



*euthymia*



# Fondamentaux MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)

avec

Frits Koster

Et

Jean-Daniel Rüedi

du jeudi 14 octobre (11h) au dimanche 17 octobre 2021 (12h30)  
[Centre Spirituel de la Solitude, 29 route de la Solitude, 33650 Martillac]

La formation aux Fondamentaux MBCL est proposée par l'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience (IMA) en coopération avec Euthymia

Une formation d'instructeur MBCL aura lieu en France avec Frits Koster et Dr. Fairouz El-Hammar Vergnes du **21 au 28 août 2022**.

La formation aux Fondamentaux peut être entreprise indépendamment ou comme prérequis pour la formation d'instructeur MBCL.

Pour tout renseignement, merci de contacter Cécile Faure Ducher, coordinatrice de l'IMA-France : [mbsr-france@institute-for-mindfulness.org](mailto:mbsr-france@institute-for-mindfulness.org), 06.28.35.70.81.

Veillez noter que le stage est limité à 30 participants. Il est possible que Fairouz El-Hammar Vergnes vous contacte pour un entretien particulier avant la validation de votre inscription. Lorsque votre inscription sera validée, votre place sera réservée par le paiement de 80€ d'arrhes non remboursables ; le solde est payable au premier jour du programme.



## Qu'est-ce que le programme MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) ?

MBCL est un programme basé sur la pleine conscience en huit semaines qui soutient l'entraînement à (l'auto-)compassion afin d'améliorer la santé et le bien-être physique, émotionnel et relationnel. Il peut être suivi après d'autres programmes basés sur la pleine conscience (par exemple MBSR or MBCT) ou peut être proposé seul à des personnes expérimentées dans la méditation de pleine conscience.

Développé par Dr. Erik van den Brink et Frits Koster, le programme MBCL est fondé scientifiquement et nourri par l'expérience de plusieurs dizaines d'années de ses deux fondateurs. Erik van den Brink donne au MBCL son expérience de psychiatre et psychothérapeute, expert dans l'intégration de la pleine conscience dans le milieu de la santé mentale et méditant de longue date; Frits Koster y intègre son travail d'enseignant Vipassana, d'instructeur MBSR & MBCT, son expertise dans la psychologie bouddhique ainsi que son travail d'instructeur de pleine conscience pour les professionnels de la santé mentale.

MBCL intègre les découvertes de la recherche scientifique, des exercices et enseignements venus d'autres méthodes d'entraînement à la compassion ainsi que des pratiques contemplatives. Il a été initialement développé dans le cadre de traitements de santé mentale en ambulatoire pour des patients qui avaient déjà bénéficié du programme MBSR/MBCT mais avaient besoin de plus de soutien, particulièrement ceux qui avaient tendance à être durs envers eux-mêmes et recevaient la bienveillance avec difficulté. MBCL n'est pas destiné à des groupes de diagnostics spécifiques mais, comme le MBSR, permet de faire face aux réactions ou tendances malsaines qui contribuent à la souffrance en général. Ainsi, des participants sujets à la dépression, l'anxiété, la douleur ou la fatigue chronique ainsi qu'à divers types de difficultés émotionnelles ou relationnelles peuvent bénéficier de ce programme. Il s'est également avéré que le programme MBCL est très bénéfique aux aidants professionnels vulnérables aux symptômes de burnout.

Ces dernières années, MBCL s'est rapidement étendu au-delà du secteur de la santé mentale et s'est avéré aidant pour tous ceux, professionnels ou non, qui doivent vivre dans un monde frénétique et qui souhaitent développer la pleine conscience de « plein cœur ».

Erik et Frits, les fondateurs du programme, ont co-écrit deux livres sur le MBCL. Le deuxième, *A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living (2018)* devrait être publié prochainement en France.

## Qu'est-ce que la compassion ?

La compassion est la capacité d'être sensible à notre souffrance et à celle des autres et la volonté de la soulager et de la prévenir (Paul Gilbert, 2014). C'est une capacité inhérente en chacun d'entre nous mais qui, pour de nombreuses raisons, ne parvient pas toujours à s'exprimer. Heureusement, elle peut être entraînée, développée et approfondie par la pratique. La compassion est caractérisée par la bienveillance et la réceptivité, ainsi que le courage et la responsabilité. La recherche montre de plus en plus que l'auto-compassion est, comme la pleine conscience, une clé du bien-être mental et qu'elle va main dans la main avec une plus grande ouverture et empathie envers les autres.



## Structure du programme MBCL

Pour participer à un programme MBCL, les participants doivent au préalable avoir une expérience de la méditation de pleine conscience. Cela prend généralement la forme d'autres programmes en huit semaines comme MBSR, MBCT, ou d'autres programmes basés sur la pleine conscience. Il est également possible d'avoir appris la méditation de pleine conscience dans d'autres contextes.

## Ce que comprend le programme MBCL en 8 semaines :

- Huit séances hebdomadaires de deux heures et demi ;
- Une journée de pratique silencieuse après la semaine 6 ;
- Des exercices pour nourrir la compassion pour soi-même et pour les autres ;
- Des informations accessibles sur la recherche scientifique afin de soutenir la motivation des participants et leur compréhension de la compassion ;
- Un manuel de pratique personnelle ;
- Des enregistrements de méditations guidées pour tous les exercices principaux.

