



FORMATION D'ANIMATEUR EN MEDITATION PLEINE PRESENCE-MDB

Module 2/ Niveau 1 : Eveil de la conscience corporelle

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formation parrainée par Danis Bois et Hélène Bourhis-Bois

DESRIPTIF

Méditer s'apprend, il existe des techniques de guidage qui facilitent l'accès à l'expérience, ne se limitent pas à un effort d'attention et de volonté, mais associent plaisir de pratiquer et bénéfices attendus.

Notre formation animée par des experts de la méditation et de sa pédagogie, vous propose de gagner en compétence dans la pratique de la Méditation Pleine Présence et son guidage. Grâce à la pédagogie du Step by step élaborée par le Pr Danis Bois, vous apprendrez à guider et à animer des méditations simples, accessibles et agréables pour les apprenants, en vous appuyant sur une trame structurée, adaptable (à la personne, au groupe, à la situation) et ouverte à l'émergence, la créativité.

Les fondements pratiques et conceptuels de la Méditation Pleine Présence-MDB ont été décrits dans des ouvrages de référence (Bois & Eschalier, 2019) et ont fait l'objet de travaux de recherche scientifique (Lieutaud & Bois, 2018 ; Bertrand & Courraud, 2020 ; Duprat, 2021). Leurs principales spécificités sont : la place consacrée aux ressentis du corps, aux supports sensoriels, à l'éducation à la perception, la facilitation de l'accès à la subjectivité et la relation tissée avec l'expérience.

Cette formation se déroule selon un format hybride alliant enseignement en présentiel et rencontres régulières en distanciel. La progressivité du programme débute par une phase de découverte pour soi/sur soi, suivie de l'apprentissage des outils pour pouvoir les appliquer en situation.

La 1^{ère} phase vous permet de découvrir la méditation pleine présence, d'éprouver les bénéfices en lien avec les consignes de guidage et d'être en capacité de les pratiquer sur vous-même **au service de votre posture professionnelle** : prendre soin de soi, de sa vitalité et de ses limites ; enrichir sa qualité d'écoute et de présence à soi, à l'autre, à la situation ; développer des compétences relationnelles et humaines.

La 2^{ème} phase vous invite à maîtriser les protocoles de base de la méditation pleine présence, **à utiliser cet outil d'intervention pour autrui** et à proposer des pratiques de méditation guidée adaptées à votre contexte professionnel et au public concerné (en individuel ou en groupe).

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de cette formation, vous serez en capacité de :

- ✓ Pratiquer la Méditation Pleine Présence-MDB® et bénéficier de ses apports (stabilité psychique, vitalité, qualité de présence, conscience corporelle)
- ✓ Transférer les compétences (perceptives, cognitives, relationnelles) acquises en méditation dans votre exercice professionnel
- ✓ Animer des protocoles de méditation simples avec une parole habitée de votre qualité de présence
- ✓ Adapter le guidage d'une méditation à un public et à un projet

PUBLIC ET PREREQUIS

Pour qui :

- ✓ Professionnels de l'accompagnement individuel ou collectif, la relation d'aide, la psychologie, la santé physique ou psychique, la pédagogie, l'éducation, les professionnels du corps et du bien-être
- ✓ Tout professionnel qui souhaite utiliser cet outil dans son cadre d'exercice, pour optimiser sa posture professionnelle ou pour animer des méditations de pleine présence
- ✓ Professionnels des pratiques de la MDB, souhaitant mieux maîtriser les bases et les protocoles actualisés (pédagogie Step by step)

Prérequis :

- ✓ Formation préalable : Bac+2 (ou équivalence)
- ✓ Activité professionnelle permettant d'appliquer les concepts et pratiques enseignés dans ce module de formation
- ✓ Entretien avec le responsable pédagogique en complément du dossier de pré-inscription (expérience en méditation, projet de formation)

CONTENU ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Stage 1 : Se mettre en lien avec son intériorité corporelle, découvrir et comprendre les bases du programme de méditation pleine présence

Apports théoriques : Fondements de la Méditation Pleine Présence-MDB (définition, types de pratique, efficacité, recherches scientifiques sur la Méditation Pleine Présence) ; points de convergence avec les autres approches méditatives (laïques, scientifiques) et spécificités

Pratiques de méditation guidées : Apprentissage des conditions de base de la méditation et des effets bénéfiques procurés ; exploration des différentes postures du corps et intérêt pour développer le rapport au corps dans la méditation (contours, appuis, spatialisation, schéma corporel, image du corps) ; construction de l'immobilité relâchée et consciente pour enrichir le rapport à l'intériorité ; gestion du tonus et du relâchement pour enrichir les vécus corporels de la méditation

Initiation au toucher manuel de relation et à la gymnastique sensorielle (à chaque stage) : pour développer la conscience corporelle et faciliter le lien avec son intériorité

Intégration des apports théoriques et pratiques (à chaque stage) : Ateliers participatifs en petits groupes, travail réflexif écrit ou oral, debriefing, supervision pédagogique ; les temps d'échange et de partage d'expérience permettent de réguler les vécus individuels et d'apporter des éclairages théoriques.

