

# PRÉSENTATION N° 2. DEVENIR INSTRUCTEUR DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

---

Philippa BAIN

Catherine TARRIUS

Association Audoise Laïque de Méditation

Décembre 2018

- Cette présentation est tirée de l'analyse de ce qui est décrit ou proposé sur internet.

# FORMATIONS D'INSTRUCTEURS

\*Formations à volume horaire moindre par des instituts spécifiques pour former à instruire « leur » programme IPBC; cf. présentation n°3

CFM/ADM

Université de Bruxelles  
Université de Bangor

Université de Genève  
Instituts divers

Ecole occidentale de méditation

Instructeur programme MBP:  
MBSR, MBCT ...

Instructeur MBSR

Instructeur Mindfulness

Instructeur de Méditation

Chaque « concepteur » de programme définit la formation qu'il juge nécessaire

Aussi reconnus par l'ADM

Donneraient les compétences pour concevoir et instruire des IPBC

Ces formations représentent des volumes horaires de 300 à 500 h

# \*Nota:

- Nombreux instituts ont « conçu » des programmes IBPC. Est-ce que ceux-ci sont conformes aux recommandations pour un MBP ou pas? Ceci est, comme nous l'avons vu présentation 1, en cours de clarification.
- Il est intéressant, pour analyser le programme IBPC et la formation, de voir le parcours des instructeurs, qui est toujours détaillé sur les sites, pour se faire sa propre idée .
- Ces instituts proposent des formations de : « instructeur, animateur, éducateur, praticien... » de leur programme. Vous recevez un « certificat d'Ecole » (sauf Louvain: certificat universitaire). Ces formations sont décrites dans la présentation n°3 « Utiliser la PC dans sa pratique professionnelle » car ils correspondent à des volumes horaires moindre (120 -150 h)
- D'autres instituts proposent des formations plus longues, « à cheval » entre « instructeur mindfulness » et « instructeur de leur programme » :
  - Par exemple, la formation « instructeur de parents, éducateurs et enseignants » proposée par Eline Snel (Paris, Academy for mindful teaching) avec près de 360 h de formation, présenté ici avec les formations longues.

**L'analyse exacte des objectifs pédagogiques, des instructeurs, pratique supervisée, et du volume horaire est de ce fait intéressante**

# Pour bien analyser une formation:

- Voir les objectifs , le volume horaire, les intervenants
- Les volumes horaires sont à pondérer selon:
  - MBSR intégré dans les h indiqués ou est en prérequis? (vol horaire estimée 70 h à rajouter si non intégré)
  - Journée en « externe » = 7-8h
  - Journée « en résidentiel » est en général estimée à 10h
  - Pratiques en supervision
  - Les pratiques à domicile obligatoires sont souvent, mais pas toujours intégrés dans les volumes horaires indiqués
- Les prix sont à pondérer selon:
  - Prix des formations en prérequis
  - En résidentiel : incluent hébergement et nourriture

# GUIDELINES DE BONNE PRATIQUE

---

Pour un Instructeur de « programme basé sur la pleine conscience » (MBP)

# Recommandations de bonnes pratiques pour être instructeur de MBP

- Santorelli S (2014), last update, mindfulness-based stress reduction (MBSR): standards of practice([https://www.umassmed.edu/contentassets/24cd221488584125835e2eddce7dbb89/mbsr\\_standards\\_of\\_practice\\_2014.pdf](https://www.umassmed.edu/contentassets/24cd221488584125835e2eddce7dbb89/mbsr_standards_of_practice_2014.pdf)).
- 2015 : The Mindfulness Network : UK Network of Mindfulness-Based Teacher Trainers et UK Network of Mindfulness supervisors a publié :
  - "Good practice guidelines for Mindfulness-Based Teachers » en 2010, 2011 et 2015
  - Reconnu et utilisé aussi aux USA et Canada
- Décembre 2017 : Crane RS, Brewer J, Feldman C, Kabat-Zinn J, Santorelli S, Williams JMG, Kuyken W. **What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft.** (Center for mindfulness Bangor university, Center for mindfulness Massachusetts University, Yale university school of medicine, mindfulness center Oxford University, Freelance teacher [/S0033291716003317](#)and Writer in Devon). Psychological Medicine (2017), 47, 990–999. © Cambridge University Press 2016. <https://doi:10.1017>
- The center for mindful-eating a publié : « bonnes pratiques pour être instructeur ou instructeur d'instructeur mindful eating: <https://www.thecenterformindfuleating.org/Good-Practice-Guidelines>

# « Niveaux » d'instructeurs

- On décrit des instructeurs de différents « niveaux de compétences » selon :
  - le nombre d'années de formation
  - le nombre d'années de pratique
- Bien explicité dans les formations MBSR, MBCT, MBCP, MECL.