## Où le MBCL est-il enseigné ?

Aujourd'hui, des formations d'instructeur MBCL sont proposées dans 9 pays européens. Il est offert par l'IMA (en Allemagne, Suisse et Norvège), par le Mindfulness Network (en Grande-Bretagne), et par d'autres institut en Irlande, Pologne, Hollande et Espagne. En France, il est proposé par Euthymia en collaboration avec l'IMA.

## Objectifs d'apprentissage des Fondamentaux MBCL

Avec ce stage, les participants :

- Font l'expérience des éléments clés du programme MBCL, dont les thèmes principaux et les exercices majeurs ;
- Ont une idée ce que le MBCL peut signifier dans leur vie personnelle ainsi que de la façon de l'intégrer dans leur vie professionnelle ;
- Ont une compréhension de base du contenu, des thèmes principaux et de l'arrière-plan scientifique du programme MBCL ;
- Disposent d'un fondement pour continuer à cultiver et approfondir la pratique de (l'auto)-compassion avec un bienfait personnel et professionnel.
- Remplissent l'un des critères pour faire la formation d'instructeur MBCL.

## Critères pour participer aux Fondamentaux MBCL

- Le participant doit être familier avec la pratique de pleine conscience de base, de préférence en ayant suivi un programme de pleine conscience en huit semaines (MBSR, MBCT ou équivalent).



- La formation ne convient pas à des participants sans expérience de la méditation de pleine conscience.
- Le participant peut être instructeur de pleine conscience, psychologue, psychiatre, médecin, travailleur social, enseignant, coach, consultant, ou autres métiers liés, et doit avoir un intérêt personnel ou professionnel aux applications d'(auto-)compassion.
- Lors de la formation, les participants sont invités à s'engager dans des exercices pratiques, des partages d'expérience et des dialogues conscients avec l'instructeur et entre eux, toujours sans obligation.

## Formateurs



**Frits Koster** est enseignant de méditation Vipassana et instructeur certifié des programmes de Réduction du Stress par la Pleine Conscience (MBSR) et Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience (MBCT). Il est formé et a travaillé comme infirmier psychiatrique. Il enseigne la pleine conscience dans des environnements de santé mentale, dont des cliniques et des hôpitaux, depuis de nombreuses années. Il pratique le bouddhisme Theravada depuis plus de 35 ans et a vécu comme moine bouddhiste en Thaïlande pendant six ans dans les années 1980. Il dirige des retraites et stages sur la méditation Vipassana depuis la fin des années 80. Il fait partie du corps enseignant de l'Institut pour la Pleine Conscience (IvM) aux Pays-Bas et, au niveau européen, de l'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience (IMA). Il est formé par les fondateurs des approches Compassion Focused Therapy, Mindful Self-Compassion (MSC) et Interpersonal Mindfulness (Insight Dialogue). Il a écrit

plusieurs livres, dont *Liberating Insight* et *The Web of Buddhist Wisdom* (Silkwormbooks). Avec Erik van den Brink, il a développé le programme MBCL et co-écrit plusieurs publications. Site internet : [www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info).



**Dr. Jean-Daniel Rüedi** a fait des études techniques et scientifiques puis a travaillé pendant plus de 15 ans dans la recherche académique et en industrie. Formé à différentes formes d'accompagnement, il a réorienté ses activités professionnelles en 2014 pour travailler comme formateur et dans l'accompagnement de personnes et d'équipes. Enseignant MBSR et MBCL il propose des activités centrées sur la pleine conscience à un large public ainsi qu'en entreprise.



## Informations pratiques

**Dates** Le stage commence le jeudi 14 octobre 2020 à 11h00 et se termine le dimanche 17 octobre à 12h30.

**Lieu** Le stage a lieu au Centre Spirituel de la Solitude, à Martillac, à 20 mn au sud de Bordeaux. Accès : <https://solitude.saintefamille.fr/centre/acces/>

L'hébergement revient à **183€** en chambre simple pour les trois jours (174€ en chambre double) ; paiement à régler sur place.

**Prix** 450€. Il est possible de suivre la formation dans le cadre de la formation continue.

La formation sera intégralement traduite en français et des ressources en français (manuel, enregistrements) seront fournis aux participants.

## Formation d'instructeur MBCL

La formation d'instructeur MBCL se tiendra du dimanche 21 août 2022 à 16h00 au dimanche 28 août 2022 à 14h. Le lieu n'est pas encore défini.

Elle sera co-animée par Frits Koster et Fairouz El-Hammar Vergnes.

**Prix** 1490€

Il est indispensable d'avoir participé aux Fondamentaux MBCL ou d'avoir suivi un programme MBCL en 8 semaines ou une retraite MBCL pour suivre la formation d'instructeur MBCL. Pour enseigner le programme MBCL, il est de plus nécessaire d'être déjà instructeur de pleine conscience (MBSR, MBCT ou programmes apparentés). Pour plus de détails, voir la page sur la formation d'instructeur MBCL (<https://ima-formation-mbsr.fr/agendas/formation-dinstructeur-mbcl-26-septembre-3-octobre-2021/>)

## Publications

Erik van den Brink & Frits Koster, with Victoria Norton (2018): *A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living - Living with Heart*. London/New York: Routledge. En cours de publication française aux éditions De Boeck.

Erik van den Brink & Frits Koster (2015): *Mindfulness-Based Compassionate Living - A new training programme to deepen mindfulness with heartfulness*. London/New York: Routledge.