme

Contenu de la formation

- La semaine 1 du programme MBSR et le scan corporel
 - Exercice du raisin
 - Scan corporel
- Le mouvement en conscience et la semaine 2 du programme
 - La séquence de yoga allongé. Formation à l'adaptation des mouvements au public en situation de handicap.
 - La méditation de la vue
 - Retour sur le scan corporel
- Le mouvement en conscience et la méditation assise
 - Retour d'expérience sur le yoga
 - Le calendrier des expériences agréables
 - La méditation assise dans le programme MBSR
- Le stress
 - Enseigner le stress et les réactions au stress
 - Le calendrier des expériences désagréables
 - La réponse en conscience
- La communication et la journée de pratique
 - La semaine 6 dans le programme MBSR
 - La journée de pleine conscience
 - Etats des lieux de la recherche
- Prendre soin de soi

- Les semaines 7 et 8 du programme
- Travailler avec les émotions difficiles
- Travailler sur les ressources
- Retours d'expérience sur l'enseignement du programme MBSR

Modalités de réussite

Suivre les modules avec assiduité

Le participant doit assister à l'ensemble des modules de formation prévus au programme. Il est cependant tolérable qu'il manque soit un module complet, soit 2,5 jours d'absence combinées sur différents modules. Dans l'éventualité où une partie ou la totalité d'un module a été manquée, il est demandé de motiver clairement la raison de l'absence par courriel avant le module. Lorsqu'un module complet a été manqué, il n'est plus possible de manquer des parties d'autres modules. Chaque journée manquée doit être rattrapée avec une heure de supervision, payée directement au tuteur (ceci est valable pour des journées indépendantes ou pour un module complet).

Le participant ne peut pas manquer plus d'une des six rencontres des groupes de supervision par les pairs. Tout écart à cette règle ne peut être accordé qu'à la discrétion de l'IMA.

Enseigner un programme MBSR en 8 semaines

Chaque participant doit enseigner un programme MBSR en 8 semaines complet, avec la journée de retraite, tel qu'il est présenté lors de la formation. Le programme peut être enseigné à partir de trois semaines avant le module 6. Toute exception à cette règle doit être discutée avec l'IMA et ne peut être accordée qu'à la discrétion de l'IMA.

Date limite pour l'enseignement du programme MBSR en 8 semaines : Nous recommandons que le programme soit enseigné pendant la formation ou juste après. Dans tous les cas, il faut que le programme soit terminé dans les 6 mois après le module 7. En cas de maladie ou autre condition grave, la limite peut être étendue jusqu'à un an après le module 7 sur demande expresse du participant au responsable de l'organisme de formation.

Préparer le matériel pédagogique pour son propre programme

Le participant s'engage à écrire ses propres textes et à faire ses propres enregistrements audios pour le scan corporel, la méditation assise et les deux séquences de mouvement en conscience. Il doit préparer un manuel pour les participants à son propre programme MBSR en huit semaines. Il peut utiliser le modèle de manuel du participant au protocole MBSR en 8 semaines distribué par l'IMA lors de la formation, et faire les changements ou additions qu'il souhaite.

Rédiger un mémoire

Pour être certifié, le participant doit rédiger un mémoire final. Ce mémoire est un rapport sur le programme MBSR en 8 semaines enseigné par le participant. Il inclura une présentation de ce qui a été enseigné, les réflexions du participant sur les situations d'enseignement ainsi qu'une réflexion personnelle sur son propre développement en tant qu'instructeur MBSR. Le mémoire ne sera pas noté mais il peut être demandé au participant de rédiger des matériaux supplémentaires ou de répondre à certaines questions plus en profondeur si l'IMA juge que le mémoire est incomplet. Pour que son mémoire final soit validé, chaque participant devra transmettre sur un serveur de l'IMA une version numérique du mémoire final, une version numérique du manuel du participant au programme en 8 semaines élaboré par le participant ainsi qu'un scan du flyer ou une copie d'écran du site internet décrivant leur programme, et les enregistrements audios du scan corporel, de la méditation assise et du mouvement en conscience distribués aux participants de son propre programme. Les audios doivent en moyenne faire 45 minutes, avec un minimum toléré de 39 minutes et un maximum toléré de 49 minutes.