Ref : Crane RS, Soulsby JG, Kuyken W, Williams JMG, Eames C (2016) 2016-last update.

The Bangor, Exeter & Oxford **Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC)** for assessing the competence and adherence of mindfulness-based class-based teaching (<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACmanualsummaryaddendums05-16.pdf>).



# Recommendations 2015: UK Network for Mindfulness-Based Teachers

## Good practice guidelines for teaching mindfulness-based courses (*bonnes pratiques pour instruire un MBP*)

### A - Enseignement pour devenir Instructeur « mindfulness-based »:

1. Participation personnelle au programme MBP qu'ils vont enseigner
2. Avoir suivi un enseignement rigoureux qui correspond à ce qui est requis par chaque programme ou chemin supervisé sur un minimum de 12 mois

# UK network : guidelines 2015

## B - Entraînement et qualifications :

1. Qualification professionnelle en santé physique ou mentale, domaine socio-éducatif ou expérience de vie équivalente, reconnus par l'organisme ou contexte dans lequel l'instruction aura lieu.
2. Expérience préalable de la population auquel sera délivré le programme, incluant l'expérience d'enseigner, l'expérience de soins ou de thérapeutique de groupe ou individuel (sauf si ces connaissances et expériences peuvent être acquies au cours du programme d'enseignement d'instructeur)
3. Pour guider un programme MBCT: connaissances des processus psychologiques sous jacents et la recherche associée (sauf si ces connaissances peuvent être acquies au cours du programme d'enseignement d'instructeur)
4. Si instruction d'un programme MBCT, ou tout autre programme MBP à une population clinique, l'instructeur doit avoir une formation professionnelle clinique appropriée.

# UK network : guidelines 2015

## C - Engagement à une « bonne pratique continue » :

### 1. Pratique personnelle :

- Pratiques formelles et informelles quotidiennes
- Participation à une retraite annuelle « teacher-led » = guidé par un instructeur

### 2. Développement continue :

- Contact continue avec d'autres pratiquants et instructeurs pour partage d'expériences et apprentissage collectif
- Supervision régulière avec un instructeur MBP expérimenté

### 3. Engagement à une formation continue (forums sur le web...)

### 4. Adhésion à l'éthique de la profession de l'instructeur

# Recommandations revisités en 2017\*: Un instructeur MBP:

## 1/ Détient 6 compétences :

- Savoir organiser le cursus dans toute son étendu
- Et avec un rythme adapté
- Avoir des compétences relationnelles interpersonnelles
- Diriger avec habileté les pratiques de méditation de PC
- Avoir une méthodologie spécifique pour transmettre les thématiques par une investigation interactive, un dialogue de groupe et une instruction didactique.
- Savoir tenir efficacement l'environnement d'apprentissage en groupe

\*Crane RS, Brewer J, Feldman C, Kabat-Zinn J, Santorelli S, Williams JMG, Kuyken W. **What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft.** (Center for mindfulness Bangor university, Center for mindfulness Massachusetts University, Yale university school of medicine, mindfulness center Oxford University, Freelance teacher [/S0033291716003317](https://doi.org/10.1017/S0033291716003317) and Writer in Devon). Psychological Medicine (2017), 47, 990–999. © Cambridge University Press 2016. [https://doi:10.1017](https://doi.org/10.1017/S0033291716003317)

# Un instructeur MBP:

2/ A la capacité d'incarner les qualités et l'attitude de la PC dans le processus de l'enseignement.

3/ A participé à la formation appropriée et s'engage à une « bonne pratique continue » comme décrite par l'UK network 2015 et Santorelli 2014.

4/ Prend part au processus d'apprentissage de façon participative avec leurs étudiants, clients ou patients.

