



**Réflexion sur le parcours d'enseignant du programme MSC  
Mindful Self-Compassion – L'auto-compassion en pleine conscience**

Préalable à la formation d'enseignant

---

**Devenir un enseignant MSC :  
Le guide de haute montagne pour développer les  
ressources de l'auto-compassion en pleine conscience**

*de*

*Steven Hickman, Psy.D.*

*Christine Braehler, DClínPsy*

*Christopher Germer, Ph.D.*

*(Traduction Inken Dechow)*

"Si nous voulons grandir en tant qu'enseignants nous devons faire quelque chose d'étranger à la culture universitaire : nous devons parler de nos vies intérieures – une chose risquée dans une profession qui appréhende le personnel et cherche la sécurité dans la technique, le lointain, l'abstrait. "

*Parker J. Palmer*

*Le courage d'enseigner : Explorer le paysage intérieur de la vie d'un enseignant*

Afin de déterminer de manière informée si la formation pour enseigner MSC est adaptée pour vous à ce stade de votre parcours, voici des réflexions à prendre en considération :

MSC est principalement conçu pour développer les ressources émotionnelles de l'auto-compassion en pleine conscience. C'est un programme basé sur la pleine conscience - la pleine conscience étant le fondement de l'auto-compassion - mais MSC est avant tout une formation à la compassion personnelle plutôt qu'une formation à la pleine conscience. À cet égard, MSC s'oriente un peu plus vers le « soi » souffrant, plutôt que vers les détails de l'expérience instantanée. De plus, le programme MSC est thérapeutique, mais ce n'est pas une thérapie traditionnelle dans la mesure où nous nous concentrons davantage sur le développement des ressources que sur la guérison d'anciennes blessures. Elles sont souvent guéries au fur et à mesure que nous développons la force pour être avec nous-même de manière ouverte, mais ce n'est pas notre objectif principal.

La formation des enseignants MSC est une formation professionnelle qui s'appuie sur des compétences personnelles et professionnelles. Pour enseigner MSC à d'autres personnes, les enseignants doivent s'immerger dans la pratique de la compassion personnelle et enseigner à partir d'une présence compatissante et incarnée. Remplir les prérequis officiels préalables à la formation des enseignants (comme la pratique de la méditation personnelle, l'expérience de retraite silencieuse, enseigner la méditation à d'autres, travailler avec des groupes) n'est que la première étape du voyage.

### **Devenir un Guide pour MSC**

Devenir un guide de haute montagne est une bonne métaphore pour la formation d'enseignant MSC. Imaginez que vous soyez un randonneur débutant (un participant potentiel au MSC) et que vous vouliez gravir une montagne particulièrement belle et exigeante. Votre première étape serait probablement de trouver un guide fiable et compétent. Quelles compétences et talents voudriez-vous voir chez un guide pour rendre le voyage aussi sûr, confortable et agréable que possible ?

Le guide devrait décrire avec précision la nature de la montée et ce qu'elle nécessite. Les enseignants MSC devraient proposer leur cours MSC de manière à ce que les attentes des participants correspondent à ce qui est proposé (il s'agit d'un programme, pas d'une retraite ; il s'agit d'un développement de ressources, pas d'une thérapie, il s'agit d'une formation à l'auto-compassion, pas d'une formation à la pleine conscience). Les enseignants MSC sélectionnent les participants potentiels afin de déterminer leur degré d'adéquation à un cours en particulier et leur capacité à travailler ensemble. Après le début du programme, s'il apparaît qu'une ou deux personnes luttent ou perdent le fil, les enseignants peuvent spécifiquement répondre aux besoins et aux préoccupations de ces personnes.

Un bon guide de haute montagne prépare correctement les randonneurs. Les enseignants MSC conseillent à leurs étudiants de prendre la responsabilité de leur bien-être tout au long du cours. Ils veillent également à ce qu'un soutien soit disponible une fois que le programme a commencé, par exemple en faisant appel à un co-enseignant ou à un professionnel de la santé mentale qualifié qui assiste au programme. D'autres moyens d'assurer la sécurité consistent à demander aux participants de continuer à prendre tout médicament prescrit par leur médecin traitant et, s'ils sont en psychothérapie, de consulter leur thérapeute avant de s'inscrire au programme MSC.

Un guide de haute montagne aura la capacité de diriger le groupe de manière calme et stable sur des terrains difficiles. Les enseignants MSC doivent « rester à leur place » lorsque les participants éprouvent une détresse personnelle et, par exemple, lorsqu'un conflit émotionnel est dirigé vers l'enseignant ou le groupe. Les enseignants MSC connaissent leurs limites et recherchent un soutien extérieur au besoin (en utilisant les numéros d'urgence, en conseillant une aide professionnelle). Il est rare que les enseignants MSC aient besoin d'accéder à des procédures d'urgence ou de secours, mais le fait de savoir qu'elles sont disponibles procure à chacun un sentiment de sécurité et de confort.