Suivre un tutorat

Il est nécessaire de faire au moins 5 sessions de tutorat avec un tuteur approuvé par l'IMA pendant l'enseignement de son propre programme MBSR en 8 semaines. Le participant est libre de choisir le tuteur de son choix parmi les tuteurs recommandés par l'IMA. L'IMA peut exiger qu'un participant fasse une ou plusieurs séances de tutorat supplémentaire, pendant ou après la fin de la formation, si cela est jugé nécessaire. Le nombre d'heures sera déterminé par l'IMA en consultation avec le tuteur. Le participant ne sera certifié que lorsque l'IMA et le tuteur jugent qu'il est prêt. Le prix du tutorat (90€/séance) n'est pas inclus dans le prix de la formation et doit être réglé directement au tuteur (sauf pour les participants payant le prix entreprise).

Participer à une retraite silencieuse d'au moins 5 jours comprenant de la méditation de pleine conscience

Si le participant n'a pas encore fait de retraite silencieuse d'au moins 5 jours avant le début de la formation, ou s'il l'a faite il y a plus de cinq ans, il devra avoir fait une retraite de méditation de pleine conscience ou d'une forme de méditation qui comprend un entraînement à la pleine conscience dans les six mois suivant le début de la formation. Cette retraite doit inclure une guidance individuelle par l'enseignant lors de rencontres ponctuelles pendant la retraite. Une retraite de yoga silencieuse avec une pratique assise occasionnelle (moins de 4 heures) n'est pas suffisante. La retraite méditative doit être approuvée par l'organisme de formation. L'enseignant doit être un enseignant qualifié reconnu dans

sa propre tradition et par ses pairs. Il doit être autorisé à guider des retraites dans sa propre tradition. Avant de s'inscrire à une retraite, le participant doit informer l'organisme de formation afin de s'assurer que la retraite est approuvée. Le participant devra mentionner dans son mémoire final les dates et horaires de la retraite.

Participer à des sessions individuelles de méditation guidée

Si avant ou pendant la formation les formateurs de l'IMA jugent que le participant pourrait bénéficier d'une guidance supplémentaire dans sa pratique méditative personnelle, il peut lui être fait la demande de participer à au moins 5 sessions individuelles par téléphone/skype pendant la formation avec un enseignant de méditation qualifié et approuvé par l'IMA. Ces sessions commencent généralement après le premier module, ont lieu à intervalle régulier et doivent être finies avant le module 6. Elles donnent l'opportunité de recevoir des instructions personnelles sur sa propre méditation de pleine conscience. Elles se distinguent du tutorat sur le programme MBSR en 8 semaines, qui est requis pour tous les participants. Une liste des enseignants de méditation approuvés par l'IMA est disponible dans le manuel distribué lors de la formation. Si le participant souhaite travailler avec un autre enseignant, il doit en parler au préalable avec les formateurs de l'IMA. Le prix de cette guidance est déterminé par l'enseignant de méditation suite à une discussion avec le participant et est payée directement à l'enseignant. Participer à un programme MBSR en huit semaines Si le participant n'a pas encore participé à un programme MBSR en 8 semaines (ou qu'il a participé à un programme en 5 jours), l'IMA peut demander qu'il s'y engage avant la formation ou, à défaut, avant le module 3 de la formation. Il est recommandé de suivre les huit semaines en direct. Si toutefois le participant vivait trop loin ou si son travail ne lui permettait pas de suivre les huit semaines, il est possible de participer à un programme en ligne ou par téléphone/skype, qui doit être approuvé par l'IMA (voir détails avec le coordinateur de l'IMA).

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Ingrid van den Hout, Johan Tinge, Eugenio Correnti, Stéphane Faure, Fairouz El-Hammar Vergnes, Frits Koster, Günter Hudasch, Jean-Daniel Rüedi.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Manuel de formation
- Nombreuses méditations guidées mp3
- Etude de cas concrets et mises en situation d'enseignement
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation