

**Formation d'instructeur MBCL
(Mindfulness-Based Compassionate Living)
Formation 2026**



Module 1, du jeudi 26 au dimanche 29 novembre 2026
en présentiel à **Terre et Ciel (27, Normandie)**

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 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 Normandie 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 Et Ciel**, 1290 rue des Etangs Cintray 27160 Breteuil).

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 Et Ciel, 1290 rue des Etangs Cintray 27160 Breteuil

- 26 novembre 2026, 15h30 – 18h30 et 19h30 – 21h30 (modifications le jeudi après-midi)
- 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 ou au 06.28.35.70.81.

Pour l'aspect pédagogique, merci de contacter Stéphane Faure, stephane.faure@euthymia.fr, 06.28.25.43.08.

Lieu de formation

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

la formation se déroule à [Terre Et Ciel](#) dans un parc de 24 ha, dont 12 ha d'étangs, dédié à l'accueil de stages et retraites résidentielles. Thomas qui fait vivre le lieu est également instructeur MBSR: Terre Et Ciel - 1290 rue des Etangs, Cintray, 27160 Breteuil

Le lieu se trouve en **Normandie**, à 1h10 de TER de Paris (gare de Verneuil-sur-Avre) ou à 1h30 en voiture.

Le train de Paris arrivant à Verneuil/Avre à 10h56, les modules commencent à 11h30 le premier jour (jusqu'à 13h30).

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

- Solo*: 156€
- Duo: 126€
- Yourte solo: 141€
- Yourte duo: 111€
- Yourte 3-4 personnes: 96€
- Camping-car avec prise élec.: 69€
- Camping tente, van, fourgon: 54€

Prix des repas végétariens: **126 euros**, à régler sur place en chèque, CB ou espèces.

L'hébergement est à régler lors du stage ou 2-3 jours avant ; par virement de préférence svp (RIB au verso), chèque ou espèces.

Un covoiturage sera organisé en amont du module.

Description de la formation d'instructeur

Durée

- 49 heures en synchrone.
- Travail en sous-groupe estimé à une dizaine d'heures.

Modalité, lieu et calendrier

- **Modalité** : formation hybride.
- **Présentiel** : SAS Terre Et Ciel - 1290 rue des Etangs, Cintray, 27160 Breteuil.
- **Distanciel** : classes virtuelles synchrones via Zoom.
- **Dates du présentiel** : du 26/11/2026 à 15h30 au 29/11/2026 à 15h.
- **Dates du distanciel** : du 10/12/2026 au 13/12/2026 de 9h à 18h.

Public visé

Professionnels déjà engagés dans l'enseignement de programmes basés sur la pleine conscience, notamment MBSR, MBCT, Breathworks ou équivalent, souhaitant se former à l'animation du programme MBCL.

Prérequis

Avoir participé à une retraite des Fondamentaux MBCL ou à un programme MBCL en 8 semaines guidé par un instructeur MBCL certifié.

Disposer d'une pratique personnelle régulière de la pleine conscience.

Être instructeur MBSR, MBCT, Breathworks ou équivalent pour accéder au parcours de certification à l'enseignement du programme complet.

Objectif général

Développer les compétences nécessaires pour animer le programme MBCL dans le respect de sa progression, de son cadre pédagogique, de la posture de l'instructeur et des exigences de supervision.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- guider les pratiques formelles et informelles du programme MBCL ;
- conduire un dialogue exploratoire à partir de l'expérience des participants ;
- animer les séances du programme en articulant guidage, apports théoriques, dynamique de groupe et progression pédagogique ;
- analyser leur pratique d'instructeur MBCL à partir de feedbacks et de repères de supervision.

Contenu de la formation

Préparation

Deux semaines avant le début de la formation, 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 avec le manuel de la formation. Vous serez invités à préparer ensemble (en ligne) avec les membres de votre sous-groupe une mini-présentation de la thématique, utilisant tous les supports que vous trouverez utiles (dessins, objets, présentation orale etc.)

Partie en présentiel

Le programme ci-dessous est donné à titre indicatif et peut-être modifié par le formateur pour s'adapter aux besoins des participants.

Jour 1 : Évolution et systèmes de régulation émotionnelle

- Accueil.
- Guidage de la session 1 (corps et perspective compassionnelle).
- Théorie des systèmes émotionnels.
- Pratique du « lieu sûr », immersion self-compassion, intentions pédagogiques.

Jour 2 : Menace et autocompassion

- Guidage de la session 2 (auto-bienveillance, critique intérieur).
- Introduction aux spécificités du guidage MBCL.
- Micro-guidages session 2, embodiment, clarté, inquiry.

Jour 3 : Les désirs et les schémas

- Guidage de la session 3 (bienveillance aimante).
- Théorie de la gestion du groupe.
- Atelier pratique : exercices et inquiry session 3 (triades pratique / observation / inquiry).

Jour 4 : Incarner la compassion

- Guidage de la session 4 (honte / vulnérabilité).
- Théorie : adaptations aux contextes.
- Atelier : teach-backs session 4, tâches inter-modules (pratique 45 min/jour).

Suivi inter-module

Le travail personnel de préparation en autonomie pourra se poursuivre en sous-groupes entre les deux modules : vous pourrez vous entraîner à guider les exercices et les méditations et présenter les aspects théoriques du programme.

Partie en distanciel

Jour 5 : Compassion pour autrui

- Démo session 5 (sécurité intérieure).
- Théorie sur la supervision.
- Atelier : teach-backs session 5 en breakout (15 min), auto-feedback MBI-TAC.

Jour 6 : Joie et équanimité

- Démo session 6.
- Théorie : MBCL en ligne.

