



PLEINE PRESENCE OCCITANIE ORGANISME D'ENSEIGNEMENT



MODULE COURT

GUIDER DES MEDITATIONS PLEINE PRESENCE

Formation à destination des professionnels du corps, de l'accompagnement
et de la pédagogie

CHANGEMENT DE DATE DE DEMARRAGE (8-9 MARS 2025)

DESCRIPTIF

« Généralement, la sensorialité n'est pas suffisamment considérée dans le rôle essentiel qu'elle joue dans la méditation. La méditation pleine présence s'appuie en priorité sur la sensorialité à travers toutes les facettes de la perception pour aller explorer et découvrir une perception corporelle qui change parfois le cours d'une vie... »

Danis Bois & Isabelle Eschalier

Une pédagogie ciblée sur vos besoins !

Vous êtes nombreux à avoir une expérience ou une pratique de la méditation (pleine conscience, yoga...) et à souhaiter apprendre à animer des méditations pour autrui.

Vous éprouvez le besoin d'acquérir une solidité dans votre compétence à guider les méditations ou à accompagner les effets déclenchés.

Nous avons conçu ce module pour vous permettre de maîtriser des protocoles efficaces en un temps assez court, et d'identifier les publics que vous serez en capacité d'accompagner et les contre-indications.

Qu'est-ce que la méditation pleine présence ?

La méditation pleine présence possède des points communs avec la méditation pleine conscience (ou plus généralement les méditations laïques et validées scientifiquement) comme le travail sur l'attention et le moment présent (approche cognitivo-comportementale).

Elle propose également des techniques de guidage qui visent à **enrichir les perceptions de son corps et sa qualité de présence**, offrant de nouvelles modalités d'accompagnement des situations de vie (approche **perceptivo-cognitivo-comportementale**).

Quelle est l'origine de cette méditation ?

La Méditation Pleine Présence se situe au croisement de plusieurs disciplines, les Neurosciences éducatives, la Phénoménologie, la Psychologie humaniste et les Techniques de conscience du corps (Body awareness).

Les protocoles pédagogiques et les concepts théoriques que nous enseignons dans ce cursus ont été élaborés par Danis Bois. Vous pouvez les découvrir dans son ouvrage de référence « La méditation pleine présence, les sept voies d'accès à la chaleur humaine » (Bois, Eschalier, 2019).

Des évaluations scientifiques menées dans le cadre du laboratoire de recherche du CERAP (www.cerap.org) ont étudié l'impact de la Méditation Pleine Présence, dans le cadre du programme POEBRA¹ notamment, sur l'anxiété, l'estime de soi, le rapport au corps, la qualité de présence, l'auto-compassion, etc.

Quelle pédagogie pour enseigner la méditation pleine présence ?

Dans ce cursus, vous vous familiariserez avec la pédagogie du Step by step® qui respecte un agencement, un rythme et une progressivité facilitant les apprentissages.

Vous apprendrez à guider et à animer des méditations simples, accessibles et agréables pour les apprenants, en vous appuyant sur une trame structurée mais adaptable, ouverte aux besoins du public concerné et au moment.

La Méditation pleine présence s'inscrit dans une vision somato-psychique de l'accompagnement, c'est-à-dire que contrairement à d'autres approches, le praticien passe par la voie du corps (soma) pour avoir une action sur la psychologie de la personne, **et non l'inverse** (voie psychosomatique).

Comme le Toucher des Fascias/toucher relationnel et la Gymnastique sensorielle®, elle fait partie de la riche palette des outils de la Somato-psychopédagogie® (ou Accompagnement Pleine Présence).

Quels sont les bénéfices attendus ?

Cet apprentissage permet aux apprenants d'éprouver les effets corporels physiques (relâchement profond, solidité, meilleure perception de son corps, construction de repères internes, vitalité, chaleur organique), **psycho-cognitifs** (attention soutenue, stabilité, calme, motivation) **et émotionnels** (régulation des émotions négatives et du stress, adaptabilité, implication, confiance en soi, sentiment d'efficacité personnelle).

En intégrant cette pratique dans votre exercice professionnel, vous pourrez développer vos compétences perceptives, cognitives et relationnelles (qualité d'écoute, de présence et de compréhension).

Vous apprendrez à maîtriser les protocoles de guidage de la méditation pleine présence et à proposer des pratiques adaptées à votre cadre professionnel et au public concerné (en individuel ou en groupe).

