

# Formation d'instructeur MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)

## Formation 2026



**Module 1**, du jeudi **26** au dimanche **29 novembre 2026**  
en présentiel à **Terre de Jor (24)**

**Module 2**, du vendredi **11** au dimanche **13 décembre 2026**  
en **distanciel**

avec

**Fairouz El-Hammar Vergnes**

Docteur en médecine et enseignante de pleine conscience

&

**Stéphane Faure**

Enseignant de pleine conscience, MBSR & MBCL

Une formation organisée par [Euthymia](#)  
en collaboration avec [MBCL International](#)

## **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 est proposé comme un approfondissement faisant suite à d'autres programmes basés sur la pleine conscience (par exemple MBSR or MBCT) mais également à toutes les 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)* a été publié en France en 2021 aux éditions De Boeck sous le titre de *Le défi de la compassion : vivre avec cœur*, dans une traduction de Fairouz El-Hammar Vergnes.

### **Informations pratiques**

La formation se déroule en deux modules. Le premier a lieu en présentiel sur trois jours et demi en Dordogne et le second en zoom deux semaines plus tard.

Durant chaque journée de la formation, les apprenants reprennent le matin chacune des semaines du programme MBCL et sont introduits à leur arrière-plans théoriques. L'après-midi, ils

apprennent à guider chacun des exercices et méditations du programme. chaque journée donne ainsi l'occasion d'explorer toutes les thématiques du programme afin de pouvoir les enseigner grâce à des exercices de mise en pratique.

Quelques semaines avant le début de la formation, une fois le groupe constitué, vous recevrez un courrier d'information en expliquant le déroulement précis. Vous serez répartis en sous-groupes de travail de 2 à 3. Une ou deux thématiques vous sera attribuée à étudier en amont. Vous serez invités à préparer ensemble avec les membres de votre sous-groupe (en ligne) une mini-présentation de la thématique, utilisant tous les supports que vous trouverez utiles (dessins, objets, présentation orale etc.)

Le premier module, du jeudi 26 novembre à 15h30 au dimanche 29 novembre 2026 à 15h, se déroule en présentiel en Dordogne (Terre de Jor, 24290 Saint Léon sur Vézère).

Le deuxième module, du vendredi 11 au dimanche 13 décembre, se déroule en ligne.

Le travail personnel de préparation en autonomie pourra se poursuivre en sous-groupes entre les deux modules : vous pourrez vous entraîner à

1. guider les exercices et les méditations
2. présenter les aspects théoriques du programme

## **Horaires**

### **Module 1, Terre de Jor - La Terre Pointue 24290 Saint Léon sur Vézère**

- 26 novembre 2026, 15h30 – 18h30 et 19h30 – 21h30 (modifications possibles)
- 27 novembre 2026, 07h30 – 8h, 9h – 12h30 et 14h30 – 18h30
- 28 novembre 2026 – 07h30 – 8h, 9h – 12h30 et 14h30 – 18h30
- 29 novembre 2026 - 07h30 – 8h, 08h30 – 12:00 et 13:00 – 15:00

### **Module 2 (distanciel)**

- 11 décembre 2026 - 07h30 – 8h, 9h – 12h30 et 14h30 – 18:00
- 12 décembre 2026 - 07h30 – 8h, 9h – 12h30 et 14h30 – 18:00
- 13 décembre 2026 - 07h30 – 8h, 9h – 12h30 et 14h30 – 18:00

## **Prix et inscription**

Le prix de la formation est de 1390€, 1490€ avec une prise en charge par un OPCO et 1890€ par une entreprise.

Pour plus d'information, contacter Cécile Ducher à [contact@euthymia.fr](mailto:contact@euthymia.fr) ou au 06.28.35.70.81.  
Pour l'aspect pédagogique, merci de contacter Stéphane Faure, [stephane.faure@euthymia.fr](mailto:stephane.faure@euthymia.fr),  
06.28.25.43.08.

## **Lieu de formation**

La formation se déroule à Terre de Jor, en Dordogne.

Adresse : La Terre Pointue, Castel Girou, 24290 Saint-Léon-sur-Vézère

Inscription auprès de Boris à [contact@terredejor.fr](mailto:contact@terredejor.fr) ou par téléphone : 0553505701

Prix du module en présentiel, du jeudi 26/11 après-midi au dimanche 29/11 après-midi:

- Chambre à 1 lit avec lavabo privé (Douche et WC sur le palier) : 312€
- Chambre à 2 ou 3 lits avec SDB privée : 291€
- Chambre dortoir à 4 ou 5 lits avec SDB privée (douche, lavabo et WC) : 276€

Un covoiturage sera organisé en amont du module.

L'hébergement est à régler sur place en chèque, CB ou espèces.

## **Description de la formation d'instructeur**

### **Objectifs pédagogiques**

- Expérimenter les exercices du programme MBCL en allant plus loin que lors des Fondamentaux MBCL ;
- Explorer en profondeur le contenu des huit séances du programme MBCL ;
- Avoir une compréhension de base des fondements scientifiques de l'entraînement à la compassion et de son arrière-plan théorique dans la psychologie occidentale et bouddhique ;
- Comprendre et développer les attitudes de bases nécessaires pour travailler avec des méthodes focalisées sur la compassion ;
- Savoir pour quels participants/clients l'entraînement à la compassion peut être bénéfique ;
- Approfondir la pratique de la pleine conscience et clarifier son lien avec l'entraînement à la compassion.
- Approfondir sa compréhension de la structure et du contenu du programme MBCL.
- Apprendre à enseigner le programme et à guider les exercices MBCL.
- Introduction à la façon de mener le dialogue exploratoire après les exercices.
- Développer ses compétences de présentation de l'arrière-plan théorique de l'entraînement à la compassion.
- Approfondissement de sa propre expérience des exercices de compassion.

