

ATELIER

ENSEIGNER LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE :

GUIDE POUR LE VOLET 3 EN LIGNE

Bienvenue au volet 3 en ligne de l'atelier Enseigner la méditation pleine conscience. Veuillez lire attentivement les informations suivantes pour pouvoir vous retrouver plus facilement dans la documentation qui vous est remise pour cet atelier en ligne. Portez aussi une attention particulière à la section ci-dessous «Information importante pour réussir le volet 3 en ligne».

1- Veuillez noter que l'**atelier Enseigner la méditation pleine conscience** comprend quatre volets et qu'il est structuré comme suit :

Enseigner la méditation pleine conscience (**volets 1 et 2**) : Outils pratiques et compréhension de l'interface psychologie/spiritualité

(12 heures reconnues pour chaque volet, pour un total de 24 heures reconnues par une attestation à la fin du volet 2)

Enseigner la méditation pleine conscience (**volet 3**) : Enrichissement des outils, du savoir-faire et du savoir-être dans l'intervention

(12 heures reconnues)

Enseigner la méditation pleine conscience (**volet 4**) : Retraite avec méditations prolongées

(14 heures reconnues; en salle seulement; inclut l'hébergement et les repas)

Il est bon d'espacer les volets par environ deux mois pour vous laisser le temps d'intégrer la pratique personnelle et l'apprentissage des étapes de l'enseignement.

À la fin du volet 4, une attestation additionnelle vous sera remise pour confirmer que vous avez complété la totalité de cette formation (les quatre volets).

2- Le fichier intitulé «Enseigner la MPC-volet 3-cahier d'accompagnement» contient dans l'ordre tous les documents qui constituent le cahier d'accompagnement remis aux participants du volet 3 en salle. Il contient aussi, à la fin, un document intitulé «Principales étapes...» qui a été remis à part du cahier lors de l'atelier en salle. La pagination de la table des matières est fidèle à celle du cahier remis en salle lorsqu'on imprime la présentation PowerPoint avec trois diapositives par page.

3- Vous trouverez également ci-joint les fichiers MP3 de méditation guidée pour la méditation sur la conscience, la gratitude et la bienveillance, qui est divisée en trois sections. Une introduction audio précède le tout.

4- Roger Marcaurrelle offre de la supervision reconnue par l'OPQ concernant l'enseignement de la méditation pleine conscience. La supervision peut se faire en personne ou à distance (par téléphone ou Skype). Vous pouvez contacter Roger Marcaurrelle par téléphone (514 804-4848) ou par courriel à info@plenisources.com.

Information importante pour réussir le volet 3 en ligne

- 5- Entre le volet 2 et le volet 3, 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...
- 6- Le volet 3 inclut de nouvelles techniques de MPC, de la nouvelle matière théorique et la pratique de l'enseignement de l'exercice du raisin (manger en pleine conscience) et de la méditation-discernement.
- 7- Vous devrez vous pratiquer à enseigner l'exercice du raisin et la méditation-discernement 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 3, il est requis d'enseigner chacune de ces 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.
- 8- Parmi les documents pour le volet 3 fournis sur le site www.FormationsInnovation.com, vous trouverez un Registre de pratique. Ce registre rappelle les techniques à pratiquer et les deux 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 mettre une inscription à ce registre et la faire signer par cette personne après avoir complété chacune des deux séances d'enseignement. Une fois que vous aurez terminé la

pratique de l'enseignement des deux 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 3 de façon équivalente à ce qui est accompli par les participants lorsqu'il est suivi en salle.

- 9- Veuillez ne pas tenir compte des instructions données dans la vidéo que vous écouterez à propos de la façon de faire le jeu de rôle. 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.

- 10- Au cours de chaque mois, Plénisources inc. fera parvenir, par courriel, une attestation de 12 heures aux participant(e)s qui, en date de la fin du mois précédent, auront
 - a. terminé le visionnement du volet 3
 - b. répondu adéquatement au test-contrôle du visionnement du volet 3
 - c. complété le minimum de pratique de l'enseignement requis pour le volet 3 et envoyé à info@plenisources.com le registre attestant cette pratique.