

The Mindfulness-Based Interventions: Teaching and Learning Companion (MBI:TLC)

Pratique Réflexive pour Enseignants "Basés sur la Pleine Conscience"

Gemma M. Griffith, Rebecca S. Crane, Karunavira, and Lynn Koerbel

REMERCIEMENTS

Nous voudrions remercier Jaqui Barnett, Gwénola Herbette, Sophie Sansom, Jem Shackelford et Alison Yiangou pour leurs contributions et suggestions utiles. Un merci particulier à Jem Shackelford qui a suggéré en premier l'acronyme TLC.

REFERENCE DE CETTE RESSOURCE EN LIGNE

Griffith G. M., Crane, R. S., Karunavira, & Koerbel, L. (2021). The Mindfulness-Based Interventions: Teaching and Learning Companion (MBI:TLC). In R. S. Crane, Karunavira, & G. M. Griffith (Eds.), *Essential resources for mindfulness teachers*. Routledge.

Traduction en français

Association pour le Développement la Mindfulness : Peggy Gonzales, Charlotte Borch-Jacobsen

LE COMPAGNON DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'APPRENTISSAGE DES INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE

The Mindfulness-Based Interventions: Teaching and Learning Companion (MBI:TLC)

L'objectif du MBI:TLC (nous utilisons l'abréviation "TLC" dans ce document) est de soutenir la pratique réflexive des enseignants de MBP (Mindfulness-Based Program – Programme Basé sur la Pleine Conscience). Il est conçu pour être utile aux enseignants à tous les stades, à ceux qui viennent de commencer leur formation d'enseignant comme à ceux qui enseignent depuis des années. La pratique réflexive est essentielle pour enseigner les MBP avec intégrité ; elle permet de voir ce que l'on fait bien et d'explorer les inévitables "difficultés" qui surgissent lors de l'enseignement.

Ce guide de réflexion complémentaire est basé sur les Critères d'Évaluation de l'Enseignement des Interventions Basées sur la Pleine Conscience (MBI:TAC : Crane et al., 2018) qui offre une cartographie des compétences d'enseignement et est utilisé dans le monde entier pour évaluer les enseignants de Programmes Basés sur la Pleine Conscience.

Qu'est-ce que la pratique réflexive ?

Être un enseignant de MBP nous demande beaucoup à un niveau profondément personnel, et un engagement habile dans la pratique réflexive est essentiel à notre développement. Une réflexion efficace exige un élément de pensée critique - c'est une combinaison d'analyse et de questionnement dans une approche de réflexion ouverte, qui englobe l'engagement avec notre système entier - corps, émotions et cognition.

Le développement de compétences réflexives est un processus d'apprentissage en soi. Il est important qu'il inclue et s'engage avec notre pratique personnelle de la pleine conscience, notre pratique de l'enseignement, notre vie quotidienne, les valeurs auxquelles nous tenons, notre conditionnement social et ainsi de suite. Le développement de compétences réflexives critiques est essentiel pour permettre l'apprentissage dans un contexte de MBP, et contribue à garantir que les enseignants de MBP font partie d'une culture de pratique réflexive et d'auto-évaluation qui se poursuit au-delà de la formation formelle. De cette façon, l'éthique et l'intégrité du domaine sont largement maintenues comme base.

La réflexion présente certaines caractéristiques essentielles :

- Elle nous encourage à examiner les questions sous différents angles, ce qui nous aide à comprendre et à examiner de près nos propres valeurs, hypothèses, biais et perspectives.
- Elle débouche sur l'apprentissage - en changeant nos idées et notre compréhension de la situation, elle peut conduire à l'abandon d'attitudes, d'idées ou de comportements dépassés. La réflexion fait donc partie de notre évolution en tant que personnes et enseignants de MBP.
- Il s'agit d'un processus actif d'apprentissage qui va au-delà de la pensée ou de l'action réfléchi.
- Elle reconnaît que l'enseignement des MBP n'est pas sans dilemmes, défis et problèmes.
- Il ne s'agit pas d'un processus linéaire, mais d'un processus cyclique où la réflexion mène au développement de nouvelles idées qui sont ensuite utilisées pour planifier nos prochaines étapes d'apprentissage.

En tant qu'enseignants de MBP, nous sommes formés pour faciliter l'exploration. Le processus de dialogue exploratoire, avec ses trois couches d'engagement amical et curieux avec l'immédiateté de l'expérience, notre relation à l'expérience, et les implications plus larges de ce que nous remarquons, est un système de réflexion magnifique et efficace (Segal et al., 2013). L'aspiration que nous avons pour nos participants (et pour nous-mêmes !) est que cette façon d'explorer l'expérience devienne par défaut une façon naturelle de s'engager dans nos vies.

Comment le TLC peut-il soutenir mon développement en tant qu'enseignant de MBP ?

- Il offre une structure pour l'engagement réflexif avec le processus personnel et le développement de compétence en tant qu'enseignant de MBP.
- Il sert d'introduction douce ou de tremplin vers le MBI:TAC, sans la "menace" d'une évaluation, car il correspond au MBI:TAC (avec les mêmes six domaines et caractéristiques clés).
- Il offre des conseils pratiques pour soutenir le développement continu. Dans le chapitre du livre dans lequel le TLC est présenté, il y a d'autres conseils vers des pratiques et des ressources (Griffith et al., 2021).
- Il existe une section qui vous permet de réfléchir à un incident d'enseignement particulier - qui peut être utilisée en combinaison avec le TLC ou séparément selon les besoins. Les moments d'enseignement difficiles ou inconfortables

peuvent être riches d'apprentissage si nous les utilisons pour permettre une réflexion plus approfondie.

- Le TLC vous encourage également à réfléchir à vos points forts - cela peut aider à contrecarrer les tendances à être trop critique et établir la confiance et la compréhension sur la façon de se développer davantage.

Le TLC est conçu pour vous accompagner tout au long de votre formation et au-delà. Il soutient un processus d'autoréflexion sur vos compétences en matière d'enseignement qui provient de votre sentiment interne de votre propre processus en tant qu'enseignant - le sentiment de "l'envers" des choses. Le TLC peut servir de base de discussions avec vos pairs ou votre superviseur. Il peut être utilisé de nombreuses fois, avec l'invitation de traiter l'autoréflexion comme partie intégrante de votre pratique de la pleine conscience - en remarquant les critiques ou les louanges, et en étant conscient de toute réponse corporelle ou émotionnelle pendant que vous réfléchissez. Rappelez-vous que si nous aspirons naturellement à être aussi compétents que possible dans notre enseignement, il est également important de nous permettre d'être là où nous sommes à chaque instant. En utilisant le TLC, nous pouvons jouer avec le fait d'embrasser dans une conscience bienveillante le souhait naturel (et sain) d'être un " bon " enseignant de MBP, plutôt que d'être poussé par lui.

Le TLC peut agir comme un " tremplin " vers une plus grande familiarité avec les compétences d'enseignement du MBP, sans l'accent mis sur l'évaluation inhérente au MBI:TAC. Au fur et à mesure que vous vous engagez dans le TLC, vous souhaiterez peut-être affiner les réflexions au-delà des suggestions données dans ce document. Lorsque vous arriverez à ce stade, vous pourrez vous tourner vers le MBI:TAC complet, qui donne plus de détails sur chaque domaine (voir mbitac.bangor.ac.uk).

Comment utiliser le TLC

Il peut être utile de s'ancrer avant d'utiliser le TLC en faisant une courte pratique de méditation. Cela peut être particulièrement important pour ceux d'entre nous qui ont des tendances naturelles à juger et à lutter. Il s'agit de votre processus interne d'être un enseignant ; un ressenti des choses de « l'intérieur vers l'extérieur », plutôt qu'une façon de vous juger ou de vous comparer aux autres.

Remarquez quand l'esprit est pris dans des concepts - par exemple "Je ne suis pas bon dans l'incarnation", et les proliférations ultérieures sur des thèmes particuliers, par exemple "Je ne devrais pas enseigner du tout si je ne peux pas incarner la pratique". Si cela se produit, faites une pause et invitez-vous à passer de la pensée à la sensation directe dans le corps. Quel impact le fait d'être pris dans les pensées a-t-il sur l'expérience directe *ici et maintenant* ? Par exemple, si le souvenir d'une erreur commise pendant l'enseignement surgit, il peut s'accompagner d'une sensation de poids sur la poitrine ou d'une sensation de papillons dans l'abdomen. Toutes ces informations sont riches et peuvent être utilisées pour faciliter la réflexion et la rédaction d'un journal.

Remarquez si les pensées se transforment en un mode de jugement plus étroit lorsque vous réfléchissez à votre enseignement - étant donné l'esprit humain, le jugement est presque inévitable, et cela peut souvent être désagréable. Gardez ces jugements aussi légers que possible, et faites des pauses en pleine conscience, avec la possibilité de vous retirer du processus et d'y revenir plus tard. Soyez ouvert à l'idée de remarquer et de réfléchir à des moments d'enseignement excellent ou efficace, et de porter ces jugements positifs avec la même légèreté. Enfin, rappelez-vous que tous ceux qui s'engagent dans le travail pour devenir un enseignant de MBP ont traversé des questions et des doutes similaires (y compris les auteurs de ce texte !). Vous pouvez même vous éloigner du TLC et y revenir quand vous serez prêt, ou, si votre esprit est attiré par un incident d'enseignement particulier à la suite de l'utilisation du TLC, vous pouvez vous tourner vers le modèle d'Atkins et Murphy (1993) pour vous aider à y réfléchir (un guide de réflexion sur des cas particuliers de défi pendant l'enseignement se trouve à la page 19).

Le MBI:TAC cartographie le processus d'enseignement en six domaines de compétences/capacités d'enseignement, ce qui se reflète dans le TLC. Chaque section couvre un domaine, avec une brève description des caractéristiques clés de celui-ci. Vous êtes invité/e à remplir un tableau qui facilite la réflexion sur vos points forts en matière d'enseignement et sur les domaines à développer dans chaque domaine (en cochant la case qui correspond le mieux à l'étape à laquelle vous vous trouvez actuellement - qui va de "Oui, je fais tout à fait cela" à "Je n'ai jamais pensé à cette caractéristique clé auparavant").

Choisissez la catégorie qui vous semble la plus honnête et la plus précise en ce moment, celle qui vous semble intuitivement la plus alignée. Rappelez-vous que le processus d'apprentissage est un processus de développement continu, tout le monde doit commencer quelque part, et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. L'intention du TLC est de vous permettre de faire une pause et de réfléchir sur vous-même, afin de soutenir votre pratique et votre développement en tant qu'enseignant de MBP.

Il y a un espace sous chaque tableau qui est divisé en deux sections. Sous la rubrique "points forts", l'invitation est de réfléchir aux points forts de votre enseignement dans ce domaine. Trouvez toujours quelque chose de positif à écrire, même si cela peut parfois sembler difficile. Dans la section "zones de développement", l'invitation est de réfléchir aux compétences qu'il serait utile de cultiver. Dans le chapitre du livre (Griffith et al., 2021), vous trouverez également une liste de ressources spécifiques à chaque domaine pour des lectures supplémentaires.

Nous vous recommandons de tenir un journal pour vous aider dans ce processus de développement. Si des points d'enseignement ou des questions spécifiques surgissent au fur et à mesure que vous complétez les tableaux (par exemple, des grandes questions comme "Comment puis-je savoir si je suis incarné/e ?" aux petits points pratiques comme "Je dois m'assurer que les chaises sont installées avant l'arrivée des participants"), notez-les pour faciliter une réflexion plus approfondie avec vous-même, vos pairs ou votre superviseur de Pleine Conscience. Remarquez également les moments où vous n'êtes pas sûr de ce que vous devez écrire et reconnaissez que c'est normal ; en fait, utilisez cette incertitude pour vous orienter vers une réflexion plus approfondie. Invitez la conscience du processus lui-même dans le cadre de cette

pratique réflexive, en remarquant comment il est possible de réfléchir sur soi de cette manière - en abordant avec une conscience bienveillante tout jugement ou autocritique qui pourrait survenir. N'oubliez pas que votre écriture n'est destinée qu'à vos yeux, alors permettez-vous d'être libre et sans entraves.

Légende des catégories

Vous trouverez ci-dessous les descriptions des catégories : considérez-les avec légèreté ; il n'y a pas de bien ou de mal ici - vous capturez des aspects de votre expérience subjective en cet instant. Vous pouvez avoir l'impression de vous situer entre ces catégories, auquel cas indiquez-le sur le tableau en cochant entre les catégories. Utilisez le processus librement et intuitivement pour soutenir votre processus de réflexion, votre apprentissage et votre développement.

Oui, certainement

Cette catégorie représente le fait d'être conscient qu'il s'agit d'une caractéristique clé de l'enseignement de MBP ; elle est présente de façon constante pendant que vous enseignez ; vous avez confiance en vos capacités dans cette caractéristique clé, bien qu'il puisse y avoir encore des ajustements à explorer.

Oui, parfois

Il s'agit d'une prise de conscience de la caractéristique clé, et de sa présence régulière dans l'enseignement, mais elle peut être incohérente ; ou cette caractéristique clé est présente dans votre pratique de manière constante, mais il y a un sentiment réflexif qu'elle pourrait être améliorée de manière substantielle.

Oui, mais rarement

Vous appliquez cette caractéristique clé moins de la moitié du temps, ou vous êtes très incohérent ou peu confiant à son égard, ou encore il peut s'agir d'une " limite " sur laquelle vous travaillez. Vous reconnaissez le processus qui consiste à vous familiariser avec cette caractéristique et à apprendre à la cultiver dans le cadre de l'enseignement de MBP.

Non, pas encore

Vous connaissez cette caractéristique dans le cadre de l'enseignement de MBP, mais vous ne l'avez pas encore appliquée lors de l'enseignement et vous aimeriez y travailler.

Pas sûr

Cette catégorie concerne les cas où une caractéristique clé ne vous est pas familière, où vous n'y avez peut-être pas encore pensé ; vous ne savez pas si vous l'incluez dans l'enseignement de MBP ou vous n'avez pas encore eu l'occasion de mettre cette caractéristique clé en pratique.

DOMAINE 1 : CONTENU, RYTHME ET ORGANISATION DU CURRICULUM DE LA SEANCE

Caractéristiques clés

- 1) **Respect du curriculum** : Votre enseignement adhère étroitement au manuel du curriculum MBP pour la séance enseignée (par exemple, Kabat-Zinn et al., 2021 ; MBCT, Segal et al., 2013).
- 2) **Réceptivité** : Il y a un équilibre dynamique approprié entre le plan de la séance utilisé et les besoins du moment, par exemple, si le travail avec la difficulté émerge comme un thème fort du groupe dans la séance 1, vous êtes capable de l'incorporer de manière appropriée sans perdre l'intention particulière de la séance 1 ; si le dialogue est particulièrement fructueux, vous êtes capable de lui donner l'espace dont il a besoin et de retravailler dynamiquement les horaires pour le reste de la séance de manière cohérente et complète.
- 3) **Inclusion pertinente des thèmes et du contenu** : Vous restez proche des thèmes centraux de la séance et le faites en toute sécurité (par exemple, il est inapproprié d'encourager de diriger proactivement l'attention vers des sensations difficiles intenses dans les premières séances).
- 4) **Organisation** : Tout le matériel est organisé et à portée de main. Vous avez un plan de séance et avez préparé la salle ou l'espace en ligne avant l'arrivée des participants.
- 5) **Rythme** : Le rythme et le déroulement de votre enseignement laissent aux participants l'espace nécessaire pour comprendre et réfléchir aux thèmes abordés. Les séances ne sont ni précipitées, ni inutilement lentes.

