



**CAS (Certificat de formation continue) HES-SO / Université de Genève  
en « Interventions basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness) »**

**CAS (Certificate of Advanced Studies) HES-SO / Université de Genève  
in « Mindfulness Based Interventions »**

Direction pédagogique: Anne Gendre (HES-SO), Prof. Nader Perroud (Université de Genève)

## **Structure pédagogique de la formation :**

### **Compétences visées, contenus, formes d'enseignement et évaluation**

<b>Module 1</b>	<b>Observer, participer, s'engager dans la pratique de la Pleine Conscience</b> Responsable de module : Anne Gendre
-----------------	--

#### Compétences visées, objectifs

Les participants développent une pratique et expérience personnelle de la Pleine Conscience à partir de laquelle ils construisent leurs habiletés à appliquer des interventions spécifiques :

- a. En pratiquant quotidiennement des exercices formels et informels de pleine conscience
- b. En développant consciemment les attitudes sous-tendant la Pleine Conscience autant dans leur vie personnelle que au sein du groupe de formation
- c. En observant de manière critique les instructeurs et les différents modes d'enseignement
- d. En observant les interactions et la dynamique du groupe
- e. En tenant un carnet de bord
- f. En décrivant les processus internes d'apprentissage des outils de la Pleine Conscience
- g. En s'entraînant à se décentrer
- h. En distinguant les faits de l'expérience vécue
- i. En décrivant leur expérience sur le plan sensori-moteur, émotionnel et cognitif dans un processus de désidentification
- j. En élaborant une réflexion approfondie sur ces processus et en les partageant
- k. En analysant leur impact en terme de changements psychologiques et comportementaux

## Contenus et formes d'enseignement

- Compréhension et expérience intensive de la Pleine Conscience sous la forme de la participation active d'un programme de cours complet MBI<sup>1</sup>. Chaque soirée comporte environ 2h pour la séance MBI proprement dite et 45 min d'échanges à partir d'une attitude de base de la Pleine Conscience et en lien à la séance. Pratique réflexive approfondie sur les processus internes en lien à la Pleine Conscience et de son impact en terme de changements.
- Journée de pratique MBI en silence
- Journée de méditation Vipassana.

## Travail personnel et accompagné du Module 1

1. Pratiques méditatives de 30 à 45 minutes/jour selon les consignes énoncées au fur et à mesure du déroulement du module 1
  - Démarche réflexive : Tenue d'un carnet de bord par chaque participant selon les indications données par l'institutrice lors de chaque séance MBI. Par exemple :
    - Un agenda structuré de la pratique formelle quotidienne et de la pratique informelle
    - Les facteurs de stress vécus par le participant et leurs évolutions au cours du programme
    - Une exploration sur les types de stress vécus (pensées, émotions, sensations corporelles) et leur impact sur la santé (relations interpersonnelles, travail, formation, nourriture et habitudes alimentaires, sommeil, activité physique et sport, état de santé de l'entourage, état du monde, etc.)
    - Un calendrier des évènements agréables et désagréables et autres exercices typiques des MBI
    - Une exploration du vécu intérieur d'évènements selon le modèle RAIN (Reconnaître la présence d'une émotion forte, Autoriser sa présence, Investiguer les sensations corporelles, les émotions, les pensées, Ne pas s'identifier)
    - L'exploration de schémas comportementaux
    - L'exploration et le développement des attitudes liées à la Pleine Conscience (esprit du débutant, non-jugement, patience, non-effort, confiance, lâcher-prise, bienveillance, ouverture, acceptation)

## Travail de validation écrit du module 1

Le travail de validation est une synthèse écrite du journal de bord (2000 mots). L'appréciation du travail est générale et qualitative (Echelle d'évaluation ordinale de A à E = validé ; FX et F = non validé **FX** = *insuffisant* « un travail supplémentaire est nécessaire pour l'octroi des crédits » **F** = *insuffisant ou faible* « un travail supplémentaire considérable est nécessaire »)

**Délai de rendu : 08.01.2024**

---

<sup>1</sup> Mindfulness Based Interventions

## **Module 2 Ancrer la pratique de la pleine conscience et ses applications cliniques dans les fondements médicaux, psychologiques, philosophiques et pédagogiques de la pleine conscience**

Responsable de module : Prof. Nader Perroud ; Arabelle Gautier pour l'aspect organisationnel

### Compétences visées, objectifs

Les participant-e-s élaborent des interventions basées sur la Pleine Conscience adaptées à un domaine de santé spécifique qui leur est propre :

- a. En s'appuyant sur des cadres théoriques de références actualisés et sous-tendant le champ de la Pleine Conscience et du stress (sciences médicales, psychologiques, philosophiques et pédagogiques).
- b. En explorant les liens corps-esprit
- c. En connaissant différents curriculum d'intervention
- d. En évaluant les besoins d'un public cible en terme de développement d'outils de la Pleine Conscience
- e. En mettant en évidence et précisant les objectifs de prévention primaire et/ou secondaire.
- f. En élaborant une réflexion critique sur le sens des interventions proposées
- g. En mettant en perspective des théories et modèles choisis afin de construire leur propre référentiel et curriculum d'intervention.
- h. En développant un cadre de référence en lien avec un projet professionnel dont la réalisation fera l'objet de la validation

