

Objectif général: À l'issue de ce programme, les étudiants se seront approprié un ensemble de connaissances, d'outils et de savoir-être leur permettant d'enseigner la méditation.

Niveau de référence : Enseignement d'un cycle 1

Livres de référence : « Comment comprendre l'esprit » Gueshe Kelsang Gyatso (ed Tharpa) ; « Le nouveau manuel de méditation » Gueshe Kelsang Gyatso (ed Tharpa) ; « L'art de la méditation » Mathieu Ricard (ed Nil) ; « Plaidoyer pour le bonheur » Mathieu Ricard (ed Pocket ou autre) ; « Le miracle de la pleine conscience » Thich Nhat Hanh (ed J'ai lu). **Optionnel:** « Les richesses de la pleine conscience » Jon Kabat-Zinn et J. Mark G. Williams (ed De Boeck Supérieur)

Module	D	Contenu	Compétences et engagements	A	V
Cadre, éthique et déontologie 1		Cadre de la formation de formateur Savoir-être	J'assiste à toutes les séances ou je rattrape		
			Je fais le travail personnel nécessaire		
			Je respecte les règles de vie		
			Je suis capable de travailler avec tous		
			Je pacifie les conflits		
			J'échange librement avec le formateur		
			Je médite régulièrement		
		Cadre d'enseignement : Individuel, en groupe, en entreprise	Je sais décrire un cadre général		
			Je connais le cadre légal		
			Calendrier et horaires : Je sais définir et communiquer		
			Règles de vie : Je sais définir et communiquer		
			En groupe : je connais les spécificités de ce cadre		
			J'ai expérimenté le cadre en groupe		
			En entreprise : Je connais les spécificités de ce cadre		
			J'ai expérimenté le cadre en entreprise		
		Éthique générale	Je connais l'éthique du corps et j'y adhère		
			Je connais l'éthique de la parole et j'y adhère		
			Je connais l'éthique de l'esprit et j'y adhère		
		Déontologie de l'enseignement	Je connais la déontologie de l'enseignement		
			J'adhère à la déontologie de l'enseignement		
Je respecte la déontologie de l'enseignement					

			Je demande avis, soutien ou supervision si nécessaire		
Histoire et évolution des pratiques méditatives	Histoire et évolution de la méditation		Je connais et je sais raconter l'histoire de la méditation		
		Évolution contemporaine des pratiques méditatives	Je comprends les spécificités de cette évolution		
	Je sais me situer par rapport à cette évolution				
	Je situe la méditation appliquée dans l'arbre d'évolution				
	Les différentes pratiques aujourd'hui		Je connais les grandes lignes de l'approche MBSR et MBCT		
			Je connais quelques éléments de l'approche tibétaine		
			Je connais quelques éléments de l'approche zen		
			Je connais quelques éléments de sophrologie		
		Je connais quelques éléments d'études scientifiques			
Pédagogie	Organisation générale		Je sais organiser mes documents		
			Je sais planifier un cycle		
			Je sais m'organiser d'une manière générale		
	Modes d'apprentissage		J'ai conscience de ma façon d'apprendre		
			Je comprends l'interaction entre mon mode et celui des autres		
			Je connais les différents modes		
			Je sais identifier le(s) mode(s) chez une personne		
			Je sais enseigner selon différents modes		
	Les formules pédagogiques		Je sais expliquer l'importance de multiplier les formules		
			Je sais réguler des échanges		
			Je sais mener un cours magistral		
			Je sais raconter une histoire		
			Je sais organiser et diriger un brise glace		
			Je sais organiser et superviser des exercices en binômes		
			Je sais faire une démonstration		
	Les outils pédagogiques		Je sais décrire au moins 8 formules différentes		
			Je comprends l'importance de multiplier les outils		
			Je sais utiliser le tableau de façon pertinente		
	Prérequis, objectifs, compétence, progression et évaluation		Je sais décrire au moins 5 outils pédagogiques		
			Je connais l'importance des prérequis et je sais les identifier		
			Je sais définir un objectif		
			Je sais décliner un objectif en compétences		
			Je sais organiser une progression		
		J'invite les personnes à s'observer			
	Étude du cycle 1	Étude générale du programme	J'ai compris les principes généraux et la progression		