## Existe aussi : Bonnes pratiques pour être superviseur

- [The Mindfulness Network](#) : Le UK Network of Mindfulness-Based Teacher Trainers (enseignants d'instructeurs) et UK Network of Mindfulness Supervisors à publié :
  - *"Good Practice Guidelines For Supervisors"*

# Comment savoir si votre instructeur de programme MBP est qualifié selon les recommandations CFM ?

- En France : garantie par l'ADM : Le **statut de "membre actif"** concerne les personnes habilitées à instruire un MBSR et MBCT. Ces personnes ont suivi une **formation qualifiante** à cette fin.
- En UK ; depuis 2016, liste de "mindfulness based teachers" publié par le **UK Network for Mindfulness-Based Teacher Training Organisations**
- *Aussi, chaque institution qui propose une formation pour "leur" programme IBPC donne un annuaire des personnes formées.*

# Evaluation du cursus et de l'instructeur

**Le cursus donné ainsi que le professeur peuvent être évalués par le MBI-TAC\* : grille d'évaluation (dernière mise à jour 2016)**

- Critères d'évaluation du cursus et de l'instructeur
- Décrit des instructeurs de plusieurs niveau de compétences selon les années de pratique et de formation

\*Crane RS, Soulsby JG, Kuyken W, Williams JMG, Eames C (2016) 2016-last update.

The Bangor, Exeter & Oxford **Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC)** for assessing the competence and adherence of mindfulness-based class-based teaching (<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACmanualsummaryaddendums05-16.pdf>).



# A- DEVENIR INSTRUCTEUR D'UN PROGRAMME MBP

---

On définit des instructeurs de niveau différent

# A1 - PAR LA VOIE ADM/CFM...

---

Suivre le cursus indiqué par les constructeurs de chaque programme

# Certains cursus sont en restructuration

- Processus de clarification et restructurations en cours
- Le MBSR est très long (3 stages en résidentiel)
- Ce topo présente ce que l'on trouve actuellement, mais peut-être certaines formations seront modifiées.
- En règle générale, nous avons noté le lien officiel pour trouver la formation officielle

- 2 Centres de références :
- Center for mindfulness
  - <https://www.umassmed.edu/cfm/>
  - <https://www.umassmed.edu/cfm/training/>
- Mindfulness based professional training institute:
  - <http://mbpti.org/about-the-institute/>
- L'ADM retranscrit les formations au fur et à mesure qu'elles sont validées en pays francophone

# Devenir instructeur MBSR (cf site ADM)

- Phase 1:
  - Avoir suivi un programme MBSR
  - Retraite guidée de 5 à 10 jours
- Phase 2 :
  - Les Fondamentaux MBSR: séminaire de 9 jours; 2400 euros
  - La MBSR en Médecine Intégrative séminaire de 7 jours en résidentiel, guidé par Saki Santorelli et d'autres formateurs du CFM ;
  - Formation intensive de développement de l'instructeur (PTI, anciennement TDI) : 9 jours
  - Expérience préliminaire d'enseignement
  - Au moins 2 retraites de pleine conscience guidées de 5 à 10 jours en silence.
- **Après avoir suivi le PTI avec succès, vous pourrez commencer à enseigner le programme MBSR = instructeur « non certifié »**

- Phase 3: approfondir son expérience :

- Enseigner au moins 4 MBSR
- Enseigner au moins un MBSR en étant supervisé par un enseignant senior du CFM.
- Poursuivre votre développement personnel et professionnel: Pratique quotidienne de méditation, de yoga et d'autres pratiques fondées sur l'attention centrée sur le corps
- Participation à au moins 3 retraites PC guidées de 5 à 10 jours en silence.
- Tirer les enseignements de votre supervision: évaluation et réflexion, éventuel retour sur certains aspects de l'enseignement.
- Vous préparer à la Certification.

- Phase 4: devenir **Instructeur « certifié » MB**

- Avoir enseigné un minimum de 8 cycles MBSR
- Avoir une pratique quotidienne de méditation, de yoga et d'autres pratiques fondées sur l'attention centrée sur le corps;
- S'engager personnellement à intégrer la pleine conscience dans la vie quotidienne.
- Détenir un diplôme d'enseignement professionnel ou expérience professionnelle équivalente.
- Avoir participé à au moins 4 retraites de pleine conscience guidées de 5 à 10 jours en silence, dont au moins 2 de 9 jours ou plus

# Devenir instructeur MBCT

- Formation proposée conjointement: ADM et Association Suisse de Psychothérapie Cognitive
- **Depuis 2017 : critères de validation du titre d'instructeur du protocole MBCT par Zindel Segal &al.**
- <https://drive.google.com/file/d/oBx78sfHZos1rcUVodW9pZjFycG8/view>
- Prérequis :
  - Être professionnel de santé ayant une pratique clinique régulière.
  - Avoir au moins six mois de pratique méditative de PC régulière avant la retraite.
  - Avoir lu « La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience » de Segal, Williams et Teasdale, ainsi que « Méditer pour ne plus déprimer » de Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn.
  - Avoir suivi un programme MBSR ou MBCT