Stage 2 : Développer la conscience corporelle, intégrer et appliquer le protocole de base de la méditation pleine présence

Apports théoriques : Filiation de la Méditation Pleine Présence (avec les Neurosciences éducatives et la phénoménologie), originalités conceptuelles et spécificités de la Méditation Pleine Présence

Pratiques de méditation guidées : Développer une attention soutenue ; place de la respiration ; exploration de l'atmosphère visuelle et de l'atmosphère sonore ; relation à sa pensée ; pratique du PAMEL(7) en présentiel et accès au programme en ligne pour s'entraîner à la pratique (avec coaching)

Stage 3 : Savoir animer des pratiques de méditation de base selon la pédagogie du Step by step

Apports théoriques : La pédagogie du Step by step appliquée au guidage de la méditation, les éléments clés du déroulé pédagogique pour chaque thème (projet, structure, agencement, choix des consignes évoluant du plus simple au plus complexe, du plus objectif au plus subjectif) ; place de la subjectivité dans la méditation

Mises en situation d'animation : Apprendre et s'entraîner à guider des méditations de base en petits groupes de pairs et progresser dans sa pertinence et sa prosodie (habitation de sa parole) ; entraînement à guider et animer les protocoles de base de la méditation pleine présence ; entraînement à identifier des repères clairs, objectifs et subjectifs (intérieurs), permettant de réguler sa pratique en temps réel (contenu et prosodie adéquats ; congruence intention/mise en œuvre)

Intégration des apports théoriques et pratiques (à chaque stage) : Les temps de partage d'expérience permettent aux participants de mieux appréhender la dimension subjective de leur guidage (effets sur soi/sur l'autre).

Stage 4 : Savoir adapter son projet, son guidage et son accompagnement d'une pratique de méditation à son contexte professionnel

Apports théoriques : Concept d'adaptabilité (à un projet, à l'immédiateté) dans les pratiques de Pleine Présence ; construction d'une méditation à thème ; construction d'une méditation personnalisée ; la méditation silencieuse (non guidée)

Mises en situation d'animation : Apprendre à créer la trame d'une méditation personnalisée/à thème (adaptée à un projet et à un public), en respectant les protocoles de base (équilibre entre structure et créativité) ; s'entraîner à animer une méditation en s'appuyant ou en se distanciant d'un support écrit (place de l'émergence et respect de l'intention) ; place du silence dans la méditation

Distanciel : Faciliter les conditions d'une pratique de méditation régulière, d'une posture réflexive et d'une animation de qualité

Pratique en autonomie (e-learning) : Pratique régulière des méditations guidées du programme « Apprendre à méditer en 7 leçons » du PAMEL(7), accessible en ligne sous forme de supports audios (programme détaillé : [ici](#)) ; apprendre à méditer sans guidage (en silence)

Coaching hebdomadaire (visio) : Echange, retours d'expérience et régulation ; travail collectif de mise en relief des éléments clés du guidage de la méditation pour chaque support et thème ; supervision pédagogique des animations de méditation effectuées par les participants

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Nous avons été formés par le Pr Danis Bois aux pratiques de la Pleine Présence dont nous sommes praticiens et formateurs (Somato-psychopédagogie, Thérapie des Fascias, Master Class de Méditation Pleine Présence-MDB et de Mouvement).

Nous sommes aujourd'hui inscrits au registre international de la Pleine Présence-MDB et instructeurs habilités à enseigner en France et à l'étranger.

Emmanuelle Duprat : responsable pédagogique

Médecin psychiatre de formation, collaboratrice de Danis Bois depuis près de 20 ans, j'ai œuvré à mettre les outils pratiques de la Pleine présence au service de la Santé mentale (pratique, recherche, enseignement). J'ai orienté mon exercice vers une dimension d'éducation à la perception sensible (de son corps, de soi, de son environnement), c'est-à-dire l'accès à un rapport à son corps plus riche, agréable, inspirant et une manière de transposer cette pleine présence à soi-même dans sa vie quotidienne (ressentis, compréhensions, mises en action, manières d'être en relation).

Master2 recherche en Psychopédagogie de la perception (Université Moderne Lisbonne), Formation à l'Analyse de Pratique Professionnelle (M. Paul), DU Méditation & Santé (Université Nîmes-Montpellier)

Virginie Canta :

Kinésithérapeute D.E. de formation, j'ai enrichi ma pratique individuelle par une approche manuelle et gestuelle invitant au développement de son vécu corporel. Je souhaite aujourd'hui proposer des temps privilégiés de rencontre avec soi, pour

développer ses processus de confiance et ses capacités de mise en action dans sa vie.

DESS en Psychopédagogie de la perception (Université Moderne de Lisbonne).

