

Les 7 critères officiels pour devenir instructeur MBCT

1. Un engagement constant dans une pratique personnelle de la pleine conscience au travers de pratiques formelles et informelles quotidiennes
2. Une compétence professionnelle dans le domaine de la santé mentale et de la pratique clinique qui inclut l'utilisation d'approches thérapeutiques structurées et validées empiriquement dans le cadre du traitement des troubles affectifs (par exemple : thérapie cognitivo-comportementale, psychothérapie interpersonnelle, activation comportementale)
3. Une connaissance et une expérience des populations de patients qui suivront la thérapie basée sur la pleine conscience, y compris une expérience de l'enseignement, à des groupes et à des individus, de prestations de soins thérapeutiques ou autres
4. La participation jusqu'à son terme à un programme de formation, ou tout type de formation supervisée, destiné aux candidats instructeurs en MBCT pendant une période minimale de douze mois. Dans les deux cas, la formation sera rigoureuse et complète. Note : une « formation supervisée » peut consister en la participation à plusieurs programmes en huit semaines (la première fois en tant que participant, la deuxième en tant qu'apprenti instructeur et la troisième en tant que co-instructeur), additionnée de la participation à des ateliers sur les aspects théoriques et pratiques de l'enseignement de la MBCT
5. Une adhésion permanente au cadre fixé par la profession du candidat instructeur en matière de conduite éthique
6. Un engagement à s'intégrer dans un processus de supervision régulier par un/des instructeur(s) en pleine conscience expérimenté(s). Cette supervision peut se faire de différentes façons : soit par le feed-back régulier de la part d'un instructeur en pleine conscience chevronné qui se baserait sur des enregistrements vidéo de l'enseignement du candidat instructeur, soit par la participation directe du superviseur aux séances menées par le candidat, soit par le partage avec un autre instructeur MBCT de l'enseignement du programme, y compris des séances de feed-back programmées
7. Dans le cadre de la formation professionnelle continue, nous formulons les recommandations suivantes :
 - La participation à des retraites résidentielles de méditation en pleine conscience, menées par un instructeur
 - Une supervision par les pairs avec des collègues maîtrisant la pleine conscience, organisée et conçue comme un partage d'expériences et un apprentissage collaboratif.
 - Un engagement à suivre des formations futures de façon à améliorer les compétences d'enseignement et la compréhension des approches basées sur la pleine conscience, ce qui implique de se tenir informé des dernières données empiriques concernant les approches basées sur la pleine conscience

Liens utiles :

<https://www.accessmbct.com>

<https://www.association-mindfulness.org>

<http://www.cmirabelsarron.fr/index.php?p=publications>