



COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

Institut de thérapie basée sur la pleine présence, la compassion et l'insight

MINDFULNESS BASEE SUR LA COMPASSION ET L'INSIGHT

2^{ème} Cycle – Compassion

OBJECTIFS

La théorie et les techniques avancées qui constituent le modèle de Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI) sont enseignées à l'aide d'une méthodologie qui invite les participants à explorer leur propre monde intérieur dans un contexte empreint de respect et compassion.

PROGRAMME DE FORMATION

La **Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI)** est une approche thérapeutique inspirée de la **Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC)** créée par le Pr Paul Gilbert et de la mindfulness fondée sur la compassion. Cette dernière correspond à l'approche laïque de la mindfulness, de la compassion et de l'insight (vision pénétrante) issue de la tradition bouddhiste tibétaine (Mahayana) mise en place par la UK Mindfulness Association. La MBCI s'intègre parfaitement avec la TFC qui constitue davantage un mode de psychothérapie individuelle. L'enseignement est composé de 3 cycles : 1^{er} cycle mindfulness (4 modules de 2 jours), 2^{ème} cycle compassion (3 modules de 2 jours), 3^{ème} cycle Insight (retraite de 5 jours). Ces 3 cycles permettent d'acquérir les bases et la pratique fondamentales du modèle. Ils ne permettent en aucune façon d'enseigner cette approche. En effet un engagement personnel dans la pratique est nécessaire. Il n'est par ailleurs pas question d'enseigner ce que l'on ne pratique pas soit même. Devenir animateur de groupes en MBCI nécessite de s'engager dans le cycle compétences d'enseignement (2 modules de 2 jours et 1 retraite de 5 jours) assorti d'une supervision (participation à des séances de groupe + supervision individuelle et/ou en groupe) et de participation à une retraite par an. L'enseignement en TFC est abordé dans un enseignement spécifique.

Cet enseignement autour de la compassion est une formation complète qui convient parfaitement aux personnes ayant participé au 1^{er} cycle de la Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI).

Il est ainsi adapté aux personnes qui ont participé au 1^{er} Cycle de la formation, et sont ainsi familiers avec le modèle de base évolutionniste, le rôle de l'émotion affiliative dans le système de régulation des affects, et les dimensions multi-composantes de la compassion. Cette formation se veut laïque et expérientielle même si la formation bénéficie d'apports émanant de la psychologie évolutionniste, cognitivo-comportementale, des neurosciences et du bouddhisme.

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – compassionatemindfoundationf@gmail.com

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

Le développement de la compassion est ainsi envisagé à partir de différents apports très complémentaires. L'influence du modèle du Pr Paul Gilbert est ici encore très marquée de part son caractère novateur. L'objectif de ce 2ème cycle sera le développement des capacités de compassion comme voie de réorganisation de l'esprit et moyen de stabiliser les systèmes de menace et des besoins et pulsions qui sont responsables de beaucoup de stress et de tristesse.

Un rappel des éléments clés du modèle de psychologie évolutionniste, du rôle du système d'affiliation dans la régulation de la menace et de la nature multimodale de la compassion sera apporté car ces notions sont directement liées aux pratiques de compassion qui seront abordées. La compassion sera abordée sous l'angle de la pratique méditative en mindfulness.

Au cours de la formation, nous envisagerons pourquoi nous avons besoin de la compassion, la nature de l'esprit évolué, les cerveaux ancien et nouveau et les systèmes motivationnels. Nous aborderons le modèle de la compassion dans la mindfulness en reliant l'attention en tant que compétence attentionnelle (nouveau cerveau) avec la compassion en tant que système motivationnel (cerveau ancien).

Nous verrons comment s'engager avec les systèmes de régulation des émotions et en particulier le système centré sur la menace à travers toute une série de pratiques incluant la méditation, l'imagerie mentale, l'écriture et le travail comportemental. Nous constaterons comment l'acceptation de nous-même et de notre imperfection humaine est importante pour ancrer la compassion. La reconnaissance du rôle de la compassion afin de contenir et travailler avec les souvenirs et émotions basées sur la menace, est fondamentale.