Benoît Tétégan :

De formation financière, conseil en entreprises, sensibilisé aux problématiques de la qualité de vie et des conditions de travail (QVTC), j'introduis la méditation dans l'entreprise. Praticien et formateur en Accompagnement Pleine présence j'anime depuis plus de 10 ans des séances de Méditation Pleine Présence et de Gymnastique sensorielle® dans un cadre professionnel et associatif (AFM Téléthon). Par ces temps de turbulences, l'apprentissage de la méditation me paraît être le meilleur moyen de s'armer pour traverser au mieux les écueils de la vie personnelle et les transitions de vie professionnelle. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de consacrer plus de temps à former les personnes qui désirent apprendre à méditer.

Diplôme d'animateur en Gymnastique sensorielle®.

SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

- ✓ Feuilles de présence
- ✓ Mises en situation supervisées au cours des stages de formation
- ✓ Production de 2 méditations (audios) animées par le participant, évaluées et supervisées
- ✓ Compte-rendu de mise en pratique en situation professionnelle
- ✓ Attestation de réalisation de l'action de formation
- ✓ Questionnaire soumis aux stagiaires à l'issue de la formation

RESSOURCES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- ✓ Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- ✓ Supports de formation projetés
- ✓ Exposés théoriques
- ✓ Mises en situation pratiques individuelles, en binômes et en groupe
- ✓ Mise à disposition en ligne de documents supports (écrits et audios) pendant et à la suite de la formation

FORMAT, DUREE, DATES ET HORAIRES

Format de la formation :

- ✓ Présentiel : 4 stages de 2 jours chacun, soit 8 jours, pour une durée totale de 60 h de formation
- ✓ Distanciel (visio) : 10 séances de coaching, d'une durée de 1h30 chacune, pour une durée totale de 15h de formation
- ✓ Distanciel (e-learning) : 7 méditations (supports audios), d'une durée de 20 minutes, à pratiquer 3 fois par semaine chacune (soit 1h par semaine), pour une durée totale de 7h de formation

Formation (82h) : présentiel + distanciel (visio + e-learning)

Durée de la formation : 5 mois (Février-Juin 2025)

Date des stages (en présentiel) : Session 2024/2025

- ✓ Stage 1 : 8-9 Février 2025
- ✓ Stage 2 : 8-9 Mars 2025
- ✓ Stage 3 : 5-6 Avril 2025
- ✓ Stage 4 : 17-18 Mai 2025

Horaires : 9h30/12h30, 14h/18h30 (7h30)

Date et horaires des séances de coaching (en distanciel/visio) : de 1h30

- ✓ Le mercredi de 19h à 20h30 (10 séances entre le 12 février et le 3 juin 2025)

Date et durée du programme PAMEL(7) (en distanciel/e-learning) :

- ✓ Du 12 février au 2 avril 2025 (7 semaines)
- ✓ Pratique de méditations guidées en autonomie (audios), 20 minutes, au moins 3 fois par semaine (pendant 7 semaines)

LIEU

Salle Sweet-Om/Centre del Mon - 1 B rue de la Pépinière Robin -66000 Perpignan
La salle se situe juste en face de la gare de Perpignan (SNCF et gare routière).

TARIFS

Le Module 2 (Niveau 1) : Formation présentielle (4 stages) + distancielle (visio + e-learning) + supervision

Tarif individuel : 1200 € TTC (Module 2/Niveau 1)

- Acompte à l'inscription : 400 €

Tarif institutionnel : 1400 € TTC (Module 2/Niveau 1)

Ce module de formation peut être suivi isolément (1 seul module) ou il peut être complété par d'autres modules de formation aux pratiques de la Pleine Présence (Toucher, Gestuelle, Entretien).

Il peut également être suivi du Cycle d'approfondissement (Module 2/Niveau 2) : Formation à l'accompagnement par la méditation personnalisée (2 stages de 2 jours).

La validation de tous les modules du cycle de base (Niveau 1) et du cycle d'approfondissement (Niveau 2) constitue le cycle complet de formation en Somato-psycho-pédagogie® et peut donner accès à un D.U. de Somato-psycho-pédagogie®.

CONTACT / INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Contact : Emmanuelle Duprat / 06 22 29 91 83

Mail : pleinepresenceoccitanie@gmail.com

Site : <https://www.pleinepresenceoccitanie.fr/>

BIBLIOGRAPHIE

Bertrand, I. & Courraud, C. (2020). Apports de la méditation pleine présence sur le vécu du confinement lié à la pandémie COVID-19. ICEPS, 8^{ème} congrès international, e-conférence (CERAP, 25 Nov. 2020).

Bois, D. & Eschalier, I. (2019). La méditation pleine présence. Les sept voies d'accès à la chaleur humaine. Paris : Éditions Eyrolles.

Duprat, E. (2021). Méditation pleine présence et qualité de présence du soignant ou du professionnel œuvrant en milieu de soin. DU Méditation & santé, Faculté de Médecine Montpellier-Nîmes, Juin 2021.

Lieutaud, A. & Bois, D. (2018). Sensorial Introspection and its Possible Influence on Anxiety - Towards the Study of its Modalities of Action. EC Psychology and Psychiatry 7.9 (2018): 637-654. Place de l'introspection sensorielle dans la pratique méditative et ses impacts sur l'anxiété. Résumé en français: <https://www.cerap.org/fr>