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 1</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je respecte le curriculum choisi ?					
2	Suis-je capable d'équilibrer flexibilité et réceptivité aux besoins de la séance tout en couvrant le curriculum?					
3	Suis-je capable d'introduire de manière pertinente les thèmes de la séance et le contexte –et être flexible autour de ceux-ci quand nécessaire ?					
4	Suis-je bien organisé/e pour la séance (plan, matériels à portée de mains, salle)					
5	Mon enseignement est-il bien rythmé ? par ex, je laisse de l'espace pour l'apprentissage du participant, sans stagner autour d'une problématique particulière ?					

Points forts :

Zones de développement :

DOMAINE 2 : QUALITES RELATIONNELLES

Caractéristiques clés

- 1) **Authenticité** : Vous enseignez d'une manière qui correspond à ce que vous êtes, qui est congruente et ouverte dans vos relations avec les participants. Les réponses aux individus ou au groupe découlent d'une réceptivité au moment présent, plutôt que d'une concentration cognitive sur ce qui "devrait" se passer.
- 2) **Connexion et acceptation** : Vous êtes à l'écoute de ce que dit un/e participant/e, tant en termes de contenu que de tonalité émotionnelle, avec la capacité de le refléter en retour, en rencontrant le participant/e là où il/elle est dans le moment, ce qui favorise un sentiment d'acceptation de vous-même et du participant.
- 3) **Compassion et chaleur** : Vous transmettez une chaleur et une compassion authentiques aux participants. Cela se manifeste par une relation attentive, des encouragements et de la compassion dans les moments difficiles, et par le fait d'être un "compagnon humain" qui est interconnecté avec les expériences des participants.
- 4) **Curiosité et respect** : Vous encouragez les participants à explorer activement leur propre expérience plutôt que de se fier à votre expertise en tant qu'enseignant, en les incitant systématiquement à participer à leur manière, et en respectant profondément les vulnérabilités et les limites des participants. Vous faites preuve d'une véritable curiosité à l'égard des expériences des participants au fur et à mesure qu'elles se déroulent.
- 5) **Réciprocité** : Vous communiquez un sentiment d'exploration partagée, de cheminement conjoint avec les participants, en soulignant les vulnérabilités humaines que nous partageons tous.

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 2</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je me relie aux participants de manière authentique ?					
2	Est-ce que je peux m'ajuster au "monde du participant", en faisant preuve d'une compréhension juste et empathique ?					
3	Est-ce que je donne aux participants mon entière attention quand ils parlent, et me relie à eux de manière chaleureuse et compassionnée ?					
4	Suis-je capable d'être sincèrement curieux/se des expériences des participants, et de respecter leurs vulnérabilités individuelles et leurs processus ?					
5	Est-ce que j'encourage un sens d'exploration partagée parmi les participants, dont je fais partie ?					

Points forts :

Zones de développement :

DOMAINE 3 : INCARNATION DE LA PLEINE CONSCIENCE

Caractéristiques clés

- 1) **Attention au moment présent** : Vous êtes ancré/e et stable dans votre corps (mais pas raide) alors que vous enseignez, ce qui se manifeste également dans le rythme et le ton de votre discours, de sorte que votre manifestation physique de la Pleine Conscience est "ressentie" par les participants.
- 2) **Réceptivité au moment présent** : Vous répondez en pleine conscience à ce qui émerge intérieurement (pensées, émotions, sensations physiques, etc.) et extérieurement dans l'espace d'enseignement (questions relatives au programme, participants, processus de groupe, etc.). Cela inclut la façon dont vous répondez au groupe à chaque instant. Vous guidez la séance avec une intention stable.
- 3) **Faire preuve de calme en même temps que de vivacité** : Il peut y avoir une réactivité intérieure qui émerge pendant l'enseignement (en particulier pendant les moments difficiles), tout en reconnaissant pleinement cela, vous êtes capable de faire preuve de stabilité, de vigilance et de vitalité. Vous transmettez la stabilité et la vitalité dans l'inconfort - en vous ouvrant à des moments de flottement, de vulnérabilité et d'incertitude et en les autorisant ; en étant réceptif plutôt que réactif.
- 4) **Qualités comportementales** : Vous transmettez les fondements comportementaux du non-jugement (développer une position de témoin amical envers les participants et l'expérience personnelle), de la patience (travailler avec le moment présent, permettre aux choses d'émerger à leur propre rythme), de la non-attente (permettre aux choses d'être telles qu'elles sont, ne pas essayer de les réparer), et de l'autorisation (modéliser une présence bienveillante envers soi-même, les autres et l'expérience).
- 5) **La présence naturelle de l'enseignant** : Vous enseignez à travers votre propre style d'être, unique, authentique et naturel, et vous habitez votre propre personne. Il ne s'agit pas de revêtir un "personnage" de ce qu'une personne en pleine conscience "devrait" faire lorsque vous enseignez, mais plutôt d'enseigner naturellement à partir de qui vous êtes et de votre propre pratique.

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 3</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Suis-je ancré/e et tranquille dans mon corps quand j'enseigne, avec une attention au moment présent ?					
2	Suis-je réceptif/ve à l'expérience interne et externe quand j'enseigne?					
3	Suis-je capable de rester stable et alerte au cours de moments d'enseignement difficiles, et d'enseigner à partir d'un endroit d'enracinement connecté ?					
4	Est-ce que j'exprime les attitudes d'acceptation, de non-effort, de non-jugement, et la patience, lors que j'enseigne ?					
5	Est-ce que je sens que j'enseigne de manière authentique à partir de "moi-même" ?					

Points forts :

Zones de développement :

DOMAINE 4 : GUIDAGE DES PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE

Caractéristiques clés

- 1) **Le langage est précis, tout en étant spacieux** : Ces trois éléments sont présents dans chaque pratique :
 - a. Clarté quant aux aspects de l'expérience sur lesquels les participants doivent porter leur attention.
 - b. Des instructions sur la manière de travailler habilement avec le processus de vagabondage de l'esprit (en insistant sur le fait qu'il s'agit d'un processus naturel), par exemple comment noter ce mouvement naturel et ramener l'esprit avec bienveillance. Offrir des espaces de silence dans les pratiques pour permettre aux participants de s'engager avec les instructions. En donnant des invitations claires à modifier l'instruction proposée si elle ne leur convient pas.
 - c. Nommer les qualités comportementales à évoquer (par exemple, inviter au non-effort, à la douceur, à la curiosité).
- 2) **Mettre à la disposition des participants les-enseignements clés de chaque pratique de pleine conscience.** Vous êtes conscient des intentions fondamentales de chaque pratique de pleine conscience, et vous vous assurez que cet apprentissage est clair pour les participants, à la fois par des processus d'enseignement implicites et explicites.
- 3) **Les éléments spécifiques à prendre en compte pour guider chaque pratique sont clairs.** Par exemple, pour le scan corporel, il faut toujours commencer par s'ancrer dans le corps entier avant d'explorer des parties spécifiques du corps, nommer les différentes expériences (par exemple, les sensations peuvent être très intenses ou il peut n'y avoir aucune sensation) et tenir compte des considérations de sécurité et de sensibilité aux traumatismes.

Il existe un résumé utile de ces éléments spécifiques dans le MBI:TAC (Crane, 2018).

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 4</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je donne des instructions claires sur l'attention, le vagabondage de l'esprit, et les qualités comportementales au sein de chaque pratique de pleine conscience ?					
2	Suis-ce conscient/e des intentions centrales de chaque pratique, et les transmet aux participants en guidant ?					
3	Est-ce que je couvre les éléments qui doivent être pris en considération lorsque je guide une pratique ?					

