

Microprogramme de deuxième cycle sur la présence attentive

Téléphone : 514 987- 3000 #4551
Courriel : ppa@uqam.ca
Site Web : www.ppa.uqam.ca

Code	Titre	Grade	Crédits
9139	Cheminement éducation *	Attestation d'études, Att.	15
9140	Cheminement relation d'aide *	Attestation d'études, Att.	15

* Le nom de la concentration sera mentionné sur le diplôme.

Trimestre(s) d'admission	Automne
Contingent	Programme contingenté
Régime et durée des études	Offert à temps partiel
Campus	Campus de Montréal
Organisation des études	Cours offerts le soir Cours offerts la fin de semaine

OBJECTIFS

L'objectif de ce programme est d'amener l'étudiant ou l'étudiante à développer les compétences nécessaires pour intégrer la présence attentive (*mindfulness*) dans son milieu et auprès de sa clientèle. Situé à la frontière de la recherche et de la pratique, ce programme expérientiel et réflexif vise à habilitier la personne étudiante à offrir de façon autonome des pratiques contemplatives ou des interventions basées sur la présence attentive de manière intégrée, professionnelle et rigoureuse.

Ce programme vise notamment à permettre à la personne étudiante de :

- Comprendre les fondements historiques, philosophiques et éthiques de la présence attentive.
- Se familiariser avec les études scientifiques portant sur la présence attentive et les enjeux liés à son implantation en contexte clinique et éducatif.
- Porter un regard critique sur les discours dominants entourant la présence attentive.
- S'initier aux diverses pratiques contemplatives utilisées en relation d'aide et en éducation (p.ex., méditation, dialogue) et développer les compétences nécessaires pour mettre en œuvre ces pratiques de manière sécuritaire, responsable et inclusive.
- Réfléchir à la façon dont la présence attentive peut être utilisée, non pas seulement dans le but de promouvoir le mieux-être individuel, mais aussi pour favoriser la transformation sociale.
- Développer les compétences issues du Mindfulness- Based Teaching and Learning – Teacher Competency Framework (MBTL-TCF) de même que les attitudes qui favorisent l'intégration de la présence attentive en contexte professionnel.
- S'investir dans des pratiques contemplatives sur une base personnelle et régulière et porter sur celles-ci un regard réflexif.

CONDITIONS D'ADMISSION

Être titulaire d'un baccalauréat (ou l'équivalent) obtenu avec une moyenne cumulative d'au moins 3,2 sur 4,3 (ou l'équivalent) dans le secteur de l'éducation ou de la relation d'aide (ou dans un autre secteur jugé pertinent). Tout dossier de candidature comportant une moyenne inférieure à 3,2 mais égale ou supérieure à 2,7 sur 4,3 (ou l'équivalent) sera étudié par le sous-comité d'admission et d'évaluation du programme et pourrait, dans certains cas, faire l'objet d'une recommandation d'admission.

L'étudiant ou l'étudiante qui entreprend ce programme a idéalement déjà une pratique régulière de méditation.

Capacité d'accueil

Le programme est contingenté à 40 personnes étudiantes par année. Pour une cohorte donnée, les activités du programme ne débutent que si le nombre de vingt (20) personnes inscrites est atteint.

Trimestre d'admission (information complémentaire)

Admission à l'automne seulement.

Connaissance du français

La personne candidate doit avoir une connaissance suffisante de la langue française à l'oral et à l'écrit.

Connaissance de l'anglais

La personne étudiante qui applique à ce programme doit posséder une connaissance suffisante de l'anglais écrit, car plusieurs des lectures exigées dans le cadre des cours sont en anglais.

Méthode et critères de sélection

La personne candidate qui souhaite s'inscrire au programme doit soumettre une lettre de motivation (1000 mots maximum) dans laquelle elle fait état de son expérience professionnelle, de son expérience à l'égard de la méditation et de la présence attentive, du contexte dans lequel elle souhaite intégrer la présence attentive et des raisons qui la motivent à entreprendre ce programme d'étude.

Le dossier de la personne candidate est évalué en fonction des éléments suivants :

- 1) le dossier académique
- 2) la lettre de motivation
- 3) l'adéquation entre les objectifs de l'étudiant ou l'étudiante et ceux du programme

Régime et durée des études

Le programme est offert à temps partiel uniquement.
Durée maximale des études : huit trimestres

La plupart des cours de ce programme sont offerts en format hybride les fins de semaine ou les soirs de semaine.