Au fur et à mesure que le cours MSC progresse, les enseignants sont sensibles aux besoins des membres individuels et du groupe dans son ensemble. En tenant compte des besoins individuels et collectifs, les enseignants peuvent déterminer s'il faut avancer, quand prendre une pause et comment couvrir le matériel du cours dans le temps imparti. Savoir s'accorder émotionnellement et la gestion du temps sont des domaines de compétence importants pour les enseignants MSC.

La connaissance de soi est également nécessaire pour les enseignants MSC afin de faire face aux diverses personnalités d'un groupe et aux changements qu'elles traversent. L'auto-compassion en pleine conscience active le sentiment de sécurité associé au système de soins pour les mammifères et, paradoxalement, peut également déclencher des sentiments d'insécurité provenant de la première expérience relationnelle (« le retour de flammes »). La plupart des participants suivent ce processus, mais les enseignants peuvent le faire aussi, ils ont donc besoin de connaître leurs propres vulnérabilités pour guider les autres en toute sécurité.

Un aspect clé de l'enseignement du MSC est d'enseigner à partir de l'expérience personnelle et de la présence incarnée. Cette capacité inspire un sentiment de confiance dans le groupe. Les enseignants MSC doivent être prêts à être des enseignants dont la tâche principale est de comprendre les besoins et les difficultés des autres et de les aider tout au long de leur parcours. Certains de ceux qui cherchent à suivre une formation d'enseignant MSC voudront peut-être devenir des enseignants MSC principalement pour approfondir leur propre pratique, mais la formation d'enseignant MSC est en effet conçue pour ceux qui cherchent à enseigner aux autres. Si vous appartenez à la première catégorie, vous pouvez envisager d'autres manières pour approfondir votre pratique.

Les meilleurs guides de haute montagne sont compétents. Il est important que les enseignants de MSC aient une solide compréhension de la théorie et de la pratique de MSC, mais ces informations ne suffisent pas à elles seules pour guider les gens dans un voyage intérieur et émotionnel à travers un terrain difficile. Encore une fois, nous devons nous concentrer sur les besoins de nos étudiants et avoir une certaine capacité à les accompagner et à les soutenir sur le chemin.

Les guides de haute montagne comprennent les capacités et les limites de leur groupe. Tout en enseignant le MSC, il est important de maintenir un ton émotionnel équilibré pour un enseignement efficace, en équilibrant le contact avec des expériences positives et négatives. Vouloir garder l'atmosphère trop agréable peut engendrer le sentiment d'enrober de sucre les émotions difficiles, tandis que se concentrer trop sur la douleur émotionnelle submergera et démoralisera les participants.

Il faut du courage et de la compétence pour inviter les participants à partager des expériences difficiles qui surviennent dans leur pratique. En fin de compte, ces conversations sont les plus transformatrices car les participants apprennent à affronter de nouveaux conflits apparemment impossibles et anciens. Si nous ne cherchons et ne validons que des expériences positives, nous risquons d'aliéner les membres du groupe qui se heurtent déjà à d'importants obstacles. L'apparition de défis, de résistances et même d'un sentiment de désillusion indique en fait que nous enseignons le MSC, et non que l'enseignement échoue ! Cependant, il est également important de savoir que nous n'avons pas besoin d'être continuellement orientés vers la douleur émotionnelle. Légèreté, humour, des histoires occasionnelles, et le fait de cultiver des liens légers entre les participants aide tout le monde à réengager la douleur émotionnelle plus tard.

À la fin de la journée, le choix de s'engager sur le chemin de la compassion personnelle appartient au participant, et le rythme, les défis et les fruits de la pratique sont entre les mains du participant. Les enseignants MSC s'engagent à être des compagnons avertis, inspirants, réconfortants, qui nourrissent et soutiennent chaque personne tout au long du parcours.

En tant que futurs enseignants de MSC, vous êtes invités à réfléchir à ce que vous venez de lire, à noter vos réactions au contenu de cet essai et à déterminer si vous êtes prêt à enseigner le programme MSC à ce stade. Enseigner MSC est en soi un beau voyage, mais différent que de pratiquer MSC pour soi-même. Si vous décidez de passer à l'étape suivante, il vous sera demandé de partager brièvement vos réflexions dans le cadre du processus de candidature.

*Avec nos meilleurs vœux,*

*L'équipe de formation des enseignants MSC*