## **Conditions de participation à la formation d'instructeur MBCL**

La formation d'instructeur MBCL est proposée dans plusieurs pays d'Europe. Il s'agit d'une formation complémentaire pour les professionnels déjà familiarisés avec la pratique et l'enseignement de la pleine conscience. Tous les candidats doivent avoir suivi :

- Soit une retraite des Fondamentaux MBCL, comme celles organisées en France par Euthymia/IMA;
- Soit un programme MBCL en 8 semaines en tant que participant avec un instructeur MBCL qualifié ;
- Soit une retraite MBCL (voir [www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info) ou [www.mbcl.org](http://www.mbcl.org) pour d'autres Fondamentaux et retraites MBCL proposées en Europe).
- De s'être au moins familiarisé avec le contenu du livre *Le défi de la compassion, vivre avec coeur* qui servira de référence pour préparer vos mini-sessions d'entraînement à l'enseignement théorique du programme

## **Conditions pour être certifié comme instructeur MBCL**

Seuls les instructeurs MBSR, MBCT, Breathworks ou équivalent peuvent s'inscrire à la formation avec le *niveau A* (permettant d'obtenir la certification d'instructeur MBCL après complétion des étapes décrites ci-dessous). A l'issue de la formation, ils recevront une **attestation de présence**.

Pour être **instructeur MBCL certifié**, il est de plus nécessaire :

- D'avoir participé à une retraite des Fondamentaux MBCL (3 jours) ou à un programme MBCL en 8 semaines guidé par un instructeur MBCL certifié.
- D'avoir obtenu une attestation de présence complète à la formation d'instructeur MBCL. Il peut arriver dans des circonstances indépendantes de sa volonté qu'un participant manque une partie de la formation. Si cette absence représente moins de 15% de la formation, les heures et le contenu manqués doivent être compensés en accord avec un enseignant, ce qui peut entraîner un coût pour le participant. Si le participant est absent plus de 15% de la formation, il ne pourra pas recevoir l'attestation de présence complète à la formation. Pour ce faire, il est nécessaire de suivre de nouveau l'intégralité de la formation.
- De proposer le programme MBCL avec un groupe de minimum 4 participants avec une supervision dans un délai de trois ans après la formation (une prolongation peut être accordée sur demande) ;
- De faire un minimum de trois heures de supervision avec un superviseur MBCL qualifié pendant ce programme.
- D'obtenir la recommandation du superviseur pour obtenir le certificat. En cas de doute, le superviseur peut demander au candidat de faire des séances de supervision supplémentaires. Le certificat ne peut être attribué que lorsque le superviseur estime que le candidat a atteint un niveau d'enseignement suffisant.

Si ces conditions sont rassemblées, le candidat est reconnu comme **instructeur MBCL certifié** et peut proposer le programme MBCL comme un approfondissement à des participants ayant déjà fait le programme MBSR, MBCT ou un autre programme basé sur la pleine conscience. Il est possible d'apparaître comme instructeur MBCL certifié sur les sites MBCL officiels ([www.compassionateliving.info](http://www.compassionateliving.info), [www.mbcl.org](http://www.mbcl.org), et sur le site de l'IMA France (sur demande).

Les **candidats qui ne sont pas instructeurs MBSR, MBCT ou équivalent** mais qui sont qualifiés comme professionnels de santé ou d'aide et qui ont une expérience de la pratique de la pleine conscience (programme MBSR ou MBCT et au moins un an de pratique de la pleine conscience) peuvent s'inscrire à la formation avec le statut "*niveau B*". A l'issue de la formation, ils reçoivent une **attestation de présence** et sont autorisés à utiliser des pratiques et exercices issus du programme MBCL dans le cadre de leur pratique professionnelle et dans le cadre des conduites éthiques de leur profession, en individuel ou avec des groupes, mais pas à dispenser le programme MBCL complet ou à utiliser ce terme.

## **Formateurs**

**Dr. Fairouz El Hammar Vergnes** est médecin anesthésiste au CHRU de Bordeaux depuis 33 ans. Les difficultés de son métier l'ont amené à une approche différente par la méditation et la compassion. Enseignante MBSR, MBPM et MBCL, elle a participé à la création depuis 2018 d'une unité de méditation et d'hypnose au CHU de Bordeaux, dédiée au personnel et aux patients. Actuellement elle se consacre entièrement à l'enseignement du MBSR et du MBCL au sein de cette unité.

**Stéphane Faure** est le fondateur de Euthymia et enseigne la méditation depuis 2003. Il est enseignant MBSR depuis 2010 et enseigne le programme MBCL depuis 2019. Il a une expérience de pleine conscience dans le milieu de la santé depuis 2011 en intervenant auprès des patients et des professionnels de santé et en formant des professionnels de santé. Il intervient dans le DU de l'université de médecine de Lyon et de Nantes portant sur la méditation et intervient comme consultant auprès de l'institut de médecine intégrative et complémentaire du CHU de Bordeaux.

## **Livre ressource**

- Erik van den Brink & Frits Koster, traduction de Fairouz El-Hammar Vergnes (2021). *Le Défi de la compassion: vivre avec coeur*. De Boeck, 2021. (Traduction de *A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living – Living with heart*. London/New York: Routledge.)
- Voir d'autres ressources sur le site du programme MBCL : <https://mbcl.org/>