COURS À SUIVRE

(Sauf indication contraire, les cours comportent 3 crédits.)

Les fondements

Les trois cours suivants (9 crédits) :

PPA7001 Les fondements de la présence attentive

PPA7010 La pratique de la présence attentive

PPA7011 L'enseignement de la présence attentive

Les applications

Pour le cheminement éducation

Le cours suivant (3 crédits) :

PPA7022 La présence attentive en éducation

Pour le cheminement relation d'aide

Le cours suivant (3 crédits) :

PPA7021 La présence attentive en relation d'aide

La supervision

Le cours suivant (3 crédits) :

DDM7710 Pratique supervisée et présence attentive

CHAMPS DE RECHERCHE

- Présence attentive
- Pleine conscience
- Méditation
- *Mindfulness*
- Pédagogie contemplative

FRAIS

Le cours PPA7011 L'enseignement de la présence attentive se déroule à l'extérieur de l'UQAM et inclut une formule intensive de six (6) jours qui engendre des frais d'hébergement et de subsistance qui sont à la charge de la personne étudiante.

DESCRIPTION DES COURS

DDM7710 Pratique supervisée et présence attentive

Objectifs

L'objectif de ce cours est d'amener l'étudiant à intégrer les connaissances acquises depuis le début de son cheminement, à consolider ses apprentissages et à poursuivre le développement de ses compétences pour mettre en œuvre une intervention de son choix basée sur la présence attentive, en partie ou dans son intégralité, dans son milieu de travail. Tout au long du cours, l'étudiant est invité à décrire, expliciter, analyser et partager cette expérience et il est encouragé à s'en distancier pour mieux comprendre ce que celle-ci lui apprend sur lui-même, les autres étudiants et l'intervention. Guidé par les principes de la pratique réflexive, ce cours permet notamment à l'étudiant d'apprendre à mieux connaître ses forces et ses opportunités de développement, son mode de fonctionnement en groupe et la manière dont il met en œuvre des interventions basées sur la

présence attentive.

Sommaire du contenu

Dans ce cours, l'étudiante ou l'étudiant est notamment amené à : Mettre en œuvre ou enseigner la présence attentive dans son milieu; Porter un regard réflexif sur ses interventions; Décrire, analyser, expliciter et partager les résultats de cette expérience; Recevoir la rétroaction de ses pairs et de l'enseignant; Apprendre à mieux connaître ses forces et ses opportunités de développement, son mode de fonctionnement en groupe et la manière dont il met en œuvre ou enseigne la présence attentive; Approfondir ses connaissances à l'égard des interventions basées sur la présence attentive et poursuivre le développement des compétences requises pour les mettre en œuvre ou les enseigner.

Modalité d'enseignement

Exercices expérientiels individuels, en dyades et en groupes; cours magistraux; études de cas; jeux de rôles; simulations; matériel multimédia; exercices filmés.

Préalables académiques

PPA7020 La présence attentive en éducation ou PPA7021 La présence attentive en relation d'aide

PPA7001 Les fondements de la présence attentive

Objectifs

L'objectif de ce cours est de permettre à la personne étudiante de s'initier aux fondements historiques, philosophiques et éthiques de la présence attentive. Il vise aussi à l'amener à porter un regard critique sur la façon dont la présence attentive est définie, mesurée, étudiée et intégrée en milieu clinique et éducatif.

Sommaire du contenu

Dans ce cours, la personne étudiante est notamment amenée à : Se familiariser avec le contexte historique, social et politique dans lequel la présence attentive s'inscrit; S'initier à la manière dont celle-ci est définie et mesurée dans les écrits scientifiques; Explorer diverses formes de pratiques méditatives qui visent le développement de la présence attentive; Réfléchir à la manière dont ces pratiques méditatives ont été adaptées et intégrées dans le cadre d'interventions telles que le Mindfulness-Based Stress Reduction Program; Se familiariser avec les écrits scientifiques portant sur les effets de la méditation et des interventions basées sur la présence attentive sur le plan individuel et social; Explorer les bénéfices et les risques associés à la méditation; Porter un regard critique sur les recherches réalisées sur la méditation et la présence attentive de même que sur la façon dont celle-ci est enseignée, implantée et légitimée en milieu clinique et éducatif; Réfléchir aux enjeux éthiques liés à l'utilisation de la présence attentive en milieu de pratique; Étudier diverses initiatives dans lesquelles la présence attentive est utilisée pour promouvoir la justice sociale et le développement durable.