OBJECTIFS DE LA FORMATION

¹ POEBRA : Programme d'Optimisation de l'Estime de soi, de la Bienveillance et de la Réduction de l'Anxiété

A l'issue de cette formation, vous serez en capacité de :

- ✓ Maîtriser les protocoles de base de la Méditation Pleine Présence et développer un savoir faire au service de la qualité de votre guidage dans l'objectif de développer les capacités de perception, d'attention, d'écoute, de mémorisation et d'adaptation des personnes que vous accompagnez
- ✓ Savoir orienter l'attention de vos étudiants/clients/patients vers les vécus corporels et psycho-cognitifs générés par la pratique de la Méditation Pleine Présence afin de faciliter leur accès à un changement d'état organique et à une meilleure maîtrise des situations de stress
- ✓ Adapter le guidage d'une Méditation Pleine Présence à un public spécifié en lien avec votre activité professionnelle et à un projet (visée éducative, relationnelle ou soignante)
- ✓ Transférer les compétences (perceptives, cognitives, relationnelles) acquises en méditation dans votre cadre d'exercice professionnel

PUBLIC ET PREREQUIS

Pour qui :

- ✓ Professionnels du corps, de l'accompagnement, la psychologie, la santé, la santé mentale, le coaching, l'encadrement et la pédagogie
- ✓ Praticiens MDB souhaitant mieux maîtriser les bases, l'animation et les protocoles actualisés de la Méditation Pleine Présence

Prérequis :

- ✓ Formation préalable : Bac+2 (ou équivalence)
- ✓ Activité professionnelle permettant d'appliquer les concepts et pratiques transmis dans ce module d'enseignement
- ✓ Entretien avec le responsable pédagogique en complément du dossier de pré-inscription (projet de formation)

CONTENU ET MODALITES PEDAGOGIQUES

« La pédagogie ainsi que la méthodologie pratique qui accompagnent la méditation offrent des propositions innovantes, notamment pour accroître la perception des nuances intérieures et développer l'aptitude à mettre en mots l'expérience. »

Danis Bois & Isabelle Eschalié

Stage 1 : Découvrir et comprendre les spécificités de la méditation pleine présence ; maîtriser le step 1 des protocoles de guidage

Apports théoriques : Introduction à la Méditation Pleine Présence-MDB ; points de convergence avec les autres approches méditatives (laïques, scientifiques) et spécificités ; présentation du programme PAMEL(7)

Pratiques de méditations guidées et d'entraînement au guidage (en petits groupes):

Conditions de base de la méditation et bénéfices attendus ; exploration des différentes postures, des appuis, du tonus et de l'immobilité relâchée du corps ; intérêts pour enrichir le rapport au corps (contours, appuis, spatialisation, schéma corporel, image du corps) ; grille de lecture de l'animation (step 1, objectif, factuel)

Intégration des apports théoriques et pratiques : Ateliers participatifs en petits groupes, travail réflexif écrit ou oral, debriefing, supervision pédagogique ; les temps d'échange et de partage d'expérience permettent de réguler les vécus individuels, d'apporter des éclairages pratiques et théoriques et de mettre en relief les transferts de compétences possibles dans sa pratique professionnelle.

Stage 2 : Savoir orienter l'attention sur les différents niveaux de perception et d'impacts psycho-cognitifs par la méditation ; maîtriser le step 2 des protocoles de guidage

Apports théoriques : Filiations de la Méditation Pleine Présence (Neurosciences éducatives, phénoménologie, psychologie humaniste) ; La pédagogie du Step by step® appliquée au guidage de la méditation ; déroulés pédagogiques et fonctions des différents supports sensoriels

Pratiques de méditations guidées et d'entraînement au guidage (en petits groupes):

Maintien d'une attention soutenue ; exploration de l'atmosphère visuelle, de l'atmosphère sonore et du silence ; apprendre à orienter son guidage vers les dimensions objective puis subjective des différents supports ; grille de lecture de l'animation (step 2, ressentis, subjectivité)

Stage 3 : Savoir orienter l'attention sur les changements d'état organiques et émotionnels par la méditation ; maîtriser le step 3 des protocoles de guidage

Apports théoriques : Place et apports de la subjectivité dans le guidage de la méditation ; le mouvement interne comme support de la méditation ; qualité subjective du guidage verbal (prosodie) ; programmes de méditation et évaluations scientifiques (POEBRA, MBSR)

Pratiques de méditations guidées et d'entraînement au guidage (en petits groupes):

Progresser dans la pertinence de son guidage et de sa prosodie (habitation de sa parole) ; identifier des repères clairs, objectifs et subjectifs (intérieurs), permettant de réguler sa pratique en temps réel (contenu et prosodie adéquats ; congruence intention/mise en œuvre) ; grilles de lecture de l'animation (step3, mouvement interne et ses effets)

Intégration des apports théoriques et pratiques : Les temps de partage d'expérience permettent aux participants de mieux appréhender la dimension subjective de leur guidage (effets sur soi/sur l'autre).