Points forts :

Zones de développement :

DOMAINE 5 : TRANSMISSION DES THÈMES DE LA SEANCE PAR LE DIALOGUE EXPLORATOIRE ET L'ENSEIGNEMENT DIDACTIQUE

Caractéristiques clés

- 1) **Attention à l'expérience** : Vous aidez les participants à se connecter à leur expérience directe (en insistant particulièrement sur les sensations dans le corps) et encouragez la prise de conscience des différents éléments de l'expérience du moment présent (pensées, sensations, émotions). Vous ramenez les participants à l'immédiateté de l'expérience directe s'ils commencent à devenir abstraits ou conceptuels, et vous utilisez des questions ouvertes pour explorer l'expérience, avec une orientation non figée.
- 2) **Utilisez les "trois couches" du dialogue exploratoire** : De manière non linéaire, émergente et avec une touche légère.
 - a. **Couche 1** : *Expérience directe des participants*. Par exemple, posez des questions telles que "Qu'avez-vous remarqué ?". "Comment était cette sensation ?" "Avez-vous eu des pensées liées à cela ?"
 - b. **Couche 2** : *Comment les participants se rapportent à leur expérience directe*. Vous explorez la relation intérieure que le participant a eu ou a avec une expérience particulière, par exemple : "Comment vous êtes-vous senti lorsque l'esprit a vagabondé ?". "Comment ressentez-vous cette sensation d'agitation maintenant que vous l'avez nommée ?". " Comment avez-vous travaillé avec l'impatience dans cette pratique ?".
 - c. **Couche 3** : *Relier ce que disent les participants au thème du programme ou à la vie en général, quand cela est approprié*. Vous encouragez les participants à établir eux-mêmes des liens, en leur permettant de voir comment leur esprit est pris. Vous pouvez le faire en invitant les participants à établir des liens entre la pratique et la vie en général, par exemple : "Est-ce que l'ambition se manifeste ailleurs dans votre vie ?" Notez qu'il est préférable de permettre à l'apprentissage d'émerger des participants plutôt que d'introduire un point parce que nous pensons que nous "devrions" le faire. Certains dialogues ne couvriront que les couches 1 et 2, et c'est très bien ainsi.
- 3) **Transmettre les thèmes d'apprentissage** : Cette caractéristique clé comprend de nombreux éléments - elle décrit comment vous pouvez vous appuyer sur une série de stratégies d'enseignement pour favoriser l'apprentissage. À différents moments, vous proposerez un enseignement didactique, une psychoéducation, des liens avec la théorie, un engagement expérientiel, des histoires, des poèmes et des métaphores. Vous utilisez une gamme d'aides pédagogiques (tableau de conférence, notes, matériel de dessin, etc.).
- 4) **La fluidité** : Il s'agit de votre capacité à enseigner d'une manière fluide et intuitive, qui découle de votre connaissance des thèmes clés.
- 5) **Efficacité de l'enseignement** : Cette caractéristique clé consiste à déterminer si votre enseignement permet effectivement l'apprentissage des participants. Par exemple, dans quelle mesure les participants sont-ils engagés dans les séances ? Avez-vous le sentiment que les participants intègrent le matériel d'apprentissage dans leur processus personnel ?

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 5</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je ramène les participants de manière habile à l'expérience directe lors des dialogues et généralement les maintient sur les rails ?					
2	Suis-je conscient/e des 3 couches du dialogue exploratoire et est-ce que je navigue entre elles de manière appropriée lorsque j'enseigne ?					
3	Est-ce que j'enseigne les thèmes du programme de manière qui permette un apprentissage expérientiel engagé ?					
4	Suis-je confiant/e sur ma connaissance / compréhension des thèmes du programme ? Suis-je capable de les transmettre avec fluidité ?					
5	Mon enseignement est-il efficace- permet-il l'apprentissage pour le participant ?					

Points forts :

Zones de développement :

DOMAINE 6 : MAINTIEN D'UN ENVIRONNEMENT DE GROUPE PROPICE A L'APPRENTISSAGE.

Caractéristiques clés

- 1) **Créer un contenant d'apprentissage sécurisé** : Vous créez un environnement qui permet aux participants de se sentir en sécurité avec des limites de groupe et des règles de base claires, telles que la confidentialité, le respect du temps, etc. (Griffith et al., 2019).
- 2) **Développement du groupe** : Vous travaillez avec les processus fondamentaux de développement de groupe de manière à améliorer le potentiel d'apprentissage, notamment en gérant habilement les débuts et les fins de groupe, ainsi que la dynamique au sein du groupe. Il s'agit notamment de travailler avec des participants difficiles d'une manière qui soutient l'ensemble du groupe.
- 3) **Processus personnel à universel** : Vous utilisez le contexte du groupe pour mettre en évidence la nature universelle des tendances / schémas humains et faire prendre conscience de l'interdépendance des histoires personnelles et universelles. Par exemple, au cours du dialogue exploratoire, lorsqu'un participant parle de l'esprit distrait, vous utilisez le langage du "nous" et du "notre", par exemple "Nous avons tous l'esprit qui vagabonde", tirant ainsi parti des expériences individuelles pour faire ressortir des points d'enseignement plus larges. Vous incluez l'ensemble du groupe dans votre prise de conscience, même lorsque vous vous adressez à un seul participant.
- 4) **Style de leadership** : Votre autorité en tant qu'enseignant provient du fait que vous avez "marché sur le chemin" dans votre propre pratique ; et vous pouvez communiquer avec confiance un sentiment de cheminement commun avec les participants.

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 6</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je maintiens un contenant sûr et efficace pour l'apprentissage tout au long de la séance ?					
2	Suis-je conscient/e des processus clés de développement des groupes et les applique quand j'enseigne ?					
3	Est-ce que j'utilise des contributions individuelles pour attirer l'attention du groupe sur les processus universels ?					
4	Mon style de leadership est-il autoritaire mais non-hiérarchique ?					

Points forts :

Zones de développement :

COMMENT RÉFLÉCHIR À UNE EXPÉRIENCE D'ENSEIGNEMENT DIFFICILE

Le TLC est conçu comme une aide à la réflexion sur vos compétences actuelles en matière d'enseignement et de développement de l'apprentissage - mais qu'en est-il des moments où nous souhaitons réfléchir à une expérience d'enseignement particulière, notamment une expérience que nous avons trouvée difficile ou désagréable ? Nous recommandons particulièrement le modèle d'Atkins et Murphy (1993) pour s'engager dans ce type de pratique réflexive. Ce modèle a été conçu à l'origine pour être utilisé afin de soutenir la réflexion sur un incident professionnel difficile, et il est également bien adapté au contexte d'enseignement des MBP. Ce modèle peut être utilisé en conjonction avec certains aspects du TLC mais ne correspond pas exactement, bien que certains de ses principes puissent être utiles lors de la réflexion sur les compétences de base. Cette section peut être utilisée séparément pour les moments où il peut être utile de prendre du temps pour digérer et apprendre d'une expérience d'enseignement inconfortable ou difficile.

Considérez le modèle avec légèreté comme une structure dans laquelle vous pouvez vous engager dans une pratique réflexive plus profonde sur les thèmes qui émergent de votre processus personnel ou d'un moment d'enseignement particulier. Réfléchir de cette façon sur des incidents d'enseignement difficiles ou inconfortables nous oblige à nous engager dans nos vulnérabilités et peut-être aussi dans nos habitudes, y compris la façon dont nous pouvons si souvent "nous mettre en travers de notre chemin" lorsque nous enseignons. Faites preuve de bienveillance et de présence dans votre processus. Vous trouverez ci-dessous la description du modèle (Figure 1), suivie d'un exemple concret de la façon dont j'ai (GG) utilisé ce modèle pour réfléchir à une expérience d'enseignement difficile.