Modalité d'enseignement

Modalité d'enseignement Ce cours s'inspire des principes de la classe inversée. La pédagogie privilégiée est contemplative, dialogique, expérientielle et participative.

PPA7010 La pratique de la présence attentive

Objectifs

Dans les interventions basées sur la présence attentive, une grande importance est accordée aux pratiques méditatives. En outre, il est fortement recommandé à ceux qui offrent de telles interventions de pratiquer la méditation sur une base régulière. En ce sens, ce cours vise à permettre à l'étudiant d'amorcer ou d'approfondir sa propre pratique méditative et de se familiariser avec les principales pratiques de méditation et leurs déclinaisons (p. ex., méditation assise, en mouvement, marchée, balayage corporel) utilisées dans le cadre des interventions basées sur la présence attentive, et ce, dans un contexte séculier. À travers sa propre pratique personnelle et divers exercices, l'étudiant est également amené à développer des attitudes (p. ex., authenticité, curiosité, respect, compassion) et des compétences (p. ex. incarner la présence attentive) précises. Ce cours se termine par une

retraite de méditation non résidentielle de 3 jours.

Sommaire du contenu

Dans ce cours, l'étudiante ou l'étudiant est notamment amené à : Se familiariser avec les origines, les objectifs et les instructions relatives à diverses formes de méditation, pratiquer celles-ci dans un contexte soutenant et encadrant et porter sur elles un regard réflexif; Explorer les quatre fondements de la présence attentive (corps, émotions, esprit et objets mentaux); Identifier les principaux obstacles à la méditation et les façons de les aborder; Cultiver des attitudes qui facilitent la pratique de la méditation (p. ex., le non-jugement, la patience); Mettre en application diverses techniques pour composer avec des émotions, des pensées ou des sensations difficiles pouvant survenir durant la méditation; Reconnaître les mythes, les inconvénients et les avantages de la méditation; Maintenir une pratique régulière de méditation, porter un regard réflexif sur celle-ci et explorer ses effets au quotidien; Incarner la présence attentive à travers ses attitudes, ses comportements et sa communication non verbale.

Modalité d'enseignement

Le cours est offert à l'hiver.

PPA7011 L'enseignement de la présence attentive

Objectifs

Ce cours intensif de cinq jours vise à permettre à l'étudiant d'approfondir sa pratique personnelle de méditation et de s'initier à l'enseignement de la présence attentive. À l'aide de jeux de rôles, de simulations et des rétroactions de l'enseignante ou l'enseignant et des pairs, l'étudiant apprend graduellement à guider diverses formes de méditation, à utiliser des exercices contemplatifs et expérientiels ou encore à orienter les discussions au terme de ces exercices.

Sommaire du contenu

Dans ce cours, l'étudiant est notamment amené à : Guider des méditations avec clarté, aisance et authenticité; Créer un climat favorable au sein d'un groupe qui facilite l'apprentissage et qui permet aux participants de se sentir soutenu, encadré, respecté et écouté; Créer un climat au sein du groupe qui permet aux participants de prendre des risques, de sortir de leur zone de confort ou de faire les choses autrement, tout en se sentant en sécurité; Diriger habilement les discussions au sein du groupe de manière à favoriser le développement des participants; Aider efficacement les membres du groupe qui font face à des difficultés dans le cadre de leur pratique méditative; Soutenir les participants dans l'observation et la description de leurs expériences; Enseigner la présence attentive de manière crédible, éthique et professionnelle, sans imposer ses propres points de vue; Développer des compétences relationnelles telles que l'authenticité, l'ouverture et la compassion; Incarner la présence attentive à travers ses attitudes, ses comportements et sa communication non verbale.

Modalité d'enseignement

Ce cours est offert en formule intensive (5 jours de suite) à l'extérieur de la ville. Il est dispensé au centre écologique de l'UQAM.

Préalables académiques

PPA7010 La pratique de la présence attentive

PPA7021 La présence attentive en relation d'aide

Objectifs

Ce cours vise à permettre à l'étudiant de se familiariser avec les protocoles, les outils, les exercices et les techniques qui peuvent être utilisés en contexte de relation d'aide afin de promouvoir le mieux-être d'une personne. Orienté à la fois vers la recherche et la pratique, le contenu de ce cours s'appuie sur les plus récentes études scientifiques menées en éducation et en psychologie, mais inclut aussi tout un éventail d'exercices expérientiels, des échanges en dyade et en grands groupes ainsi que des travaux devant être menés sur le terrain. Dans ce cours, l'étudiant est amené à graduellement intégrer la présence attentive dans son milieu et auprès de sa clientèle.

