



# COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

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

## Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI)

Programme 1<sup>er</sup> cycle

Formation 2021

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

L'enseignement du 1<sup>er</sup> cycle en MBCI fournit une base solide dans la pratique de la mindfulness (pleine présence) tout en gardant l'orientation prise dans la Thérapie Fondée sur la Compassion. La Mindfulness est définie comme le fait de porter notre attention sur notre expérience du moment, instant après instant, d'une manière non-jugeante et bienveillante.

Au début, nous remarquons comment notre attention est comme un papillon allant d'une pensée à l'autre. Nous commençons donc par ralentir et stabiliser notre esprit par la régulation de la respiration et le comptage. Nous introduisons ensuite des pratiques qui nous enracinent, permettant ainsi à notre attention, à travers la conscience sensorielle du corps, d'abandonner la multitude de pensées dans notre tête. Nous apprenons ensuite à reposer dans l'instant présent, à nous habituer

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

7 rue de Cormelles, 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

à nous dégager de nos habitudes de faire, compulsives. Et puis, quand nous remarquons que notre attention dérive dans la pensée, nous apprenons à travailler avec la pleine conscience du son.

Nous sommes initiés dans ce processus progressif à travers les pratiques fondamentales de stabilisation, d'enracinement, de repos et les supports de la mindfulness. Nous pratiquons également le scanner corporel et la marche méditative ainsi que des pratiques simples pour intégrer la mindfulness dans la vie quotidienne. Nous travaillons simultanément sur le développement de la bienveillance comme base pour la compassion pour soi.

Nous nous familiarisons ensuite avec la façon dont le mental se déplace et les habitudes qu'il suit. Nous devenons de plus en plus familiers avec la dynamique changeante de la mindfulness et la distraction. Nous commençons aussi à reconnaître les attitudes de préférence - aimer et ne pas aimer - et voir comment elles rétrécissent et contractent notre conscience, nous emprisonnant. Dans ce contexte, nous nous référons à nos réactions habituelles conduites par conditionnement et non basées sur le discernement.

Nous introduisons également le mouvement conscient comme un moyen d'intégrer la pleine conscience dans la manière dont nous nous déplaçons dans nos vies, et l'espace respiratoire de trois minutes comme un moyen d'interrompre les cycles réactifs dans lesquels nous sommes pris dans la vie quotidienne.

Tout au long de notre formation, nous travaillons dans deux domaines - rediriger notre attention sur le moment présent en utilisant un support de la mindfulness, et en même temps apprendre à accepter la diversité de nos expériences intérieures. Une partie de la pratique de la mindfulness est d'apprendre à travailler avec les émotions fortes qui apparaissent et de développer la capacité à « tenir » des expériences difficiles dans le corps et l'esprit. Identifier nos réactions habituelles de préférence permet de révéler combien travailler sur l'attitude est très importante. Ainsi, à travers l'entraînement à l'acceptation, nous apprenons à reconnaître et à nous réconcilier avec les pensées et les émotions difficiles en leur accordant une attention bienveillante et une attitude inclusive. Cela conduit à une désidentification progressive avec le contenu de notre expérience et un changement de perspective dans lequel nous en venons à voir que nous ne sommes pas nos pensées.

Nous explorons le modèle de « l'observateur & du courant sous-jacent » comme un moyen de cartographier le paysage intérieur de notre esprit et identifier où le changement peut avoir lieu. Le « courant sous-jacent » désigne le flux continu des pensées, des émotions, des souvenirs et des images qui diffusent à travers notre esprit moment après moment, que cela nous plaise ou non. " L'observateur " se réfère à la partie de notre esprit qui voit le courant sous-jacent et a la capacité de réfléchir sur lui-même. Comme notre pratique s'approfondit, nous apprenons à sortir du courant sous-jacent et le laisser simplement évoluer par lui-même. Nous nous concentrons sur le travail avec les attitudes de préférence de notre observateur, car c'est là qu'un véritable changement peut avoir lieu. Au cours du 4ème module, nous réunissons tous les thèmes des trois modules précédents et nous aidons les participants à mettre en place une pratique continue de la mindfulness pour aller de l'avant dans leur vie.

Nous explorons ensuite le rôle de l'émotion affiliative, les systèmes de régulation des affects et les composants de la compassion avant d'aborder la Compassion en Pleine Conscience et les blocages que l'on peut rencontrer. La compassion est ainsi visitée sous l'angle de la psychologie occidentale notamment à travers le modèle de la TFC de Paul Gilbert, mais aussi sous l'angle de la psychologie bouddhiste.