Nous explorerons la conception de soi multiple ("multi-self"), et l'interaction entre les émotions telles que la peur, la colère, l'anxiété et la tristesse. Nous approfondirons les concepts de soi compassionné et d'image compassionnée et nous travaillerons avec la peur et la résistance à la compassion ainsi que les blocages de la compassion. Nous utiliserons la compassion pour nous engager avec la honte.

Des pratiques issues de la tradition bouddhiste Mahayana seront abordées comme la pratique du Tonglen.

DEROULEMENT DE LA FORMATION

Module 1.

Définition de la compassion

Pourquoi avons-nous besoin de la compassion?

Nature de l'esprit évolué, cerveaux ancien et nouveau. Systèmes motivationnels

Perspective Bouddhiste sur la souffrance et les quatre nobles vérités

Cours de la vie avec accent sur la compassion

Modèle des 3 cercles des émotions, importance de l'affiliation

Exercice des 3 cercles

Respiration au rythme apaisant

Modèle de la Compassion en Pleine Conscience: Lien entre mindfulness en tant que compétence attentionnelle et compassion en tant que système motivationnel. Cultiver l'observation de la conscience de soi et au monde

Deux psychologies de la compassion

Attributs de l'engagement avec la souffrance et compétences pour le soulagement et la prévention

Exercice autour des attributs de la compassion

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – compassionatemindfoundationf@gmail.com

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

Exercice d'empathie
Approche contextuelle du self compassionné dans la tradition Bouddhiste tibétaine Mahayana
Chenresig, archétype de la compassion
Le Lotus dans la boue
Approche contextuelle du self compassionné dans le cadre de la Thérapie Fondée sur la
Compassion
Approfondissement de l'acceptation
Imagerie compassionnée
Flux de la compassion
Espace de sécurité
Couleur compassionnée
Gratitude et appréciation

Module 2.

Travailler avec nos selfs multiples
Self compassionné
Travailler avec nos différents selfs en plaçant le self compassionné au centre du Mandala
Focaliser le self compassionné sur les parties de nous-mêmes qui sont en conflit
Compassion pour le self anxieux
Compassion pour le self en colère
Travailler avec l'esprit autocritique : du fonctionnement autocritique destructeur à
l'autocorrection compassionnée
Blocages de la compassion
Développement de la compassion
Compassion pour un être aimé
Compassion pour soi
Compassion pour soi dans la vie de tous les jours
Bodyscan compassionné

Module 3.

Les Quatre Incommensurables
Amour bienveillant
Compassion
Equanimité
Joie sympathisante
Aspiration - Dissolution - Egalisation
Lieu d'inspiration
Pratique du Tonglen (prendre et renvoyer) : unifier les 2 psychologies de la compassion
Mouvements Tonglen
Tonglen pour quelqu'un de proche
Tonglen en face à face
Tonglen pour soi

PUBLIC CONCERNE

Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, médecins, conseillers conjugaux, personnes engagées dans la relation d'aide, coachs, médiateurs, pédagogues, personnes en situation de gestion de ressources humaines.

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – compassionatemindfoundationf@gmail.com

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

EFFECTIF FORME

Le nombre de participants est de 26 maximum.

PREREQUIS

Avoir validé le 1er cycle

COÛT DE LA FORMATION

Tarif normal : 1000 €

Tarif étudiant : 500 €

Les frais d'hébergement et de restauration sont à la charge du participant.

Des facilités de paiement pourront être envisagées (nous contacter).

Modalités de règlement

Le paiement est à envoyer avec le bulletin d'inscription.