Conscience

Commencez par l'étape "Conscience" du modèle, et remarquez votre expérience de l'événement alors que vous démarrez la réflexion – avec un accent sur les émotions, les pensées, les sensations corporelles qui étaient présentes à ce moment-là, ou alors que vous êtes en train de réfléchir à l'expérience. Quelle était l'expérience, et comment a-t-elle eu un impact sur vos émotions ?

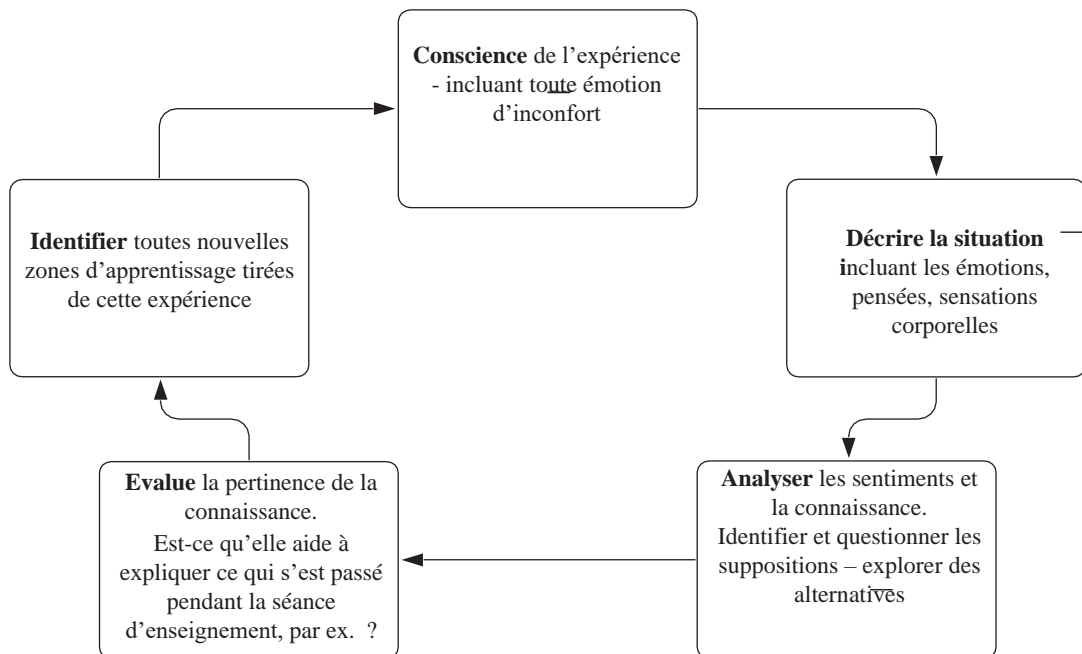


Figure 1 Atkins & Murphy (1993) modèle de pratique réflexive légèrement adapté pour les enseignants de MBP

Exemple : Un participant parlait beaucoup pendant la séance 1 d'un cycle MBSR. Il s'est lancé à plusieurs reprises dans des histoires plutôt détaillées sur son lieu de travail, ce qui a détourné du focus de la séance, et j'ai commencé à me sentir mal à l'aise par rapport au temps qu'il prenait dans le groupe. J'ai également remarqué que mon esprit vagabondait, mes pensées étaient engagées dans la question suivante : " Comment puis-je mettre cette personne sur la bonne voie, ou finir cette histoire rapidement ? " Je m'inquiétais de l'impact sur les autres membres du groupe. J'ai senti que mon estomac et ma mâchoire commençaient à se serrer et, en dessous de cela, une sorte de résignation "oh, je vais devoir le laisser aller jusqu'au bout de son histoire". J'étais anxieuse et incertaine de ce qu'il convenait de faire pendant la séance. En ce moment, en y réfléchissant, j'ai un sentiment d'incertitude et je ne me sens pas très confiante, et en dessous de cela, un sentiment assez stable d'être "OK" avec ces sentiments désagréables.

Décrire

C'est ici que sont décrits les détails pratiques et le contexte - quels ont été les événements clés ? Qu'avez-vous fait ? Qu'ont fait les autres personnes ?

Exemple : Il s'agit de la séance 1, le groupe est donc au stade de la formation et les normes du groupe ne sont pas encore établies. Le participant était un homme, dans un groupe essentiellement féminin. Il a dit qu'il traversait une période difficile au travail et l'a décrit en détail au cours du premier tour, puis à nouveau pendant le dialogue exploratoire après le scan corporel. J'ai vu qu'il passait en mode "histoire" dès qu'il a commencé à parler et j'ai essayé de trouver un espace où je pourrais lui demander comment cela se manifeste dans son corps, mais je n'ai pas pu trouver un endroit approprié sans avoir l'impression de l'interrompre. Plus tard, il est également revenu sur cette question - puis d'autres participants ont commencé à raconter des histoires sur le lieu de travail pendant environ 5 minutes avant que je ne puisse les remettre sur les rails. J'ai pu voir que d'autres participants avaient l'air de s'ennuyer quand il parlait. J'ai commencé à me sentir un peu résignée lorsqu'il a commencé à parler en détail (ce qui fait partie de mes habitudes - une sorte de mode « sidération"), ce qui était désagréable à vivre. Dès que j'ai pu le ramener en mode expérientiel après son histoire, je l'ai fait, en prenant soin de valider son expérience par la même occasion.

Analyser

À ce stade, nous analysons toutes les hypothèses que nous avons pu formuler sur l'événement - sont-elles vraies ou simplement nos perceptions ?

Exemple : En tant qu'enseignante, j'ai des attentes quant à la façon dont je veux que la séance se déroule et un programme à couvrir - les participants n'en ont pas conscience. Ils n'ont peut-être pas partagé mon anxiété à l'idée que cette personne parle autant de sa situation professionnelle, et en fait, certains ont participé, ce qui a été intéressant pour certains. J'ai cru voir d'autres participants s'ennuyer, mais je ne sais pas ce qu'ils ont pu ressentir. Je pense aussi qu'il essaie peut-être d'établir sa place dans le groupe et d'élaborer les normes du groupe en les testant inconsciemment, et que c'est donc une

partie normale du processus de groupe - mais cela aussi peut être vrai ou non. Cela touche aussi un de mes schémas habituels - je trouve difficile de m'affirmer ou d'intervenir - Je me sens beaucoup plus à l'aise lorsque je laisse quelqu'un raconter une histoire (même si elle n'est pas utile pour le groupe) et que je le ramène sur la bonne voie lorsqu'il s'arrête naturellement.

Évaluez

En quoi l'analyse que vous avez faite à l'étape 3 a-t-elle été utile ? Comment explique-t-elle ce qui s'est passé ou votre malaise à ce sujet ? Quelles mesures pourriez-vous prendre pour relever ce défi ?

Exemple : Cette habitude de préférer ne pas intervenir directement m'est connue, et il n'est pas facile d'y faire face car cela signifie sortir de ma zone de confort et devenir plus directive en tant qu'enseignante. Peut-être devrais-je le faire dans ce cas ou peut-être pas, je me demande toujours s'il n'est pas trop tôt dans le programme pour prendre des mesures directes envers lui en tant qu'individu, et je pense avoir fait ce qu'il fallait, mais je me demande s'il aurait été utile d'être plus directive. En même temps, il peut trouver sa place dans le groupe et, à mesure que les normes du groupe s'établissent, être moins enclin à décrire sa situation au travail au fil du temps.

Identifiez

C'est ici que vous pouvez identifier tout apprentissage découlant de ce processus de réflexion. Que ferez-vous à l'avenir si une situation similaire se présente ?