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

7 rue de Cormelles, 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

# Déroulement de la formation

## Module 1.

### Modèle de la Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight et intégration au sein de la Thérapie Fondée sur la Compassion

- Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC)
  - La genèse du concept
  - Approche évolutionniste : Le cerveau, produit de l'évolution
  - La loterie génétique
  - L'attachement précoce
  - Systèmes de régulation des émotions dominant notre rapport à soi et au monde
    - o Système centré sur la menace
    - o Système centré sur les besoins et pulsions
    - o Système centré sur l'apaisement et l'affiliation
  - Honte et autocritique
  - La science derrière la compassion
  - Le chemin vers la compassion
- Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight
  - Apports théoriques et pratiques
  - Données scientifiques
  - Indications et contre-indications

## Pratique de la mindfulness

- Motivation & Engagement
- Méthode :
  - Posture
  - Calme de l'esprit
  - Reconnaître l'esprit instable
  - Calmer l'esprit indiscipliné
  - Enracinement
  - Repos de l'esprit
  - Supports de la pleine conscience
    - o Pleine Conscience des sons
    - o Pleine conscience de la respiration
    - o Pleine Conscience du corps (scanner corporel, marche méditative, mouvements)
  - Attitude - Amour bienveillant
  - Pleine présence au quotidien

## Module 2.

### Mindfulness

- Travail avec la distraction
- Revisite du support de la Pleine présence
- Développement de l'acceptation
- "L'observateur et le courant sous-jacent"
- Espace respiratoire bref
- Mouvements en Pleine Conscience
- Cultiver la gentillesse

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

7 rue de Cormelles, 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

### **Module 3.**

#### **Mindfulness & développement de l'acceptation**

Reconnaissance de la préférence

RAIN

Gentillesse, bienveillance et compassion

#### **Compassion**

Concept

Construire la capacité à être dans la compassion

Pratique

Lieu de sécurité

Amour bienveillant

Couleur compassionnée

Regard bienveillant et compassionné

Incarner la Compassion

Cercle des alliés

### **Module 4.**

#### **Compassion**

Passage de l'autocritique à la compassion envers soi-même – Approfondissement

## **PUBLIC CONCERNE**

Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, médecins, conseillers conjugaux, personnes engagées dans la relation d'aide, médiateurs.

## **EFFECTIF FORME**

Le nombre de participants est de 26 maximum.

## **PREREQUIS**

Pas de pré-requis

## **COÛT DE LA FORMATION**

Tarif normal ..... 1200 €

Tarif étudiant..... 600 €

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

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

7 rue de Cormelles, 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 :

- **les chèques postaux ou bancaires libellés en euros et compensables en France, à l'ordre de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF)**
- **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 :

Code banque	Code guichet	Numéro de compte	Clé RIB	Domiciliation
30003	00448	00037293392	31	SG Caen Université
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 5 janvier 2021.

## Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

### Lieu

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

### Dates & horaires

Module 1 : 15-16 janvier 2021

Module 2 : 9-10 avril 2021

Module 3 : 10-11 septembre 2021

Module 4 : 4-5 décembre 2021

de 10h00 à 17h30

### Nombre d'heures

Au total : 60 heures de formation

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

7 rue de Cormelles, 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

# Méthodes pédagogiques et techniques mis en œuvre

## 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
- 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 4 modules de 2 jours, animés par un ou deux enseignants. Au cours de chaque module d'apprentissage (15 heures), les participants reçoivent la formation et un entraînement aux différentes approches.

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.

## 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 réalisation 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'évaluation

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 dispensée

Un certificat est obtenu au terme de la formation "**Mindfulness Basée sur la Compassion et l'insight – 1<sup>er</sup> Cycle Mindfulness**".

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

7 rue de Cormelles, 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

## 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) & CFT and acting (Gareth Kennerley & Korina Ioannou) – TFC et colère (Pr Russel Kolts)
- Mindfulness One Year Training & Compassion One Year Training (London, Rob Nairn, Choden (Sean McGovern), Fay Adam, Annick Nevejan, Heather Regan-Addis) & Insight (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)
- 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, Mme Céline Rossignol-Garcia)

**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) & CFT and acting (Gareth Kennerley & Korina Ioannou) – TFC et colère (Pr Russel Kolts)
- Mindfulness One Year Training & Compassion One Year Training (London, Rob Nairn, Choden (Sean McGovern), Fay Adam, Annick Nevejan, Heather Regan-Addis) & Insight (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-Freyman)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Pr Jean-Louis Monestès, Mme Céline Rossignol-Garcia)

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://mindfulnesssteachersuk.org.uk/>).

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

7 rue de Cormelles, 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

7 rue de Cormelles, 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