

CAS HES-SO / Université de Genève

Approches basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness)

Module 3 S’immerger dans la pleine conscience et apprendre à instruire les outils de la pleine conscience (P.C.). Responsable de module A. Gendre

N.B Ce document est une synthèse du cours du 13-14.02.16 *MBI-TAC*² – donné à Paris par Mme Rebecca S. Crane de Bangor University et organisé par l’Association pour le développement de la Mindfulness. Il est construit à partir d’un polycopié et de notes personnelles. Anne Gendre

Critères d’évaluation de l’enseignement des Interventions Basées sur la Pleine Conscience (MBI-TAC)

6 domaines de compétence pour l’instructeur MBI (Mindfulness Based Interventions)

1. Contenu, rythme et organisation des séances du curriculum
2. Qualité relationnelle
3. Incarnation de la Pleine Conscience
4. Guidance des pratiques de P.C.
5. Transmission des thèmes de la séance par un dialogue exploratoire et un enseignement didactique
6. Maintien d’un environnement de groupe favorable à l’apprentissage.

Chaque domaine doit-être autoévalué et/ou évalué par un instructeur expérimenté et/ou par les pairs selon une échelle de compétence valide³.

Il n’y a pas de hiérarchie entre les domaines.

Six niveaux déterminés³

1. Incompétent : Absence de caractéristique clé ou performance totalement inadéquate. (N’a pas saisi l’essence du processus d’enseignement des MBI).
2. Débutant : Certains aspects de compétences sont démontrés, mais il y a des problèmes significatifs évidents. (Une caractéristique clé est présente dans la plupart des domaines).

² MBI-TAC : Mindfulness-Based Interventions Teaching Assesment Criteria

³ Les MBI-TAC se base sur l’échelle de compétence de Dreyfus. Ce modèle a largement été utilisé dans le domaine des soins infirmiers. Voir par exemple :

http://www.infiressources.ca/fer/depotdocuments/Sur_le_chemin_de_l_expertise.pdf

3. Débutant avancé : Preuve de certaines compétences, mais de nombreux problèmes et un manque de consistance apparaissent. (Peut exercer en tant que co-instructeur sous supervision).
4. Compétent : Compétent avec quelques problèmes et/ou inconsistances (Niveau de compétences professionnel, peut exercer en tant qu'instructeur MBI).
5. Très compétent : Des compétences durables sont démontrées avec des problèmes ou inconsistances mineurs.
6. Avancé : Pratique d'enseignement excellente même face à des difficultés (Enseignement inspirant, ne se modélise pas, enseignement personnalisé et flexible)

Six domaines de compétence pour l'instructeur MBI : Caractéristiques pour chacun :

A quel niveau de compétence est-ce que je me situe ? (Incompétent, débutant, débutant avancé, compétent, très compétent, avancé (ou expert) ?

1^{er} domaine : Contenu, rythme et organisation des séances du curriculum

Caractéristiques :

1. Respect du contenu du curriculum, des thèmes et des enseignements
2. Réceptivité et souplesse par rapport au programme
3. Pertinence des thèmes et contenus adaptés aux participants et au programme
4. Niveau d'organisation, préparation de la salle et supports de cours
5. Fluidité et rythme adapté

2^{ème} domaine : Qualité relationnelle

Caractéristiques :

1. Authenticité et compétence : sincérité, honnêteté, confiance, non réactivité
2. Connexion et acceptation, capacité de reformulation précise, entrée dans le monde du participant
3. Compassion et chaleur : ouverture, sensibilité, attention soutenue, humilité
4. Curiosité et respect (limites, vulnérabilité, besoin d'intimité). Invitation à explorer par soi-même
5. Engagement dans une collaboration réciproque avec le participant, sentiment de co-cheminement

3^{ème} domaine : Incarnation de la Pleine Conscience

Les attitudes de la P.C sont pleinement incarnées : non-jugement, patience, esprit du débutant, confiance, non effort, acceptation et lâcher-prise. Elles se reflètent dans la posture et comportements de l'instructeur

Caractéristiques :

1. Attention au moment présent reflétée dans les comportements
2. Réponse à l'expérience moment après moment (ne cherche pas à résoudre des problèmes...)
3. Calme, vitalité, stabilité, facilité, non-réactivité, vigilance

4. Transmission de la PC par la façon d'être de l'instructeur (attitudes et contenus)

4^{ème} domaine : Guidance des pratiques de P.C.

Caractéristiques :

1. Langage clair, précis, accessible en laissant de l'espace
2. Guidance de la pratique avec transmission claire des points clés de chaque pratique
3. Présentation judicieuse des éléments spécifiques à chaque pratique

Voir document annexe (sur moodle) : « Caractéristiques de chaque pratique » (Crane, 2012, pp 29-36)

5^{ème} domaine : Transmission des thèmes de la séance par un dialogue exploratoire et un enseignement didactique

Mise en évidence des tendances habituelles de l'esprit et des schémas cognitifs « humains ». Traite habilement avec les difficultés des participants (évitement, détresse, réactions émotionnelles).

Caractéristiques :

1. L'enseignement des thèmes est relié à l'expérience directe : Soutien des participants dans l'observation et la description des différents éléments de l'expérience directe et de leurs interactions.
2. Déplacement sur les 3 plans du dialogue exploratoire : Expérience directe, réflexion sur l'expérience vécue, lien entre les deux et mise en évidence de ce qui est découvert/appris lors de cette expérience en lien aux objectifs du programme (spécifiques selon le programme par ex. MBCT, MBSR, MBRP, etc.) et à la vie quotidienne (cf. cours module 2 – Dr Lucio Bizzini)
3. Intégration de support externe et des expériences des autres participants
4. Utilisation d'un mode de transmission participatif, ludique, vivant, créatif
5. Fluidité, familiarité avec l'enseignement, connaissance confiante dans le matériel didactique, humilité (l'autre est l'expert de sa propre expérience).

6^{ème} domaine : Maintien d'un environnement de groupe favorable à l'apprentissage

La dynamique de groupe est un vecteur pour relier les participants à l'universalité des processus explorés.

Caractéristiques :

1. Environnement d'apprentissage riche et sécurisé (gestion des problèmes, règles de fonctionnement comme les limites et la confidentialité).
2. Gestion claire du processus de développement du groupe (démarrage, défis, clôture)
3. Humanité partagée : dévolution d'un processus d'apprentissage individuel à un apprentissage universel.
4. Style de leadership offrant stabilité et autorité sans chercher à imposer ses propres opinions aux participants

Bibliographie :

Crane R.S., Soulsby J.G., Kuyken W., Williams J.M, Eames C. and al. (2012) Critères d'évaluation de l'enseignement des Interventions Basées sur la Pleine Conscience. Document traduit de l'anglais par Gouallier S., Borch-Jacobsen C. Source : <https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACMay2012.pdf>