Exemple : A court terme avec cette classe - j'ai l'intention de demander fréquemment à entendre les personnes qui n'ont pas encore parlé afin d'encourager les autres membres de la classe à contribuer, et de surveiller de près si les contributions de ce participant deviennent problématiques pour les autres membres du groupe - il est trop tôt pour le dire maintenant. Dans les prochaines séances, je pense que je mettrai l'accent sur l'écoute lors du "contrat de groupe" de la séance 1, et que j'empêcherai les participants de passer en mode histoire en disant au groupe quelque chose comme "Il se peut que je vous redirige vers l'exploration de vos expériences ici et maintenant, donc si je vous fais cela à un moment donné, sachez que ce n'est pas personnel, mais que c'est pour nous aider à explorer la Pleine Conscience ensemble". J'ai également besoin d'explorer mes habitudes à ce sujet, à la fois dans l'espace d'enseignement et dans la vie de tous les jours - mais je ne sais pas encore très bien comment, je vais aborder ce thème avec mon superviseur de Pleine Conscience lors de notre prochaine session.

REFERENCES

- Atkins, S., & Murphy, K. (1993) 'Reflection: a review of the literature'. *Journal of Advanced Nursing*, vol. 18, pp. 1188–1192.
- Griffith, G. M., Bartley, T., & Crane, R. S. (2019). The inside out group model: Teaching groups in mindfulness-based programs. *Mindfulness*, 10(7), 1315–1327. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-1093-6>
- Kabat-Zinn, J., Koerbel, L., & Meleo-Meyer, F. (2021). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Training and Curriculum Guide 2021*. (Eds.). [Unpublished manuscript].
- Segal, Z. V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed). The Guilford Press.

COMMENT TROUVER LE MBI:TAC

Le MBI:TAC peut être téléchargé gratuitement sur mbitac.bangor.ac.uk. Le MBI:TLC peut être utilisé seul, mais si vous souhaitez approfondir votre réflexion, le MBI:TAC explore les caractéristiques clés plus en détails.

- Crane, R. S., Soulsby, J.G., Kuyken, W., Williams, J. M. G., & Eames, C. (2017). The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC) for assessing the competence and adherence of mindfulness-based class-based teaching. Retrieved from mbitac.bangor.ac.uk

ANNEXE 1: FEUILLES RESUME AVEC LES TABLEAUX DES 6 DOMAINES

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 1</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je respecte le curriculum choisi ?					
2	Suis-je capable d'équilibrer flexibilité et réceptivité aux besoins de la séance tout en couvrant le curriculum?					
3	Suis-je capable d'introduire de manière pertinente les thèmes de la séance et le contexte –et être flexible autour de ceux-ci quand nécessaire ?					
4	Suis-je bien organisé/e pour la séance (plan, matériels à portée de mains, salle)					
5	Mon enseignement est-il bien rythmé ? par ex, je laisse de l'espace pour l'apprentissage du participant, sans stagner autour d'une problématique particulière ?					

Points forts :

Zones de développement :

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 2</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je me relie aux participants de manière authentique ?					
2	Est-ce que je peux m'ajuster au "monde du participant", en faisant preuve d'une compréhension juste et empathique ?					
3	Est-ce que je donne aux participants mon entière attention quand ils parlent, et me relie à eux de manière chaleureuse et compassionnée ?					
4	Suis-je capable d'être sincèrement curieux/se des expériences des participants, et de respecter leurs vulnérabilités individuelles et leurs processus ?					
5	Est-ce que j'encourage un sens d'exploration partagée parmi les participants, dont je fais partie ?					

Points forts :

Zones de développement :

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 3</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Suis-je ancré/e et tranquille dans mon corps quand j'enseigne, avec une attention au moment présent ?					
2	Suis-je réceptif/ve à l'expérience interne et externe quand j'enseigne?					
3	Suis-je capable de rester stable et alerte au cours de moments d'enseignement difficiles, et d'enseigner à partir d'un endroit d'enracinement connecté ?					
4	Est-ce que j'exprime les attitudes d'acceptation, de non-effort, de non-jugement, et la patience, lors que j'enseigne ?					
5	Est-ce que je sens que j'enseigne de manière authentique à partir de "moi-même" ?					

Points forts :

Zones de développement :

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 4</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je donne des instructions claires sur l'attention, le vagabondage de l'esprit, et les qualités comportementales au sein de chaque pratique de pleine conscience ?					
2	Suis-ce conscient/e des intentions centrales de chaque pratique, et les transmet aux participants en guidant ?					
3	Est-ce que je couvre les éléments qui doivent être pris en considération lorsque je guide une pratique ?					

Points forts :

Zones de développement :

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 5</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je ramène les participants de manière habile à l'expérience directe lors des dialogues et généralement les maintient sur les rails ?					
2	Suis-je conscient/e des 3 couches du dialogue exploratoire et est-ce que je navigue entre elles de manière appropriée lorsque j'enseigne ?					
3	Est-ce que j'enseigne les thèmes du programme de manière qui permette un apprentissage expérientiel engagé ?					
4	Suis-je confiant/e sur ma connaissance / compréhension des thèmes du programme ? Suis-je capable de les transmettre avec fluidité ?					
5	Mon enseignement est-il efficace- permet-il l'apprentissage pour le participant ?					

Points forts :

Zones de développement :

	<i>Caractéristiques clés du Domaine 6</i>	<i>Oui, certain- ement</i>	<i>Oui, parfois</i>	<i>Oui, mais rarement</i>	<i>Non, pas encore</i>	<i>Pas sûr</i>
1	Est-ce que je maintiens un contenant sûr et efficace pour l'apprentissage tout au long de la séance ?					
2	Suis-je conscient/e des processus clés de développement des groupes et les applique quand j'enseigne ?					
3	Est-ce que j'utilise des contributions individuelles pour attirer l'attention du groupe sur les processus universels ?					
4	Mon style de leadership est-il autoritaire mais non-hiérarchique ?					

Points forts :

Zones de développement :

La pratique du raisin sec / manger en pleine conscience

Les enseignements clés à retrouver dans le guidage et le dialogue exploratoire (caractéristique clé n°2) :

- Expérimenter la différence entre la présence consciente et le pilote automatique. Si nous sommes en pilotage automatique, nous ne pouvons pas voir nos humeurs changer, ou noter le stress qui monte. La pratique du raisin peut nous aider à réaliser que d'autres choses peuvent être vues, qu'il y a dans la vie plus que nos préférences, préjugés, déductions, opinions et théories ; que ralentir les activités de routine les plus ordinaires peut les transformer ; et que porter attention à notre expérience de manière « curieuse » intéressée et ouverte nous montre des aspects de notre expérience que nous n'avions pas vus auparavant ; l'expérience elle-même est différente.
 - Expérimenter comment porter son attention sur l'expérience peut en révéler de nouveaux aspects et transformer la manière dont nous sommes en relation avec des événements et comportements ordinaires.
 - Le moment présent est le seul moment que nous ayons pour connaître quoique ce soit. Des différences existent entre manger de cette façon et nos attitudes habituelles face à la nourriture ; les impulsions autour de la nourriture sont souvent inconscientes, puissantes et incontrôlées. Et la pratique de la pleine conscience nous permet de voir cela plus clairement.
 - Expérimenter le vagabondage de l'esprit. L'esprit fait sans arrêt des associations à partir du moment présent vers des souvenirs, un niveau plus profond de compréhension, des histoires, etc, mais nous ne sommes généralement pas conscients de là où cela nous emmène. La plupart du temps, nous ne choisissons pas où notre esprit va. Nous savons la manière dont les états d'esprit difficiles s'installent facilement lorsque nous ne sommes pas conscients. Analyser le passé et se préoccuper de l'avenir peut être une « seconde nature » pour nous.
 - Reconnaître que la méditation de pleine conscience n'est pas une activité spécialisée ou de haut niveau – mais très ordinaire et disponible à chaque instant.
-

Éléments à considérer dans le guidage (caractéristique clé n°3) :

- Mesures d'hygiène : utilisation d'une cuillère et d'un bol propres, nettoyer le bol et avoir à disposition un nouveau paquet de raisins secs. Verser les raisins devant les participants, mettre un essuie-tout à disposition.
- Proposer de ne pas manger le raisin mais d'explorer avec d'autres sens.
- Choisir de donner un seul raisin aux participants ou deux ou trois. Possibilité de guider le groupe avec le premier raisin de façon interactive en les invitant à dire à voix haute ce qu'il expérimente sensoriellement, ce qui peut donner de la saveur à ce qui est demandé ; laisser ensuite les participants manger le 2ème raisin seul en silence avec le guidage de l'instructeur/trice. Le 3ème raisin sec totalement en silence sans instruction (si vous n'utilisez qu'un seul raisin, les participants le mangent en silence en suivant vos

instructions).