### Contenus et formes d'enseignement du module 2

Les interventions basées sur la Pleine Conscience s'appuient sur des cadres théoriques de références multiples, et sur les recherches scientifiques. Ceux-ci seront présentés et analysés lors de cours magistraux et de séminaires de réflexion. Ils seront illustrés par la présentation de différents programme d'intervention basé sur la Pleine Conscience (Mindfulness Based Cognitive Therapy, Mindfulness Based Childbirth and Parenting education, Mindfulness Based Relapse Prevention, Mindfulness Based Eating Awareness Training, Mindfulness with children, autres programmes). En alternance seront proposés des pratiques méditatives, une demi-journée sera consacrée aux pratiques corporelles en pleine conscience et une aux fondements philosophiques.

### Contenus de référence.

Les cadres théoriques présentés sont issus :

- Des sciences médicales : médecine comportementale, psychiatrie, neurosciences
- De la psychologie : théorie sur le stress, psychologie des émotions, psychothérapie cognitive et comportementale
- De la philosophie humaniste et bouddhiste
- De la pédagogie expérientielle, de la dynamique de groupe, des caractéristiques du dialogue exploratoire propre à l'instructeur MBI

## Travail personnel et accompagné du module 2

- Poursuite de la pratique méditative quotidienne avec intervision bimensuelle entre pairs
- Lecture de plusieurs articles

## Evaluation du module 2

Travail écrit de maximum 2500 mots basé sur une revue partielle de la littérature et/ou lecture d'ouvrages permettant la construction d'un argumentaire basé sur une problématique et un questionnement en lien à un projet d'intervention basé sur la pleine conscience dans le terrain professionnel propre du participant-e-s. (Echelle d'évaluation ordinale de A à E = validé ; FX et F = non validé **FX** = *insuffisant « un travail supplémentaire est nécessaire pour l'octroi des crédits »* **F** = *insuffisant ou faible « un travail supplémentaire considérable est nécessaire »*)

**Délai de rendu : 09.04.2024**

**Une liste des thèmes choisis sera demandée aux participants à la fin du module 2. Les travaux seront répartis entre différents évaluateurs.**

## **Module 3 S'immerger dans la pleine conscience et apprendre à instruire les outils de la pleine conscience.**

Responsable de module A. Gendre

### Compétences visées, objectifs

Les participant-e-s instruisent des techniques de méditation et différents outils de la Pleine Conscience :

- a. En s'appuyant sur une attitude personnelle d'attention ouverte, de non-jugement, de bienveillance et d'acceptation
- b. En se situant hors de tout contexte religieux
- c. En guidant des exercices de méditation avec différents points de focus attentionnel en position couchée, assise et en mouvement.
- d. En se centrant sur le vécu de l'expérience du moment présent des participants
- e. En développant une qualité d'écoute basée sur l'utilisation de certains outils tels que la reformulation et la validation.
- f. En différenciant les diverses dimensions de l'expérience - sensori-motrice, émotionnelle et cognitive.
- g. En permettant aux personnes d'investiguer leur expérience en s'appuyant sur les principes et méthodes du dialogue exploratoire
- h. En évitant toute interprétation et conceptualisation de l'expérience des participants.
- i. En développant des compétences spécifiques à l'animation d'un groupe (gestion du cadre, invitation à la circulation de la parole suite aux exercices, etc).

### Contenus et formes d'enseignement du module 3

Séminaire d'immersion (résidentiel) de 6 jours + 1 journée :

- Expérience intensive de la Pleine conscience sous la forme de 2 journées de « retraite » en silence de méditation (06h30-21h30) et de pratiques méditatives quotidiennes ponctuelles les autres jours.
- Cours et exercices pratiques d'instruction des exercices de méditation avec différents points de focus attentionnel en position couchée, assise et en mouvement.
- Cours et apprentissage de la pratique du dialogue exploratoire, d'exercice en lien à la communication et autres outils MBI. Gestion de la dynamique de groupe avec exemples de situations cliniques et exercices.

### Travail personnel et accompagné du module 3

- Poursuite de la pratique méditative quotidienne avec intervision bimensuelle entre pairs
- Constitution d'un exercice de méditation guidé personnellement par le participant (format audio MP3)

### Evaluation

Portfolio d'un projet professionnel d'une intervention basée sur la Pleine Conscience, constitué librement (plaquette de présentation, carte heuristique, animation, présentation audio, photo, vidéo, création artistique, etc.) (Echelle d'évaluation ordinale de A à E = validé ; FX et F = non validé **FX** = insuffisant « un travail supplémentaire est nécessaire pour l'octroi des crédits » **F** = insuffisant ou faible « un travail supplémentaire considérable est nécessaire »)

**Délai de rendu : 01.09.2024**