



# 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<sup>ème</sup> Cycle –Compétences pratiques d'enseignement

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

#### **Retraite d'enseignement de Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI)**

Il s'agit d'une retraite de formation en profondeur sur cinq jours afin d'explorer chacune des sessions de cours du MBCI. L'accent sera mis sur les expériences de « présenter les enseignements », « guider les pratiques méditatives et les retours d'expériences post-méditatives » pour chaque des sessions du MBCI sous la supervision et avec le feedback des Enseignants-Superviseurs séniors.

La raison de cette retraite est de passer en revue les enseignements du MBCI session par session en s'assurant que les participants comprennent le rationnel derrière les pratiques et la manière avec laquelle elles s'assemblent comme un tout, ainsi que d'avoir une expérience dans la manière de délivrer ces enseignements.

Les sessions délivrées par les participants seront auto-évaluées par eux-même et discuté avec les Enseignants-Superviseurs séniors qui évalueront également les participants en référence aux domaines de la MBI-TAC (Mindfulness Based Interventions - Teaching Assessment Criteria), outil d'évaluation des enseignants en formation.. A la fin de cette retraite, les participants qui auront remplis les critères du niveau débutant avancé de la MBI-TAC se verront récompensés d'un diplôme d'enseignant en MBCI.

Au cours de cet enseignement, les participants reçoivent le programme détaillés du MBCI, le manuel de cours (dans l'attente du livre manuel), ainsi que l'accès à l'audio des pratiques guidées pour la formation. Il est recommandé que les enseignants qui se forment avec nous, soient membres de la Compassionate Mind Foundation France. Cela leur permettra d'accéder aux mises à jour et autres documents. En conclusion, les participants ont tout ce qu'il faut pour commencer à délivrer les enseignements du MBCI d'ici la fin de cette retraite.

Pour rappel, 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<sup>er</sup> cycle mindfulness (4 modules de 2 jours), 2<sup>ème</sup>

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

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

cycle compassion (3 modules de 2 jours), 3<sup>ème</sup> 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 instructeur 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.

## CONTENU

L'enseignement portera sur les sujets suivants :

- Incarner la pleine présence aimante et la compassion
- Approfondir et maintenir sa pratique personnelle
- Guider des pratiques de pleine conscience et conduire des partages d'expérience
- Créer et maintenir une dynamique de groupe
- Connaître et appliquer une éthique professionnelle
- Connaître les bases du programme MBCI : rationnel et guide pour enseigner les pratiques : Laisser s'apaiser l'esprit, enracinement, repos, supports de la Mindfulness, scanner corporel, mouvements en pleine conscience, acceptation, développement de la compassion, travailler avec les émotions difficiles...

## PUBLIC CONCERNE

Cet enseignement est destiné à tous ceux qui ont terminé au moins les 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> cycles de MBCI (cycles achevés complètement) et effectué le 1<sup>er</sup> cycle d'enseignement du MBCI. Le nombre de participants est de 30 maximum.

## COÛT DE LA FORMATION

Tarif normal .....1000 €

Tarif étudiant.....850 €

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

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

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

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

## 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 15 septembre 2019.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Lieu

Congrégation Dachang Vajradhara ling, domaine du château d'osmont, 61120 Aubry le Panthou, France.

Les tarifs dépendent du type d'hébergement. Le forfait de base proposé est (nuit+petit déjeuner+déjeuner+dîner). A titre indicatif:

- Une journée en pension complète (par nuit avec les 3 repas matin/midi/soir)

en chambre individuelle : 70 €,

en chambre double : 52 € par personne.

- Un repas supplémentaire : 15 €.

Un drap housse, drap de dessus et une taie d'oreiller sont mis à disposition dans la chambre.

Apporter serviette et nécessaire de toilette.

Les chambres individuelles sont attribuées dans l'ordre des inscriptions.

La réservation du séjour est effective à réception d'un chèque d'arrhes de 50€, à l'ordre de Dashang Vajradhara Ling

Envoyer le chèque d'acompte a Elisabeth Robert (membre du bureau de la CMFF qui regroupe les inscriptions et facilite l'organisation des séminaires de la CMFF au Centre de Vajradhara Ling) :

13 rue du Clos Charlotte 14920 Mathieu

erobertaz@yahoo.fr

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.org> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

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

## **Dates & horaires**

Retraite : 16-21 mars 2020

de 8:00-12:30 et 14:00 à 20:00

## **Nombre d'heures**

Au total : 45 heures de formation

## **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 les semaines qui suivent.

## **NATURE DE LA SANCTION DE LA FORMATION DISPENSEE**

A la fin de cette retraite, les participants qui auront remplis les critères du niveau débutant avancé de la MBI-TAC se verront récompensés d'un diplôme d'enseignant en MBCI.

## **INTERVENANTS**

**Mme Annick NEVEJAN**

**Dr Francis GHEYSEN**

**Pr Pascal DELAMILLIEURE**

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](mailto: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](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

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