- Inviter les participants à oublier que c'est un raisin sec et à le voir avec un regard neuf comme un enfant qui découvre le raisin sec.
- Mettre l'accent sur les attitudes de curiosité, d'intérêt et d'exploration, comme un scientifique pourrait investiguer.
- Dans le dialogue exploratoire, il y a plusieurs domaines qui peuvent être explorés avec les participants :
 - encourager au maximum l'observation directe des sensations de l'expérience par tous les sens.
 - obtenir les observations qui mettent en évidence la différence de ressenti avec l'expérience habituelle de manger des raisins secs.
 - aider le groupe à rassembler des observations sur la nature de notre esprit, la manière dont nous portons habituellement notre attention et l'effet que cela peut avoir sur notre bien-être et les thèmes suivants peuvent survenir dans les échanges de groupe :
 - a) Si nous sommes en pilotage automatique, nous ne pouvons noter les changements de notre humeur ou remarquer une augmentation du stress.
 - b) La pratique du raisin sec peut nous aider à réaliser qu'il y a plus de choses à voir dans la vie que nos idées préconçues, nos déductions, nos opinions et théories ; que ralentir même la plus banale de nos activités peut la transformer ; que prêter attention à notre expérience avec curiosité et ouverture peut nous dévoiler des aspects de notre expérience que nous n'avions pas soupçonnés ; l'expérience même est différente.
 - c) L'esprit fait toujours des associations entre l'expérience du moment présent et avec des souvenirs, avec un niveau de compréhension plus profond, des histoires, etc. souvent nous n'avons pas conscience où cela nous emmène. La plupart du temps nous ne choisissons pas où va notre esprit et nous voyons comment des états d'esprit pénibles peuvent facilement nous contrôler quand nous ne sommes pas présents, parce qu'analyser le passé et se soucier du futur peut être une seconde nature.
 - d) La différence entre manger de cette manière et les attitudes habituelles face à la nourriture ; les impulsions face à la nourriture sont souvent inconscientes, puissantes et incontrôlées.
- Permission, options et manières d'adapter la pratique, incluant la possibilité de ne pas la faire, sont proposées habilement pendant tout le guidage.

Le scan corporel

Les enseignements clés à retrouver dans le guidage (caractéristique clé n°2):

- Les sensations physiques sont reconnues dans l'expérience directe
- Apprendre à être intentionnel sur notre façon de porter notre attention
- Traiter habilement le vagabondage de l'esprit quand cela arrive (reconnaître et ramener l'attention)
- Guidage permettant de faire face aux difficultés (endormissement, inconfort, etc.) en veillant à prendre soin de soi (en faisant des choix personnels) sans voir les difficultés comme des problèmes. Donnant la permission d'arrêter la pratique, de bouger / changer de position, porter l'attention sur un point neutre
- Présent au corps, présent à la manière dont les choses sont d'instant en instant, sans avoir à changer quoi que ce soit, sans objectif à atteindre ; sans qu'il y ait une bonne manière pour le corps de se sentir
- Guidage permettant d'observer et être autrement en lien avec nos sensations et états d'esprit tels que l'ennui, l'irritation, les impulsions, etc...

Eléments à considérer dans le guidage (caractéristique clé n°3):

- L'enseignant devrait adopter une position qui permette de vérifier la sécurité de la pièce, suivre les participants, être audible, et être en contact avec sa propre pratique du scan corporel.
- Commencer par proposer des options posturales : couché au sol, la position de l'astronaute, assis ou debout. Inclure des options d'ouvrir les yeux, de changer de position (éviter spécialement la sensation d'être gelé ou d'avoir à rester allongé et figé). Il peut être réconfortant et protecteur d'avoir une couverture.
- Commencer et terminer par une attention portée à tout le corps.
- Porter une attention particulière aux détails des sensations physiques ; donner des exemples de mots qui décrivent les sensations comme chaleur, froid, lourdeur, picotements, engourdissements, aisance ou légèreté.
- Donner aux participants des options de revenir à une ancre neutre / ouvrir les yeux à tout moment afin de stabiliser leur attention ou s'ils se sentent submergés, leur faire des rappels durant la pratique.
- Permettre que l'absence de ressentis particuliers ou de sensations soit tout aussi importante que leur présence.
- Les instructions invitent à lâcher la dernière région corporelle explorée avant de déplacer l'attention à la suivante, ou communiquent clairement la continuité de la présence alors que l'attention se déplace sur la région suivante.
- Etre précis dans le guidage : préciser comment et où les participants placent l'attention, avec un vocabulaire, qui permet aussi des choix, par ex "si vous..." "observant ce que cela fait d'être présent maintenant à...".
- Varier les instructions en passant d'un angle étroit : attention sur les détails d'une petite

partie du corps à un angle plus large, attention sur une région plus grande du corps comme le tronc ou le corps dans son ensemble.

- Donner régulièrement des instructions sur le traitement des distractions. Reconnaître que des pensées et émotions peuvent être présentes, il n'est pas nécessaire de les repousser. Revenir simplement à la région du corps qui est explorée.
- Reconnaissance que les sensations changent : elles vont et viennent, durent un moment, s'intensifient, se dissolvent – parfois subtilement, parfois plus fortement.
- Offrir un guidage qui invite les participants à entrer dans un « être avec » les sensations corporelles directes plutôt que de les regarder à distance.
- Equilibrer le guidage entre donner la saveur d'être avec, permettre et accepter et celle de l'exploration, de la curiosité, de la vivacité et de l'aventure.

La méditation assise

(NB : la forme et la durée de cette pratique évoluent à travers les séances et les programmes de manières spécifiques. Evaluer la fidélité de la forme de la pratique, et l'alignement de la pratique avec les intentions de la séance est traité au Domaine 1)

Les enseignements clés à retrouver dans le guidage (caractéristique clé n°2) :

- S'ancrer dans l'instant présent par les sensations physiques, les sons, ou un autre focus spécifique
- Traiter habilement le vagabondage de l'esprit
- Apprendre la bienveillance, encourager la curiosité, apprendre l'acceptation
- Conscience attentive à « la tonalité des choses » (plaisant, déplaisant, neutre) et les réactions à cela
- Prendre note de l'aversion, le « non voulu »
- Continuer le développement de la flexibilité de l'attention (initié par le scan corporel) : rétrécir ou agrandir la focale
- Conscience du flux naturel de l'expérience
- Cultiver la capacité à être totalement dans l'expérience ET en même temps avoir une posture d'observateur
- Apprendre à recevoir l'expérience telle qu'elle est, distincte des étiquettes mentales, des histoires à son propos, etc.
- Apprendre à détecter les schémas mentaux récurrents et comment ils se développent, quelle tournure ils prennent, etc.
- Voir plus profondément dans la nature de l'expérience humaine
- Apprendre à prendre soin de soi, c'est-à-dire reconnaître que l'on est submergé ou "perdu dans le vide". Répondre en changeant de position, en ouvrant les yeux, en ramenant de l'énergie par une respiration délibérée et plus profonde, ou en arrêtant /changeant de pratique.