Seuls sont autorisés les modes de paiement suivants :

- o **les chèques postaux ou bancaires libellés en euros et compensables en France, à l'ordre de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF)**
- o **les virements sur le compte de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF)**. Lors de l'envoi du dossier d'inscription, joindre impérativement une copie du bordereau de versement mentionnant le nom du payeur (s'il est différent du nom du stagiaire. Les coordonnées bancaires sont les suivantes :
- o
- o Identifiant national de compte bancaire – RIB

Code banque	Code guichet	Numéro de compte	Clé RIB	Domiciliation
30003	00448	00037293392	31	SG Caen Université

- o Identifiant international de compte bancaire – IBAN

						Clé RIB	BIC
FR76	3000	3004	4800	0372	9339	231	SOGEFRPP

Conditions d'Annulation ou d'abandon

L'annulation d'une inscription est possible à condition d'en avoir fait la demande par écrit au plus tard 10 jours avant le début de la formation (cachet de la poste faisant foi). Le remboursement se fait avec une retenue de 20 % (frais administratifs). *Aucune annulation ne sera acceptée après cette date et aucun remboursement ne pourra avoir lieu. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'abandon en cours de formation.*

Votre participation sera définitive après réception des frais d'inscription. La date limite d'inscription est le 7 janvier 2020.

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – compassionatemindfoundationf@gmail.com

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Lieu

Hôtel Mercure 2 Place de Boston, 14200 Hérouville-Saint-Clair - 02 31 44 05 05

Dates & horaires

Module 1 : 24-25 janvier 2020

Module 2 : 17-18 avril 2020

Module 3 : 18-19 septembre 2020

de 10h00 à 17h30

Nombre d'heures

Au total : 45 heures de formation

METHODES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE

Les participants

- Développent leur compréhension des concepts autour de la mindfulness
- Sont invités à pratiquer la méditation et à intégrer la pratique dans la vie quotidienne

La pédagogie

inclut :

- des présentations powerpoint, des vidéos, des discussions, des démonstrations, des exercices basés sur l'expérience personnelle
- La pratique de la méditation concentration, en pleine conscience et compassionnée
- La mise en place d'une pratique personnelle de méditation entre les modules de formation

L'apprentissage se fait en groupes de 12 à 26 personnes, au cours d'une formation de 3 modules de 2 jours, animés par un ou deux instructeurs/formateurs. Au cours de chaque module d'apprentissage (15 heures), les participants reçoivent la formation et un entraînement aux différentes techniques.

Peu de temps après les séances, les participants reçoivent les fiches reprenant les instructions et exercices. Idéalement, la mindfulness requiert une pratique quasi quotidienne. Il y a donc lieu de pouvoir consacrer 45 minutes de pratique méditative par jour pour en retirer un bénéfice maximum.

Il ne faut pas de tenue spéciale pour méditer. Il faut simplement éviter des vêtements trop serrés. Pour ce qui est du matériel, il est utile de prévoir un tapis de sol (tapis de gym./yoga), une couverture et un coussin (zafu) ou un petit banc de méditation (shoggi). Toutefois, pour la méditation assise, une chaise normale peut très bien convenir.

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – compassionatemindfoundationf@gmail.com

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

Type d'action de formation (au sens de l'article L 6313-1 du code du travail) :

Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

Actions d'adaptation et de développement des compétences

SUIVI DE LA REALISATION DE L'ACTION

Les feuilles d'émargement sont signées par les participants et les formateurs (comportant la date, la durée, l'intitulé de l'action). Ces feuilles d'émargement permettent l'établissement des attestations de présence par le prestataire de formation.

MOYENS D'EVALUATION

A l'issue de chacun des modules, les pratiquants devront mettre quotidiennement leur acquis en pratique durant la semaine qui suit.

NATURE DE LA SANCTION DE LA FORMATION DISPENSEE

Un certificat est obtenu au terme de la formation " **Mindfulness Basée sur la Compassion et l'insight – 2ème Cycle Compassion "**

INTERVENANTS

Pr Pascal DELAMILLIEURE, Professeur de Psychiatrie, Psychothérapeute

Formations:

- Compassion Focused Therapy (CFT) - Compassionate Mind Training (CMT) (Level 1) & CFT Experiential Workshop (Level 2) & CFT Advanced Clinical Skills (Level 3) (Derby, Pr Paul Gilbert)
- Mindfulness One Year Training & Compassion One Year Training (London, Rob Nairn, Choden (Sean McGovern), Fay Adam, Annick Nevejan, Heather Regan-Addis)
- Mindfulness Teaching Skills (London, Annick Nevejan), MBLC Teaching Skills Retreat (Samye Ling, Scotland, Annick Nevejan & Fay Adam), Teaching Skills - Contemplative Group Dynamics (Annick Nevejan & Lawrence Ladden), Insight (Choden (Sean McGovern))
- Internal Family System (IFS) Level 1 & 2 (Caen, Richard Schwartz), Program Assistant (Caen, Sheffield (UK))
- Psychothérapie & Hypnose Ericksonienne (Caen, Yves Halfon & Jacques Lesieur), Formateur de l'institut Milton Erickson de Normandie
- Cohérence cardiaque et émotionnelle (Frédéric Lecomte)
- Process Com (Niveaux 1, 2, 3, 4 & 5) (Dr Alain Boyer)
- Emotional Freedom Techniques (EFT, niveau 1 avancé) (Yves Wauthier-Freyman)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Pr Jean-Louis Monestès)

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – compassionatemindfoundationf@gmail.com

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

Dr Francis GHEYSEN, Psychiatre libéral, Psychothérapeute

Formations:

- Compassion Focused Therapy (CFT) - Compassionate Mind Training (CMT) (Level 1) & CFT Experiential Workshop (Level 2) & CFT Advanced Clinical Skills (Level 3) (Derby, Pr Paul Gilbert)
- Mindfulness One Year Training & Compassion One Year Training (London, Rob Nairn, Choden (Sean McGovern), Fay Adam, Annick Nevejan, Heather Regan-Addis) , Insight (Choden (Sean McGovern))
- Mindfulness Teaching Skills (London, Annick Nevejan), MBLC Teaching Skills Retreat (Samye Ling, Scotland, Annick Nevejan & Fay Adam), Teaching Skills - Contemplative Group Dynamics (Annick Nevejan & Lawrence Ladden)
- Cohérence cardiaque et émotionnelle (Lille, Dominique Servant)
- Psychothérapie & Hypnose Ericksonienne (Rouen, Yves Halfon)
- Relaxation (CHU de Lille)
- Process Com (Niveaux 1 & 2) (Dr Alain Boyer)
- Emotional Freedom Techniques (EFT, niveau 1 avancé) (Yves Wauthier-Freymann)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Pr Jean-Louis Monestès)

Les formateurs ont bénéficié de l'enseignement de la Mindfulness Association, membre actif du «UK Network of Mindfulness Based Teacher Training Organisations». Ils adhèrent aux recommandations des Bonnes Pratiques pour les enseignants en Mindfulness (<http://mindfulnessteachersuk.org.uk/>).

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – compassionatemindfoundationf@gmail.com

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14



COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

Institut de thérapie basée sur la pleine présence, la compassion et l'insight

Bulletin d'Inscription

Je soussigné (écrivez le plus lisiblement possible svp),

Nom et prénom:

Qualification(s) professionnelle(s):.....

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Téléphone (portable): Courriel:

m'inscris à la formation en

MBCI 1 (Mindfulness) MBCI 2 (Compassion) MBCI 3 (Insight)

MBCI E1 (Enseignement) MBCI E2 (Enseignement)

TFC 1&2 TFC 3 Autre (précisez) :

Qui aura lieu à (précisez) :

et en accepte les conditions financières.

Je m'inscris au tarif Normal soit €

Etudiant soit €

Je choisis le mode de paiement suivant :

Virement sur le compte de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF) (joindre une copie du bordereau de versement mentionnant le nom du payeur s'il est différent du nom du stagiaire)

Chèque postal ou bancaire libellé en euros et compensable en France, à l'ordre de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF). Dans le cas de paiement d'un paiement en plusieurs fois, précisez :

le nombre de chèques (4 maximum) :

Les dates de dépôt des chèques :

L'inscription prend effet à la réception du formulaire et du paiement. Pour vous inscrire, merci de retourner au plus tôt ce bulletin dûment complété accompagné du paiement à l'adresse suivante : Compassionate Mind Foundation France, 2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

Date : Signature :

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – compassionatemindfoundationf@gmail.com

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14