

ENSEIGNER LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE (PARTIE 1):

OUTILS PRATIQUES ET COMPRÉHENSION DE L'INTERFACE PSYCHOLOGIE/SPIRITUALITÉ

INFORMATION IMPORTANTE POUR RÉUSSIR LE VOLET 2 EN LIGNE

1. Entre le volet 1 et le volet 2, Roger Marcaurrelle recommande au moins un mois de pratique personnelle de la MPC et de consultation/assimilation des documents afin de vous familiariser le plus possible avec les diverses étapes de l'enseignement et vous permettre d'enseigner avec le plus d'aisance possible (plutôt que d'avoir le nez dans vos feuilles lorsque vous enseignez...). Jon Kabat-Zinn encourage d'ailleurs les enseignants de la MPC à se référer le moins possible à des notes lorsqu'ils enseignent, afin de générer la meilleure présence attentive auprès du client au moment de l'enseignement. Plus vous savez par cœur la méthode d'enseignement, plus vous pouvez y mettre de la présence attentive et mieux incarner ce que vous enseignez. En même temps, n'attendez pas d'être parfait(e) avant de commencer à expérimenter l'enseignement. La maîtrise de l'enseignement viendra avec l'alternance entre la consultation des documents et la pratique de l'enseignement avec les clients...
2. Le volet 2 inclut de nouvelles techniques de MPC et de la nouvelle matière théorique, mais surtout la pratique de l'enseignement des techniques apprises lors du volet 1.
3. Vous devrez donc pratiquer à enseigner ces techniques à une autre personne. Il s'agira d'un jeu de rôle où vous serez l'intervenant(e) pendant que l'autre personne agira comme votre client(e). Si vous êtes déjà assez avancé(e) dans votre maîtrise des étapes de l'enseignement et vous vous sentez suffisamment à l'aise pour le faire avec un(e) véritable client(e), cela est aussi valable. Pour réussir le volet 2, il est requis d'enseigner chacune des techniques au moins une fois en suivant toutes les étapes prévues pour chaque technique. Il est possible de pratiquer avec plus d'une personne, selon votre convenance.
4. Parmi les documents pour le volet 2 fournis sur le site www.FormationsInnovation.com, vous trouverez un Registre de pratique. Ce registre rappelle les techniques à pratiquer et, plus spécifiquement, les cinq séances d'enseignement qui s'y rattachent. Il vous permet de consigner les moments où vous aurez effectué la pratique de ces séances et d'apposer votre signature ainsi que celle de la personne qui aura participé au jeu de rôle. Veuillez faire une inscription au registre et la faire signer par cette personne à chaque fois que vous aurez complété une des cinq séances d'enseignement. Une fois que vous aurez terminé la pratique de l'enseignement des quatre techniques et que vous aurez rempli le Registre de pratique en conséquence, veuillez le scanner et le faire parvenir à info@plenisources.com. Ce document servira de confirmation pour Plénisources inc. et pour votre Ordre à l'effet que vous avez bel et bien satisfait aux exigences du volet 2 de façon équivalente à ce qui est accompli par les participants lorsqu'il est offert en salle.

5. Pour savoir quoi faire exactement lors des jeux de rôle, veuillez vous en tenir à la structure du Registre de pratique décrit au point 4 (ci-dessus) et à l'aide des outils décrits au point 7 (ci-dessous). Veuillez ne pas tenir compte des instructions données concernant la façon de faire le jeu de rôle dans la vidéo que vous écouterez. En effet, ces instructions concernaient la pratique en groupes de deux intervenants lors de l'atelier en salle, alors que, dans votre situation, vous serez seul(e) à pratiquer l'enseignement.
6. Au cours de chaque mois, Plénisources inc. fera parvenir, par courriel, des attestations reconnues par l'OPQ et l'OTSTCFQ pour la partie 1 de l'atelier Enseigner la méditation pleine conscience (24 heures pour les volets 1 et 2). Les attestations seront envoyées aux participant(e)s qui, en date de la fin du mois précédent, auront
 - a. terminé le visionnement des volets 1 et 2
 - b. répondu adéquatement aux tests-contrôles de l'audition pour les volets 1 et 2
 - c. complété le minimum de pratique de l'enseignement requis pour le volet 2.
7. Les documents pour le volet 1 déjà fournis sur le site www.FormationsInnovation.com contiennent tous les moyens pour vous permettre d'assimiler les étapes de l'enseignement le plus efficacement et le plus vite possible:
 - a. quatre documents titrés «Enseignement de la MPC... client, page 1, page 2, page 3, pages 4-5» (brochés ensemble et remis au client lors de la séance 1 de l'enseignement de la méditation pleine conscience de la respiration (MPCR))
 - b. document «Procédure pour enseigner ou rappeler...» (verbatim des étapes pour vous assurer que le client pratiquera la MPCR sans effort et qui sont utilisées lors de la séance 1 de l'enseignement de la MPCR)
 - c. verbatim de l'enseignement de la MPCR : la séance 1, soit l'apprentissage et le suivi immédiat (p. 1 à 12 de 19), ainsi que la séance 2, soit le suivi après une semaine de pratique (p. 13 à 19 de 19)
 - d. audios MP3 de l'enseignement du scan du corps, ainsi que du moment de la respiration et de l'accompagnement par la respiration (voir fichiers MP3 joints aux documents du volet 1)
 - e. transcription écrite de ces audios MP3 d'enseignement
 - f. document intitulé «Principales étapes de l'enseignement des techniques de méditation pleine conscience laïque» qui résume en points brefs les étapes de l'enseignement de chaque technique