Eléments à considérer dans le guidage (caractéristique clé n°3) :

La posture

- Donner des conseils pratiques sur la posture, comme par exemple l'utilisation d'une chaise, d'un tabouret, d'un coussin pour établir l'intention de la pratique et faciliter la transition vers une période où l'on cultive délibérément le "mode Etre".

L'ancrage

- S'ancrer dans le moment présent en utilisant un aspect spécifique de l'expérience. Guider en invitant à choisir un point d'ancrage neutre, accessible et fiable, comme les pieds, les mains, les points de contact (hanches et fessiers), la respiration, ou les sons. Proposer aux participants de nombreuses occasions au cours des séances de voir l'impact de différents points d'ancrage.

- Utiliser un vocabulaire qui encourage la connexion directe avec l’ancrage, plutôt que le fait d’y penser.

Les sensations corporelles

- Transition à partir du point d’ancrage : élargir l’attention des sensations du point d’ancrage (ou à partir des oreilles/sons) aux sensations du corps dans son ensemble.
- Offrir des instructions explicites sur où/comment porter son attention.
- Offrir ici des instructions claires sur les différentes possibilités d’aborder l’inconfort / la douleur / l’intensité qu’elle soit d’origine physique ou émotionnelle.

Les sons

- Accueillir les sons comme ils surviennent et disparaissent ; écouter les sons comme des sons (par exemple noter le volume, le ton, la durée, etc.) ; percevoir les sons comme des événements dans le champ de l’attention ; noter toutes les strates d’interprétation ajoutées à l’expérience directe du son.

Les pensées et les émotions

- Entrer en relation avec les pensées tout comme avec les sons - émergeant et disparaissant.
- Découvrir les schémas récurrents et comment ils se développent et se manifestent dans l’esprit.
- Utiliser des métaphores pour illustrer et faciliter l’accès à ce qui est demandé ici.
- Reconnaître le défi (ne pas avoir une idée préconçue/prédéfinie de comment nous devrions considérer les pensées).
- Utiliser un point d’ancrage pour revenir lorsque l’esprit devient agité, ou que l’attention se sent perdue.
- Élargir l’attention pour inclure les émotions, les nommer, les voir se manifester comme des sensations.

Pleine Conscience de toute la gamme de l’expérience (attention sans objet/choix)

- Porter une attention ouverte à tout ce qui se manifeste/ce qui est prédominant moment après moment– la respiration, le corps, les pensées, les sons, les émotions, etc.
- Noter les schémas récurrents dans le corps et l’esprit.
- Revenir au point d’ancrage choisi aussi souvent que nécessaire

Mouvements en pleine conscience

Éléments à considérer lors du guidage (caractéristique clé n°2) :

- S'appuyer sur les fondements du scan corporel pour apprendre comment être attentif et habiter directement les expériences et sensations corporelles
 - Expérimenter la conscience du corps en mouvement comme c'est souvent le cas dans la vie
 - Se connecter au corps avec bienveillance
 - Apprendre que les mouvements et les postures offrent une incarnation des processus et des expériences de la vie
 - Voir les tendances habituelles en action
 - Travailler avec les limites /les intensités physiques de manière à faire un parallèle avec le travail sur l'expérience émotionnelle ; expérimenter comment le mouvement physique peut changer l'expérience émotionnelle
 - Apprendre et expérimenter comment travailler avec l'acceptation de l'instant présent, nos limites physiques incluses et apprendre à appréhender la douleur différemment – pas de posture "parfaite", rien à accomplir ; plutôt, est-il possible de répondre au corps et à ses besoins aujourd'hui, avec émerveillement et douceur ?
 - Apprendre à prendre soin de soi autrement
-

Éléments à considérer en guidant (caractéristique clé n°3) :

S'assurer que les participants s'engagent dans les pratiques sans se faire mal en respectant leur corps est une considération majeure dans les pratiques guidées des mouvements en pleine conscience à savoir :

- Donner en début de pratique des instructions claires et précises sur la façon de travailler avec les limites physiques
- Parsemer la pratique de rappels sur la façon de travailler dans les limites du corps dans cet instant
- Proposer un guidage, en particulier sur :
 - Les adaptations potentielles des postures enseignées
 - Des rappels sur le fait de tenir la posture seulement pour une durée juste pour le participant sans tenir compte de l'instructeur et des autres participants
 - Des rappels sur le fait que c'est OK de ne pas faire une posture et de faire quelque chose de différent ou de s'asseoir/ s'allonger et peut-être de visualiser le corps en train de faire la posture
- Toujours encourager les participants à faire preuve de prudence
- Toujours inciter les participants à écouter la sagesse de leur propre corps et de s'autoriser à passer outre les instructions proposées
- Rappeler aux participants qu'il ne s'agit pas de compétition ni avec soi-même ni avec les autres

Guidage sur la respiration...

Guidage soutenant en lien avec la respiration, incluant :

- Encourager les participants à respirer pleinement et librement de la façon qui leur est la plus naturelle quand ils font des mouvements
- Inviter à se détendre dans la posture et à respirer avec ou dans les régions du corps où les sensations sont les plus intenses

S'assurer que les instructions données invitent à porter une attention soutenue sur l'expérience moment après moment à savoir :

- Donner le plus d'espace possible dans la posture et entre les postures pour permettre une attention détaillée
- Inciter les participants à explorer et découvrir la limite créative entre explorer / investiguer / découvrir et accepter / laisser être / être avec.
- Utiliser un langage précis permettant aux participants de se concentrer intérieurement plutôt que de regarder

L'espace de respiration en 3 étapes (3SBS)

(pratique fondamentale en MBCT / souvent incluse dans d'autres MBI)

Enseignements clés (caractéristique clé n°2) :

L'enseignement est contenu dans les 3 étapes de cette pratique. Chaque étape doit être transmise clairement. Se préparer en sortant du pilotage automatique et ensuite suivre les 3 étapes :

Etape 1. Prendre conscience – Reconnaître et accueillir toute l'expérience actuelle (pensées, émotions, sensations).

Etape 2. Rassembler son attention – Porter son attention sur les sensations avec un point d'ancrage à un endroit particulier du corps (par ex, la respiration, les pieds, les mains, etc.)

Etape 3. Elargir la conscience au corps dans son ensemble en restant en contact avec les sensations particulières du point d'ancrage, tout en s'ouvrant à l'éventail de l'expérience perçue

Éléments à considérer dans le guidage (caractéristique clé n°3) :

Guider la posture : Communiquer les effets d'adopter une posture droite et digne. Si cela n'est pas possible (en utilisant les 3 étapes dans les situations difficiles par exemple), commencer par encourager les participants à simplement prendre conscience de leur posture est utile.

Être précis dans la transmission des 3 étapes pendant le guidage.

N.B.

Les 3 étapes de l'espace de respiration et les autres pratiques doivent être accompagnées par un processus d'enseignement qui soutient les participants dans leur pratique à la maison et dans l'intégration du processus dans leur vie au quotidien. Ces aspects de l'enseignement sont notés dans le **Domaine 5** (Transmission des thèmes du programme via le dialogue exploratoire et l'enseignement didactique) ; ci-dessous quelques exemples appliqués aux 3 étapes :

- **Préparer les participants à intégrer l'enseignement dans leur journée** : encourager les participants à ancrer la pratique dans une activité spécifique de la journée
- *Il peut être opportun de guider la pratique et ensuite d'expliquer les 3 étapes, peut être en utilisant un paper-board*
- **Encourager les participants à utiliser les 3 étapes comme la 1ère chose à faire** (en cas de difficultés ou de confusion ; utiliser les 3 étapes durant la séance lorsqu'on a exploré des émotions fortes ou quand il y a besoin de se recentrer dans l'expérience du moment présent).
- **Développer la clarté** dans le déroulement de l'application des 3 étapes de l'espace de respiration au cours du programme MBCT (voir Segal et al., 2013 pour les détails).