Stage 4 : Savoir adapter son projet et son guidage d'une pratique de méditation à son cadre professionnel et à son public

Apports théoriques : La pédagogie du Step by step® appliquée au guidage de la méditation, les éléments clés du déroulé pédagogique en fonction du thème (projet, structure, agencement, choix des consignes, progressivité) ; construction d'une méditation à thème avec un support ; comment adapter son guidage tout en respectant la trame et le projet (équilibre structure codifiée/adaptabilité-créativité)

Pratiques de méditations guidées et d'entraînement au guidage (en petits groupes): Apprendre à créer la trame d'une méditation à thème (adaptée à un projet et à un public) en respectant les protocoles de base (équilibre entre structure et émergence) ; s'entraîner à animer une méditation en s'appuyant ou en se distanciant d'un support écrit (place de l'émergence et respect de l'intention) ; place du silence dans la méditation

Distanciel : Faciliter la compréhension et l'intégration des protocoles de méditation

Pratique en autonomie (e-learning) : Pratique régulière des méditations guidées du programme « Apprendre à méditer en 7 leçons » du PAMEL(7), accessible en ligne sous forme de supports audios (programme détaillé : [ici](#)) ; apprendre à méditer sans guidage (en silence)

Coaching hebdomadaire (classe virtuelle) : Echange, retours d'expérience et régulation ; travail collectif de mise en relief des éléments clés du guidage de la méditation pour chaque support et thème ; supervision pédagogique des animations de méditation effectuées par les participants

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Nous avons été formés par le Pr Danis Bois aux pratiques de la Pleine Présence dont nous sommes praticiens et formateurs (Toucher des Fascias, Méditation, Gymnastique sensorielle, Entretien et accompagnement à médiation corporelle).

Nous sommes aujourd'hui inscrits au registre international de la Pleine Présence-MDB et instructeurs habilités à enseigner en France et à l'étranger.

Emmanuelle Duprat : Responsable pédagogique

Médecin psychiatre, j'ai œuvré à mettre les protocoles pédagogiques de la Pleine présence au service de la Santé mentale (pratique, recherche, enseignement). J'ai orienté mon exercice vers une éducation à la perception sensible, c'est-à-dire à un rapport à son corps plus riche et à la capacité de transposer cette qualité de présence et d'écoute dans sa vie quotidienne et ses actions professionnelles.

Master2 recherche en Psychopédagogie de la perception (Université Moderne Lisbonne); Formation à l'Analyse de Pratique Professionnelle (M. Paul); Pratiques de

la Pleine Conscience (Programme intensif MBSR); **DU Méditation & Santé (Université Nîmes-Montpellier)**

Virginie Canta :

Kinésithérapeute D.E., j'ai enrichi depuis 30 ans ma pratique par une approche manuelle et gestuelle invitant à la libération des tensions physiques et psychiques, ainsi qu'au déploiement du vécu corporel de mes patients et de mes étudiants. Grâce aux pratiques de la Pleine Présence, je souhaite aujourd'hui proposer des temps privilégiés de rencontre avec son intériorité, pour développer les capacités de confiance, d'autonomie et de mise en action dans sa vie.

DESS en Psychopédagogie de la perception (Université Moderne de Lisbonne);
Pratiques de la Pleine Conscience (Programme intensif MBSR)

Benoît Tétégan :

Consultant en entreprises, sensibilisé aux problématiques de la qualité de vie et des conditions de travail (QVTC), j'introduis la méditation dans l'entreprise. Praticien et formateur en Accompagnement Pleine présence j'anime depuis plus de 10 ans des séances de Méditation Pleine Présence et de Gymnastique sensorielle® dans un cadre professionnel et associatif (AFM Téléthon). Par ces temps de turbulences, l'apprentissage de la méditation me paraît être le meilleur moyen de s'armer pour traverser au mieux les écueils de la vie personnelle et les transitions de vie professionnelle. C'est ainsi que j'ai décidé de consacrer plus de temps à former les personnes qui désirent apprendre à méditer.

Diplôme d'animateur en Gymnastique sensorielle ; Pratiques de la Pleine Conscience (Programme intensif MBSR)

SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

- ✓ Feuilles de présence
- ✓ Mises en situation évaluées et régulées par la production de méditations guidées par le participant (enregistrées, retranscrites et analysées)
- ✓ Comptes-rendus de mise en pratique en situation professionnelle (entre les stages) – comptes-rendus qui seront évalués supervisés au cours des stages
- ✓ Attestation de réalisation de l'action d'enseignement
- ✓ Questionnaire soumis aux stagiaires à l'issue du cursus

RESSOURCES TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- ✓ Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à l'enseignement
- ✓ Supports de formation projetés
- ✓ Exposés théoriques
- ✓ Mises en situation pratiques individuelles, en binômes et en groupe

