

# MAISON DE PLEINE CONSCIENCE-INSTITUT DE PLEINE CONSCIENCE APPLIQUÉE DE MONTRÉAL

6,000 Chemin de la Côte-des-Neiges, suites 110-115

(514) 272-2832

[www.mpcmontreal.org](http://www.mpcmontreal.org) [mpcmontreal@videotron.ca](mailto:mpcmontreal@videotron.ca)

## SOIGNER EN PLEINE CONSCIENCE - Programme de formation

(Révisé nov.2019)

### ACCREDITATION DU PROGRAMME PAR MÉDECINS FRANCOPHONES DU CANADA

Des crédits de formation continue pourront être accordés, comme à chaque année, conditionnellement toutefois à une acceptation par *Médecins francophones du Canada* (association) après évaluation de la demande d'accréditation faite par MPC-IPCAM à cette association lors de la planification de chacun des niveaux du programme *Soigner en pleine conscience*. L'accréditation est réservée au 4 ateliers, excluant les sessions de pratique.

### ATTESTATION ET CERTIFICATION

Le programme complet donne lieu à une certification par MPC-IPCAM laquelle requiert une participation aux quatre niveaux ainsi qu'à 16 heures de pratique. Il est possible de s'inscrire à un seul ou à quelques-uns des 4 niveaux de formation; dans le cas des niveaux 2,3 et 4, il est nécessaire d'avoir suivi l'atelier du niveau précédent pour s'inscrire. Une attestation de participation est remise suite à chacun des niveaux suivis.

### PRÉSENCE AUX ATELIERS

Pour accéder à la Certification, les participants doivent être présents à 8 des 10 rencontres de chacun des 4 niveaux du programme, et à 16 heures de pratique de méditation obligatoires. Les cours manqués ne peuvent pas être repris.

### HISTORIQUE DE L'ATELIER

Cet atelier est né suite à la demande de professionnels soignants dans le réseau de la santé ayant suivi une formation de base offerte par MPC- IPCAM (Institut de Pleine Conscience Appliquée de Montréal) en matière de méditation et de pratique de la pleine conscience. Ils ont exprimé le désir de poursuivre des rencontres au cours desquelles ils pourraient approfondir leurs connaissances et leur pratique, et partager entre eux quant à leur expérimentation de la pratique de la pleine conscience aux plans personnel et professionnel.

### OBJECTIF PRINCIPAL

Développer les compétences et les habiletés des professionnels de la santé visant à leur permettre d'intégrer la Pratique de la Pleine conscience dans leur vie personnelle, en assurer l'application et le rayonnement dans leur milieu de travail, et contribuer à sa diffusion et son enseignement dans divers milieux.

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

1. Contribuer au développement des connaissances liées à la Pleine conscience (ou mindfulness), ainsi qu'à l'intégration de cette pratique au quotidien ;
2. Favoriser l'intégration de la pratique de la pleine conscience chez les professionnels de la santé à la fois au plan personnel et au niveau de son application en milieu de travail;
3. Former des agents multiplicateurs visant à promouvoir la santé et le bien-être en insufflant la pratique de la pleine conscience autour d'eux et au travail, et en contribuant à sa diffusion et son enseignement dans divers milieux.

### CONDITIONS D'ADMISSION AU PROGRAMME

Etre un professionnel de la santé ayant suivi une formation dans le domaine de la santé ou des services sociaux. Les étudiants dans le même domaine sont aussi admissibles et bénéficient d'un demi-tarif sur présentation d'une preuve de scolarité.

### INSCRIPTION ET COÛT

L'inscription se fait via le site : [www.mpcmontreal.org](http://www.mpcmontreal.org), dans formations, programme *Soigner en pleine conscience*. Le coût est de \$400.00 pour chacun des 4 niveaux. Un montant

additionnel de \$25.00 est requis pour les participants désirant se prévaloir d'unités de formation continue accordées par l'organisation *Médecins Francophones du Canada*.

## PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Le programme est constitué de 4 ateliers, niveaux 1, 2, 3 et 4, ainsi que de 16 heures de pratique obligatoires suite au niveau 1  
Les ateliers sont d'une durée de 2 heures/semaine, et sont répartis sur 10 semaines consécutives

	<b>ATELIER NIVEAU 1</b>	<b>ATELIER NIVEAU 2</b>	<b>ATELIER NIVEAU 3</b>	<b>ATELIER NIVEAU 4</b>
<b>OBJECTIF GÉNÉRAL</b>	Contribuer au développement des connaissances liées à la Pleine Conscience (ou mindfulness), ainsi qu'à l'intégration progressive de cette pratique au quotidien	Favoriser l'intégration de la pratique de la pleine conscience chez les professionnels de la santé à la fois au plan personnel et au niveau de son application en milieu de travail	Former des agents multiplicateurs visant à promouvoir la santé et le bien-être en insufflant la pratique de la pleine conscience autour d'eux et au travail, et en contribuant à sa diffusion et son enseignement dans divers milieux.	Former des agents multiplicateurs visant à promouvoir la santé et le bien-être en insufflant la pratique de la pleine conscience autour d'eux et au travail, et en contribuant à sa diffusion et son enseignement dans divers milieux.
<b>OBJECTIFS SPÉCIFIQUES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Favoriser des apprentissages sur la pleine conscience reposant sur des assises théoriques reconnues par les experts dans le domaine, et dont les résultats de son application ont été validés par des travaux scientifiques;</li> <li>2. Favoriser chez les participants l'émergence d'une pratique de méditation de pleine conscience régulière et progressive.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stimuler et supporter une pratique régulière et quotidienne de la méditation de pleine conscience</li> <li>2. Favoriser l'intégration de la pratique de la méditation sous ses diverses formes: assise, marchée, relaxation et balayage corporel ainsi que la méditation informelle au quotidien.</li> <li>3. Encourager et susciter chez les participants des expérimentations de la pratique de pleine conscience dans leur milieu de travail et auprès des personnes auxquelles ils sont appelés à donner des soins</li> </ol>	Approfondir les connaissances théoriques et pratiques des participants reliées aux concepts fondamentaux et aux exercices reconnus dans le champ de la pratique de la pleine conscience	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consolider la formation des participants dans l'animation de séances formelle de méditation</li> <li>2. Habilitier les participants dans l'enseignement de la pratique de la méditation de la pleine conscience</li> </ol>
<b>MOYENS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expérimenter des séances de méditation de types divers (assise, marchée et Scan corporel)</li> <li>2. Enseignement théorique en référence au Programme de formation (cf annexe)</li> <li>3. Application d'un programme</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inclure des séances de méditation guidées et silencieuses au cours de chacune des séances de formation</li> <li>2. Encourager les participants à participer aux séances de méditation offertes par l'IPCAM sur une base hebdomadaire</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lectures guidées de textes et de volumes, participation à des Journées mensuelles de pratique de pleine conscience, des retraites de fin de semaine ou de plusieurs jours;</li> <li>2. Expérimentation de modèles divers de mouvements en pleine conscience</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Animer, sous supervision, des activités de méditation et de partages, lors des ateliers de niveaux 3 et 4 du programme Soigner en pleine conscience</li> <li>2. Appliquer, lors des animations</li> </ol>