Sommaire du contenu

Dans ce cours, l'étudiant est notamment amené à : Porter un regard critique sur les principales interventions basées sur la présence attentive utilisées en relation d'aide (p. ex., Acceptance and Commitment Therapy, le Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Compassion-Focused Therapy); Se familiariser avec les objectifs, les caractéristiques, les fondements, les mécanismes d'action et les effets de ces interventions; Comprendre le rôle que jouent ces interventions dans la promotion du mieux-être des clients; Se familiariser avec des outils (p. ex., grilles d'observation) et des techniques (p. ex., défusion cognitive, activation comportementale) qui peuvent être utilisés en relation d'aide; Animer un exercice ou une pratique basée sur la présence attentive (p. ex., guider un exercice d'acceptation) dans leur milieu; Se familiariser avec les enjeux éthiques et les défis liés à l'enseignement de la présence attentive en relation d'aide; Poursuivre le développement de diverses compétences essentielles pour intégrer la présence attentive (p. ex., maintien d'un environnement de groupe propice à l'apprentissage, guidance des pratiques de présence attentive, incarnation de la présence attentive).

Modalité d'enseignement

Exercices expérientiels individuels, en dyades et en groupes; cours magistraux; études de cas; jeux de rôles; simulations; matériel multimédia; exercices filmés.

Conditions d'accès

Seuls les étudiants inscrits au cheminement relation d'aide doivent suivre ce cours.

Préalables académiques

PPA7011 L'enseignement de la présence attentive

PPA7022 La présence attentive en éducation

Objectifs

L'objectif de ce cours est d'amener la personne étudiante à s'initier à la pédagogie contemplative et à intégrer la présence attentive en milieu éducatif de manière intègre et rigoureuse. Il vise à lui permettre de se familiariser avec des pratiques pédagogiques qui favorisent une réflexion critique et créative en plus de mener à une transformation personnelle et sociale. Orienté vers la recherche et la pratique et conçu à partir des principes de la classe inversée, ce cours repose notamment sur des exposés théoriques, des exercices expérientiels, des pratiques en classe, des échanges et des travaux à mener sur le terrain. Dans ce cours, la personne étudiante est amenée à intégrer graduellement la présence attentive dans son milieu et auprès de sa clientèle.

Sommaire du contenu

Dans ce cours, la personne étudiante est notamment amenée à : Établir une distinction entre les approches curriculaires (la présence attentive en éducation), pédagogiques (la présence attentive en tant qu'éducation) et critiques (la présence attentive de l'éducation); Se familiariser avec les écrits scientifiques portant sur la présence attentive en éducation; Porter un regard critique sur la façon dont la présence attentive est implantée en milieu éducatif; Se familiariser avec les assises philosophiques de la pédagogie contemplative et les approches auxquelles elle s'apparente (p. ex., approches transformationnelles et critiques); Réfléchir à la pertinence de la pédagogie contemplative en milieu éducatif et à la manière dont elle peut favoriser la réflexivité, la réflexion critique, la transformation personnelle et la responsabilité sociale; Mettre en application des pratiques pédagogiques basées sur le dialogue, la lecture, l'écriture et les arts afin de favoriser une posture contemplative et critique chez la personne apprenante; Discuter des mesures qui peuvent être mises en place pour s'assurer que ces pratiques soient offertes dans un contexte sécuritaire et adapté à la diversité des personnes apprenantes; Se familiariser avec les enjeux éthiques et les défis liés à l'intégration responsable de la présence attentive en éducation; Animer une pratique contemplative dans son milieu de travail.

Modalité d'enseignement

Ce cours s'inspire des principes de la classe inversée. La pédagogie privilégiée est contemplative, dialogique, expérientielle et participative.

GRILLE DE CHEMINEMENT TYPE

Trimestres	Cours
Automne 1	PPA7001
Hiver 1	PPA7010
Été 1	PPA7011
Automne 2	PPA7022 OU PPA7021
Hiver 2	DDM7710

N.B. : Le masculin désigne à la fois les hommes et les femmes sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

Cet imprimé est publié par le Registrariat. Basé sur les renseignements disponibles le 03/09/24, son contenu est sujet à changement sans préavis.
Version Automne 2024