- ✓ Mise à disposition en ligne de documents supports (écrits et audios) pendant et à la suite du cursus

FORMAT, DUREE, DATES ET HORAIRES

Format de l'enseignement

- ✓ Présentiel : 4 stages de 2 jours chacun, soit 8 jours, pour une durée totale de 60 h
- ✓ Distanciel (classe virtuelle) : 10 séances de coaching, d'une durée de 1h30 chacune, pour une durée totale de 15h
- ✓ Distanciel (e-learning) : 7 méditations (supports audios), d'une durée de 20 minutes, à pratiquer 3 fois par semaine chacune (soit 1h par semaine), pour une durée totale de 7h

Nombre d'heures (82h) : Présentiel (60h) + distanciel (classe virtuelle + e-learning) (22h)

Durée : 4 mois (Mars 2025-Juin 2025)

Date des stages (en présentiel) : Session 2024/2025

- ✓ **Stage 1 : 8-9 Mars 2025**
- ✓ Stage 2 : 5-6 Avril 2025
- ✓ Stage 3 : 17-18 Mai 2025
- ✓ **Stage 4 : 28-29 Juin 2025**

Horaires : 9h30/12h30, 14h/18h30 (7h30)

Date et horaires des séances de coaching (en distanciel/classe virtuelle) : de 1h30

- ✓ Le mercredi de 19h à 20h30 (10 séances entre le 12 mars et le 25 juin 2025)

Date et durée du programme PAMEL(7) (en distanciel/e-learning) :

- ✓ Du 12 mars au 30 avril 2025 (7 semaines)
- ✓ Pratique de méditations guidées en autonomie (audios), 20 minutes, 3 fois par semaine (pendant 7 semaines)

LIEU

Salle Sweet-Om/Centre del Mon - 1 B rue de la Pépinière Robin -66000 Perpignan
La salle se situe juste en face de la gare de Perpignan (SNCF et gare routière).

TARIFS

Le Module 2 : Enseignement présentiel (4 stages) + distanciel (classe virtuelle + e-learning) + supervision pédagogique

Tarif individuel : 1200 € TTC (Module 2/Niveau 1)

- Acompte à l'inscription : 300 €

Tarif institutionnel : 1200 € TTC (Module 2/Niveau 1)

Le Pamel 7 : 29 € TTC (Inscription au programme en ligne/e-learning)

AUTRES MODULES

Cycle de base (Niveau 1) : Ce module peut être complété par d'autres modules de formation aux pratiques de la Pleine Présence (Toucher des Fascias/toucher de relation, Gymnastique sensorielle®, Entretien à médiation corporelle).

Cycle d'approfondissement (Niveau 2) : Accompagnement somato-psychique par la méditation personnalisée (enjeux psycho-affectifs, processus de transformation, difficultés psychologiques) et l'accès à l'autonomie step 4 (2 stages de 2 jours).

Cycle complet : La validation de tous les modules du cycle de base (Niveau 1) et du cycle d'approfondissement (Niveau 2) constitue le cycle complet en Somato-psychopédagogie®. <https://www.pleinepresenceoccitanie.fr/cycle-complet>

CONTACT / INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Contact : Emmanuelle Duprat, responsable pédagogique / 06 22 29 91 83

Mail : pleinepresenceoccitanie@gmail.com

Site : <https://www.pleinepresenceoccitanie.fr/>

BIBLIOGRAPHIE

Bertrand, I. & Courraud, C. (2020). Apports de la méditation pleine présence sur le vécu du confinement lié à la pandémie COVID-19. ICEPS, 8^{ème} congrès international, e-conférence (CERAP, 25 Nov. 2020).

Bois, D. & Eschalier, I. (2019). La méditation pleine présence. Les sept voies d'accès à la chaleur humaine. Paris : Éditions Eyrolles.

Bois, D., Lieutaud, A. & Bourhis-Bois, H. (2025) Evaluation quantitative du programme POEBRA sur l'intéroception, l'estime de soi, l'anxiété et l'auto-compassion (en cours de publication)

Duprat, E. (2021). Méditation pleine présence et qualité de présence du soignant ou du professionnel œuvrant en milieu de soin. DU Méditation & santé, Faculté de Médecine Montpellier-Nîmes, Juin 2021.

Lieutaud, A. & Bois, D. (2018). Sensorial Introspection and its Possible Influence on Anxiety - Towards the Study of its Modalities of Action. EC Psychology and Psychiatry 7.9 (2018): 637-654. Place de l'introspection sensorielle dans la pratique méditative et ses impacts sur l'anxiété. Résumé en français: <https://www.cerap.org/fr>