- Atelier : exercice 6, inquiry avancée session 6 (dyades).

Jour 7 : Compassion universelle et intégration

- Guidage des séances 7 et 8 et journée de silence.
- Théorie : certification A/B.
- Atelier : teach-backs finaux (25 min), projets de cycles, rituel de clôture.

Méthodes et techniques pédagogiques

Exposés théoriques, pratiques guidées, mises en situation d'expérience, mises en situation d'enseignement, ateliers en triades, dialogue exploratoire, teach-backs, feedbacks entre pairs et retours des formateurs.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires en présentiel sur le site de Terre de Jor et animation des séquences à distance en classe virtuelle via Zoom.
- Manuel de formation, ressources audio, supports pédagogiques, support visuel ou paperboard selon les séquences.
- Mises en situation d'expérience et mises en situation d'enseignement.

Il est nécessaire de se procurer l'ouvrage *Le défi de la compassion : vivre avec cœur* (Erik van den Brink, Frits Koster, traduction française de Fairouz El Hammar-Vergnes, éditions De Boeck) en amont de la formation afin de commencer à préparer le module 1.

Organisation de la partie distancielle

Les séquences à distance sont réalisées en classe virtuelle synchrone via Zoom.

Avant le démarrage de la partie distancielle, les participants reçoivent :

- les liens de connexion ;
- les consignes techniques de participation ;
- l'organisation des séquences à distance ;
- les activités pédagogiques à réaliser à distance et leur durée moyenne.

Pour participer aux séquences à distance, le stagiaire doit disposer :

- d'un ordinateur ;
- d'une connexion internet stable ;
- d'un micro et d'une caméra ;
- d'une adresse e-mail valide ;
- d'un espace calme compatible avec la participation aux classes virtuelles.

Assistance technique et pédagogique

Pendant les séquences à distance, une assistance technique et pédagogique est mise à disposition des participants.

Assistance technique : aide à la connexion à Zoom, assistance de première intention en cas de difficulté d'accès, appui à l'utilisation des outils mobilisés pendant la classe virtuelle.

Assistance pédagogique : réponse aux questions relatives au déroulement de la formation, aux consignes de travail, aux activités demandées et au suivi du parcours.

Modalités de contact : assistance joignable avant le démarrage des séquences distancielles et pendant les classes virtuelles. Les coordonnées de contact sont transmises aux stagiaires avant l'entrée en formation.

Assistance technique : Euthymia – contact@euthymia.fr – + 33 6 28 35 70 81.

Assistance pédagogique : Dr Fairouz El-Hammar Vergnes et Stéphane Faure, stephane.faure@euthymia.fr, +33 6 28 25 43 08.

Délais et modalités d'accès

L'accès à la formation se fait sur pré-inscription auprès d'Euthymia via l'interface d'Euthymia. Il est également possible d'avoir des renseignements par prise de contact par courriel ou téléphone.

Le dossier de candidature permet de vérifier l'adéquation entre le profil du candidat, les prérequis de la formation et le projet d'enseignement du MBCL.

Un entretien préalable peut être proposé à distance afin d'examiner les motivations du candidat, son parcours de pratique, son expérience d'animation, son contexte professionnel et les éventuels points de vigilance utiles à l'entrée en formation. Cet entretien peut être remplacé ou préparé par un questionnaire de positionnement ou une séance d'orientation.

Après étude de la demande et validation des prérequis, l'inscription est confirmée par l'organisme dans la limite des places disponibles. Les convocations, informations pratiques, modalités d'accès au lieu de formation et modalités de connexion à Zoom sont transmises avant l'entrée en formation.

Les inscriptions sont enregistrées jusqu'à **15 jours ouvrés** avant le démarrage de la formation, sous réserve de places disponibles et de validation des prérequis.

Une réponse est apportée dans un délai de **3 jours ouvrés** après réception du dossier complet.

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats

- Feuilles de présence.
- Suivi de la participation en présentiel et en classe virtuelle.
- Mises en situation, teach-backs, exercices d'inquiry et retours pédagogiques.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Validation de la formation

Une attestation de fin de formation est délivrée sous réserve de la participation complète à la formation et de l'engagement dans les activités proposées.

En cas d'absence partielle inférieure à 15 % de la durée de la formation, les heures et les contenus manqués doivent être compensés en accord avec un enseignant.

Au-delà de 15 % d'absence, l'attestation de présence complète ne peut pas être délivrée.

Parcours de certification MBCL

Pour obtenir la **certification d'instructeur MBCL**, il est nécessaire :

- d'être instructeur MBSR, MBCT, Breathworks ou équivalent ;
- d'avoir obtenu une attestation de présence complète à la formation d'instructeur MBCL ;
- d'animer un programme MBCL avec un groupe de minimum 4 participants dans un délai de trois ans après la formation ;
- de réaliser un minimum de trois heures de supervision avec un superviseur MBCL qualifié pendant ce programme ;
- d'obtenir la recommandation du superviseur pour la délivrance du certificat.

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. 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.

Équipe pédagogique

Dr Fairouz El-Hammar Vergnes : médecin anesthésiste au CHU de Bordeaux, référente MBCL à l'Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire du CHU de Bordeaux, enseignante des programmes MBSR et MBCL, traductrice française de l'ouvrage de référence du programme MBCL.

Stéphane Faure : enseignant de méditation, instructeur MBSR, fondateur et dirigeant d'Euthymia.

Accessibilité

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite.

Pour toute situation de handicap nécessitant un aménagement, un échange préalable avec l'organisme est proposé afin d'étudier les conditions d'accueil, d'accès et d'adaptation des séquences en présentiel et à distance.