- Modalités :
  - 5 jours : « Initiation à l'instruction de groupes MBCT » (peut être fait avant le MBSR)
  - + 4 jours: formation-retraite
    - Donne titre instructeur « advanced beginner »
  - Retraites et approfondissements de la pratique, participation conférences, supervision ...
    - On devient instructeur « compétant » puis « proficient »
- *Livre du programme complet dans topo n°1*
- *Atelier – Retraite d'initiation à l'instruction de groupes MBCT*
  - *du 16 au 20 juin 2019, Suisse*
  - *Zindel, Bondolfi... :*
  - *1400 euros*
  - *Site ADM*

<http://www.mbct-france.fr/decouvrir-le-cursus-de-formation2>

<https://drive.google.com/file/d/oBx78sfHZos1rcUVodW9pZjFycG8/view>

# Devenir instructeur MBCP

- L'ANPPC (Paris, Montpellier, Belgique), en collaboration avec Nancy Bardacke, diffuse la formation d'instructeur MBCP en français.
- Public : médecins et professionnels de la périnatalité
- Modalités : 4 phases similaires MBSR
- Prérequis = phase 1 :
  - Avoir suivi un programme MBSR
  - Avoir suivi un MBCP ou un atelier MBCP « Le lien corps-esprit pendant le travail et l'accouchement » (= introduction au MBCP : 6 jours résidentiel; 600 euros + 400 logement)
  - au moins 1 retraite silencieuse 5-10 jours

- Phase 2 :
  - Séminaire résidentiel 6 jours : « les outils de pleine conscience du programme MBCP »
  - + 4 WE ou un suivi on-line avec Nancy Bardacke
- Enseignements possible après phase 2
- Puis Phase 3 et 4 : approfondissement de la pratique
- Diplôme : « ***Certification d'enseignant MBCP*** »

# Devenir instructeur MBRP: rechute d'addictions

- 5 jours en résidentiel : pour anglophones :
  - [Site officiel : https://www.mindfulrp.com/](https://www.mindfulrp.com/): USA, Portugal, Chester (UK) :
  - <http://mbpti.org/programs/mbrp/mbrp-intensive/>
- Mais aussi : Lausanne : propose 2 x 2 jours: MBRP niv 1 et niv 2
  - GREA : Groupement Romand des études des addictions
  - <https://www.grea.ch/evenements/sensibilisation-a-la-prevention-de-la-rechute-basee-sur-la-pleine-conscience-mbrp-1>
- Difficile trouver les infos ; si intéressés le mieux serait de contacter Lausanne ou l'ADM
- Livre : **Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique. De Boeck.** Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt, 2013.

# Lausanne : MBRP niveau 1

- Initiation au programme MBRP
- **Objectifs:**
  - Etre initié au programme MBRP et connaître les prérequis nécessaires pour pouvoir mettre en place un groupe MBRP
  - Se familiariser à la pratique de la pleine conscience
- **Public cible:** Tout professionnel du champ des addictions.
- 2 jours
- 360 francs suisses

# Lausanne MBRP niveau 2

- Entraînement à l'instruction du programme MBRP
- **Objectifs:**
  - S'exercer à guider les pratiques de méditations
  - S'entraîner à mener les feed-back des pratiques et les exercices du programme MBRP
  - Gérer les difficultés qui peuvent apparaître durant les groupes
- **Public cible:** Tout professionnel du champ des addictions ayant participé à la formation de base « Introduction au programme de prévention de la rechute basé sur la pleine conscience » (MBRP niv 1)
- 2 jours

# Devenir instructeur ME-CL: mindful eating-conscious living

- <https://www.thecenterformindfuleating.org/>
  - ME-CL1 : 5 jours
  - ME-CL2 : 4 jours
- Formation ME-CL1 en France :
  - Jan Chozen Bays, Char Wilkins
  - 28 septembre au 3 octobre 2019, Dordogne,
  - [https://www.association-mindfulness.org/agenda\\_adm.php](https://www.association-mindfulness.org/agenda_adm.php)
  - Noté « pour Futurs instructeurs MECL » : conseil: bien regarder critères sur le site une fois ouvert; car aux USA ce programme apparait ouvert aux professionnels de santé sans l'intention obligatoirement d'instruire un programme entier MECL mais pour intégrer le « manger en conscience » dans sa pratique professionnelle
- *Formation MB-EAT (eating awareness training): nous ne savons pas si c'est le même programme qui a changé de nom ou un programme différent; A approfondir; peut-être à l'ADM ou à Montpellier : <http://mangerenpleineconscience.org/index.html>*