		Séance 1	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
		Séance 2	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
		Séance 3	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
		Séance 4	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
		Séance 5	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
		Séance 6	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
		Séance 7	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
		Séance 8	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
		Séance 9	Je sais pratiquer et enseigner chaque exercice de cette séance		
	Préparer une séance	Je sais préparer une séance			
		Je sais rédiger une fiche de séance			
		Je sais préparer la salle			
	Animation	Je sais utiliser mes talents pour animer un groupe			
		Je connais mes faiblesses et je sais les compenser			
		Je sais faire rire			
		Je sais éviter les incidents			
	Répondre aux questions	Je sais dire « je ne sais pas »			
		J'accepte une question agressive ou déplacée			
		Je sais reformuler une question			
		Je sais apporter une réponse précise			
		Je vérifie si la personne a compris la réponse			
	Spécificités des publics (individuel, en groupe, en entreprise)	J'identifie les spécificité d'un groupe et je m'adapte			
		J'identifie les spécificité d'une personne et je m'adapte			
		J'identifie les spécificité d'une entreprise et je m'adapte			
	Application pratique	J'ai mené au moins une séance seul(e)			
	La méditation appliquée	Sources et inspirations	Je sais en raconter la genèse		
			Par mes rencontres ou mes lectures je connais les sources		
Je comprends les enjeux					
Je suis à l'aise avec la démarche					
Je connais au moins 5 citations et/ou anecdotes issues des sources					
Spécificités et principes		Je sais décrire la méditation appliquée			
		Je comprends et j'applique le principe de laïcité			
		Je comprends et j'applique la complémentarité des 3 sphères			
		Je contribue à l'aspect humain, souple et chaleureux			
		Je respecte et valorise les autres traditions ou pratiques			
Je suis à l'aise et j'explique face aux contre-arguments					
Évolution		Je participe à l'évolution de la méditation appliquée			

			Je comprends et je respecte les limites de cette évolution		
Comment comprendre l'esprit 1	Esprit et consciences		Je comprends et explique l'esprit grossier		
			Je comprends et explique l'esprit subtil		
			Je comprends et explique l'esprit très subtil		
			Je comprends et explique les 5 consciences sensorielles		
			Je comprends et explique la conscience mentale		
			J'ai une notion de ce que sont les énergies subtiles		
			Je comprends et explique comment tout cela s'articule		
	Facteurs mentaux		Je comprends les notions de facteur mental et esprit principal		
			Je comprends et explique les 5 FM accompagnant tout		
			Je comprends et explique les 5 FM précisant l'objet		
			Je comprends et explique les 11 FM vertueux		
			Je comprends et explique les 4 FM changeants		
			Je sais expliquer cela simplement et brièvement		
			Je sais les identifier en moi-même, en méditation		
	Perturbations mentales		Je comprends et j'explique les 6 perturbations mentales racines		
			Je comprends et j'explique les 21 perturbations secondaires		
			Je sais identifier en moi les principales perturbations		
	États d'esprits positifs		Je comprends et j'explique les 6 perfections		
			J'expérimente et j'explique le contentement		
			J'expérimente et j'explique la présence		
			J'expérimente et j'explique la compassion		
			J'expérimente et j'explique l'amour		
			J'expérimente et j'explique la gratitude		
			Je comprends, expérimente et explique les 4 incommensurables		
	Percepteurs et connaisseurs		Je distingue et explique conceptuel et non conceptuel		
			J'expérimente et j'explique les percep sensorielles et mentales		
			J'examine méthodiquement une pensée		
		J'expérimente et j'explique les percepteurs non précisants			
		J'ai expérimenté un percepteur yogique			
	Au-delà du mental	Je comprends, j'adhère et j'expérimente parfois			
Écoute et posture 1	Posture de l'enseignant		J'ai développé une posture qui inclus humilité et présence		
			Je reste solide et flexible quoi qu'il arrive		
			Je suis organisé et fiable		
			J'ai reçu des remarques et je me suis amélioré		
	Écoute active		J'ai développé ma qualité d'écoute		
			Je sais reformuler		

			Je sais guider et j'ai reçu des commentaires - méditation 1		
			Je sais guider et j'ai reçu des commentaires - méditation 1		
Sagesses 1		Études de textes et commentaires	Texte 1		
			Texte 2		
			Texte 3		
			Texte 4		
			Texte 5		
Synthèses		Travaux individuels	Travail 1		
			Travail 2		
			Travail 3		
			Travail 4		
			Travail 5		
		Travaux en sous-groupes	Travail 1		
			Travail 2		
			Travail 3		
			Travail 4		
			Travail 5		
		Travaux collectifs	J'ai contribué à établir les règles de vie		
			Travail 2		
			Travail 3		
			Travail 4		
			Travail 5		