

## **Critères d'admission pour les formateurs/formatrices MBSR/MBCT disposant d'une formation initiale dispensée par un institut de formation non reconnu officiellement par l'association MBSR Suisse**

Le demandeur/la demandeuse dispose de:

- une formation initiale professionnelle dans le domaine de la psychologie, de la psychothérapie, du conseil, de la pédagogie, de la médecine, de la santé, etc.
- une initiation solide à la méditation de pleine conscience et à ses concepts apparentés tels que les méditations Samatha et Metta, dispensée par un formateur/une formatrice en méditation qualifié(e)
- une pratique régulière de la méditation pendant au moins trois ans dans l'une des traditions suivantes : Vipassana, zen, contemplation, Dzogchen ou une autre orientation spirituelle similaire.
- au moins deux retraites de méditation en silence dans l'une des traditions susmentionnées, dont une d'au moins trois jours et l'autre d'au moins cinq jours.
- une expérience d'au moins 2 ans de travail corporel en pleine conscience comme le yoga, le tai chi, le qi gong.
- la réussite à un cours de 8 semaines de la MBSR dispensé par un formateur/une formatrice MBSR certifié(e)

Le demandeur/la demandeuse produit le justificatif de la réussite à une formation de formateur MBSR ou MBCT. Ce justificatif contient les aspects et documents suivants :

- expérience personnelle sous la forme de la participation à un cours de 8 semaines
- durée de formation initiale d'au moins 12 mois
- ca. 30 jours de formation initiale
- le contenu de la formation initiale doit comprendre la théorie et la pratique de l'enseignement MBSR, une retraite de silence de plusieurs jours ainsi que les fondamentaux psychologiques, philosophiques et scientifiques de la pleine conscience, de la MBSR ou de formats apparentés (MBCT, MBC) et du travail corporel appris à cet égard
- réalisation documentée et supervisée de son propre cours de 8 semaines de la MBSR. La supervision signifie au moins 4 heures ( 8 heures si c'est en groupe) à compléter avant, pendant et après les 8 semaines de cours.

Sur la base des documents soumis, un entretien individuel avec deux membres du comité est organisé. Cela aboutit à une proposition d'admission à l'attention du comité, qui décide de l'admission.