# Devenir instructeur MSC (auto-compassion)

- <http://mbpti.org/programs/msc/msc-mindful-self-compassion-teacher-training/>
- Formation sur 6 jours
- Avec prérequis



# Devenir instructeur MBCL: compassionate living

- Prérequis : être instructeur MBSR ou MBCT (préférable mais non obligatoire)
- Cours d'introduction de 3 jours pour prof de santé et instructeurs mindfulness
- puis formation sur 6 jours
- <https://www.compassionateliving.info/mindfulness-teachers-and-healthcare-professionals/>

# Ateliers d'initiation pour être instructeur

- Remarque sur les ateliers d'initiation :
- Sont inscrit dans la formation d'instructeur : mais il semble qu'ils ne demandent pas le MBSR en prérequis :
- MBCP : Le lien CORPS-ESPRIT pendant le travail et l'accouchement, séminaire 5 jours
- MBCT : atelier – retraite initiation de 5 jours en résidentiel
- MBCL : 3 jours (compassionate living; hollandais)
- ... ?
- Devenir instructeur implique une formation assez contraignante
- Les stages d'initiations permettent éventuellement d'avoir un 1<sup>er</sup> aperçu avant de s'engager dans ce long chemin ? A discuter ...

**A2- PAR UN DIPLÔME UNIVERSITAIRE**

# Université de Bruxelles

- « *Certificat d'Université à la Pleine Conscience-Mindfulness* »
- Reconnu ADM
- **Public :**
  - Professionnels :
    - de la santé (médecin, kiné, ostéo, ergothérapeutes, psy, personnel hospitalier...)
    - du secteur socio-éducatif (assistants sociaux, éducateurs, enseignants)
  - Avoir diplôme d'enseignement supérieur
  - Avoir suivi MBSR ou MBCT
  - Au min une retraite silencieuse de 5 à 10 jours
  - Avoir une pratique de PC d'au moins 1 an

# Bruxelles

- **Objectifs pédagogiques:**

- Etre capable d'utiliser les outils de la PC dans son contexte professionnel
- D'instruire des groupes de réduction de stress (MBSR)
- De développer une qualité de présence et d'attention ouverte à vous-même et aux personnes que vous accompagnez

Soit 2 qualifications :

- Instructeur MBSR (reconnu par l'ADM)
- Utilisation de la PC dans son travail

# Bruxelles

- **Modalités:**

- 2 ans
  - 7 Modules de 2 à 4 jours + 1 module de 1 semaine
  - Résidentiel obligatoire
  - Total : **235 heures + prérequis MBSR**
- 
- Entraînement réguliers à la PC entre les modules
  - 4200 € (réduit 2600 €) + logement 900 à 1100 € + MBSR

# University of Bangor (UK)

- Centre of Mindfulness Research and Practice
- « *Certificate of Competence in Teaching MBSR or MBCT* »
- reconnu par l'ADM
- Propose 2 chemins de formation :
- « Teacher training pathway » = 4 ans
  - Programme flexible avec des exigences à réaliser à son rythme
- « Masters classes » : donne un « **masters** » ou un « **post-graduate degree** » en mindfulness :
  - **4 ans** : 5 WE / an sur 3 ans et 1 semaine de retraite 4<sup>ème</sup> année
  - **245 h**
  - **6886 £ = 7600 euros**

# **B - DEVENIR INSTRUCTEUR MINDFULNESS**

= savoir adapter et instruire son propre IBPC à un public cible



# B1- FORMATION UNIVERSITAIRE

# Université de Genève

- « *Certificat de formation continue en approches basées sur la PC* »
- Diplôme conjoint de l'université de Genève et de la Haute Ecole de Santé
- Guido Bondolfi, Zindal, Segal, JG Bloch, Ch André, Edel Maex....
- **Public :**
  - Professionnels de santé, du social et du pédagogique,
  - Niveau min bac ou équivalent

- **Objectifs pédagogiques: Savoir:**

- **Adapter et utiliser** les outils de la PC dans son contexte professionnel
- **Animer et instruire un programme d'IBPC**, adapté à votre public cible
- Intégrer les connaissances théoriques, les résultats de la recherche scientifique et les connaissances issues de sa pratique personnelle dans les interventions cliniques.