	<p>d'exercices physiques adapté à la pratique de la pleine conscience: Mouvements de pleine conscience</p> <p>4. Adoption d'un type de pédagogie favorisant l'intégration des apprentissages en favorisant des partages entre les participants (expériences reliées à l'enseignement et à la pratique)</p> <p>5. Référence à une bibliographie et à des lectures en soutien au thème traité lors de la rencontre (annexe)</p> <p>6. Proposition des exercices pratiques à faire durant la semaine avant la prochaine séance.</p>	<p>3. Enseigner, en les démontrant de façon explicite, les divers types de méditation au cours des rencontres</p> <p>4. Favoriser des échanges entre les participants sur leurs expériences de pratiques respectives et leurs expériences en milieu de travail</p> <p>5. Établir les liens entre les expériences vécues et les enseignements</p> <p>6. Encourager les participants et les supporter dans la création d'initiatives en lien avec l'application de la pratique de pleine conscience dans leur milieu travail; à cette fin, utiliser comme leviers, les expériences réalisées par certains d'entre eux.</p>	<p>inspirés du yoga, Tai-Chi, Qi Gong, etc</p> <p>3. Susciter leur intérêt et leur curiosité à l'égard des publications scientifiques faisant état de l'efficacité de l'application de la pratique de la pleine conscience auprès de clientèles ciblées;</p> <p>4. Liste d'articles à lire et échanges sous forme de séminaires entre les participants;</p> <p>5. Favoriser le développement des capacités d'animation de séances de méditation</p> <p>6. Elaborer et transmettre aux participants un Journal de pratiques regroupant les diverses expériences faisant partie de l'apprentissage de l'animation ( méditations assises, guidées et silencieuses, méditation marchée, méditation de relaxation, animation de balayage corporel, etc.</p> <p>7. Apprentissage progressif par moyens d'acquisition de techniques ( ex. animation de séances de méditation, maîtrise de la cloche, animation échanges entre les participants), par observation d'animateurs expérimentés par co-animation, etc</p>	<p>guidées et des partages, les enseignements transmis quant aux divers types de méditation ainsi qu'aux techniques d'animation des partages</p> <p>3. A des fins d'initiation à l'enseignement de la pratique de la pleine conscience, inviter les participants à assister les animateurs lors de l'accueil aux « Séances d'introduction à la Méditation de la pleine conscience » offertes par la MPC-IPCAM</p> <p>4. Mettre à la disposition des participants une référence électronique aménagée par la MPC-IPCAM et présentant les données théoriques, les études scientifiques à lecture recommandée, les enseignements reliés à l'animation de séances de méditation et une base de contenu pour l'enseignement de la pratique de la pleine conscience</p> <p>5. Offrir aux participants qui le souhaitent, un soutien à la réalisation d'une activité reliée à la pratique de la Pleine conscience ou à son enseignement en milieu de travail ou ailleurs (bénévolat).</p>
<b>DÉROULEMENT</b>	A des fins pédagogiques, les participants peuvent être jumelés à ceux inscrits aux autres niveaux de formation.	Il est possible que les participants des divers niveaux soient jumelés au même atelier tout en poursuivant les objectifs spécifiques propres à leur niveau respectif.	Il est possible que les participants de divers niveaux soient jumelés au même atelier tout en poursuivant les objectifs spécifiques propres à leur niveau respectif. Cet atelier, de type « laboratoire » permettra aux participants de niveau 3 d'expérimenter l'animation de méditations et d'échanges auprès des participants présents à l'atelier.	Il est possible que les participants de divers niveaux soient jumelés au même atelier tout en poursuivant les objectifs spécifiques propres à leur niveau respectif Cet atelier, de type « laboratoire » permettra aux participants de niveau 4 d'expérimenter l'animation de méditations et d'échanges auprès des participants présents à l'atelier.
<b>PRATIQUE DE MÉDITATION</b>	<p><b>16 heures de pratique obligatoires suite au niveau 1</b></p> <p>Séances de méditation guidées par des animateurs expérimentés de la Maison de pleine conscience de Montréal (MPC)</p>		<p><b>16 heures de pratique facultatives suite au niveau 3</b></p> <p>Séances de méditation guidées par des animateurs expérimentés de la Maison de pleine conscience de Montréal (MPC)</p>	