# Université de Genève

- **Modalités:**

- 3 modules de formation
  - 1 soir / semaine pour 2 mois, ...
  - Stage 1 semaine
  - = Assez étalé...
- **140 h** de cours dont 1 stage résidentiel d'1 semaine
- **280 h** de travail personnel et accompagné
- Total **420 h**
- 6300 francs suisses = **5500 €**

# B2- FORMATION EN INSTITUT

---

Quelques exemples ...

# Dublin : Irish academy of mindfulness

- Institut de formation accrédité
- « *Diploma in mindfulness and positive psychology* »
- **Public :**
  - Qualification professionnelle en santé mentale ou physique, milieu éducatif et socio-éducatif, ou expérience de vie identique.
  - Avoir un engagement quotidien dans la pratique de PC

# Irish academy of mindfulness

- **Objectifs pédagogiques:**

- L'étudiant apprendra des outils validés scientifiquement et les meilleures pratiques de:
  - MBSR, MBCT
  - TCC
  - Psychologie positive
  - Recherche en neuroscience contemporaine
- + aide pour l'étudiant pour instaurer sa pratique pour délivrer des programmes de mindfulness à son audience.
- + Soutien post qualification

- **Modalités:**

- 15 mois = 8 semaines en ligne + 10 WE (Dublin) + pratiques à domicile
- **490 h** (> critères des recommandations de bonne pratique pour devenir instructeur « mindfulness –based » du UK network)
- **3000 €**

## Nota sur la british et irish academy of mindfulness :

- Formations basées sur les apprentissages du MBSR, MBCT, TCC et psychologie positive
- Rationale de l'addition de techniques de TCC et PP:
  - Etudes ont démontrées un intérêt pour les personnes présentent des styles de pensées négatives, expériences ou mémoires négatives qui peuvent freiner les efforts de la pratique de mindfulness:
  - Etudes montrent que si d'abord TCC et techniques de PP, baisse de ces pensées et mémoires négatives et amélioration générale du « happiness » et bien être: améliore l'habilité de pratiquer la mindfulness ainsi que ses effets.



# Ecole Occidentale de méditation

- Formations pour devenir « *Instructeur de méditation* »
- Fabrice Midal
- Tous publics
- Avoir suivi les 4 premiers stages de l'école
- Et suivre la formation (Non détaillé)
- Compter 3-4 ans

# Pour les enfants

- Voir topo 3: (formations plus courtes : autour de 130h + pratiques supervisés)
- « ***Certificat universitaire en animation de groupe basée sur la PC pour l'enfant, l'adolescent et son entourage*** »
  - <http://mindfulness.cps-emotions.be/formations-professionnels.php>
  - <https://uclouvain.be/fr/etudier/iufc/animation-pleine-conscience.html>
- « ***Certificat de Praticien Mindful UP : Mindfulness pour les enfants et adolescents*** » [www.cogitoz.com](http://www.cogitoz.com)
- « ***Educateur enfants / adolescents selon la méthode Eline Snell*** » : <https://www.elinesnel.com/fr/formation-amt/>
- ...

# Au total

- Instructeur d'un programme MBP
- Instructeur mindfulness au sens général ou spécifique population cible (instituts)
- Instructeur de méditation
- Volumes horaires de 300 – 500h
- Les volumes horaires sont à pondérer par les stages pratiques/supervision ou la réalisation du MBSR
- De 2 à 4 ans et de 3000 à 6000 euros
- Des instructeurs de « niveaux de compétences » différents (titres officiels) selon le nb d'années de formation et de pratique
- Des guidelines de bonne pratique à respecter

# FORMATIONS D'INSTRUCTEURS

\*Formations à volume horaire moindre par des instituts spécifiques pour former à instruire « leur » programme IPBC; cf. présentation n°3

CFM/ADM

Université de Bruxelles  
Université de Bangor

Université de Genève  
Instituts divers

Ecole occidentale de méditation

Instructeur programme MBP:  
MBSR, MBCT ...

Instructeur MBSR

Instructeur Mindfulness

Instructeur de Méditation

Chaque « constructeur » de programme définit la formation qu'il juge nécessaire

Aussi reconnus par l'ADM

Donneraient les compétences pour concevoir et instruire des IPBC

Ces formations représentent des volumes horaires de 300 à 500 h

