

## 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.			

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

### OBJECTIFS

L'objectif de ce programme est d'amener l'étudiant 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 l'étudiant à offrir de façon autonome des pratiques ou des interventions basées sur la présence attentive de manière intègre, professionnelle et rigoureuse.

Ce programme vise à permettre à l'étudiant de :

- Se familiariser avec les principales pratiques contemplatives et leurs déclinaisons (p. ex., méditation assise, en mouvement, marchée, balayage corporel) utilisées en éducation et en relation d'aide;
- Porter un regard critique sur la manière dont ces pratiques ont été importées en Occident, puis sécularisées et intégrées dans le cadre d'interventions éducatives ou thérapeutiques (p.ex., Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MindUp, CARE for Teachers);
- Comprendre les fondements éthiques et moraux de ces pratiques, les mécanismes d'action de même que les effets de ces pratiques et ces interventions sur les plans psychologiques et physiques;
- Maintenir une pratique méditative régulière et soutenue et porter sur celle-ci un regard réflexif;
- Mettre en œuvre et évaluer des pratiques ou des interventions basées sur la présence attentive dans le cadre d'un processus de supervision en tenant compte des besoins et des caractéristiques de son milieu.

En outre, ce programme vise à amener l'étudiant à développer diverses compétences inspirées des Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC; Crane et al., 2010).

### 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 qui entreprend ce programme a idéalement déjà une pratique régulière de méditation.

#### Capacité d'accueil

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

#### Trimestre d'admission (information complémentaire)

Admission à l'automne seulement.

#### Connaissance du français

Le candidat doit avoir une connaissance suffisante de la langue française à l'oral et à l'écrit.

#### Connaissance de l'anglais

L'étudiant 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

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

Le candidat est par la suite rencontré en entrevue par des membres du sous-comité d'admission et d'évaluation du programme. Son dossier est évalué en fonction des éléments suivants :

- 1) le dossier académique
- 2) la lettre de motivation
- 3) l'entrevue
- 4) l'adéquation entre les objectifs de l'étudiant 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 les fins de semaine ou les soirs.

## COURS À SUIVRE

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

#### Les fondements

##### Les trois cours suivants (9 crédits) :

PPA7000 Les fondements de la présence attentive  
PPA7010 La pratique de la présence attentive  
PPA7011 L'enseignement de la présence attentive

##### Les applications

##### Un cours parmi les deux cours suivants (3 crédits) :

PPA7020 La présence attentive en éducation  
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

## FRAIS

Le cours PPA7011 L'enseignement de la présence attentive se déroule à l'extérieur de l'UQAM et inclut une formule intensive de cinq (5) jours qui engendre des frais d'hébergement et de subsistance qui sont à la charge de l'étudiant.

## 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

#### PPA7000 Les fondements de la présence attentive

##### Objectifs

L'objectif de ce cours est de permettre à l'étudiant de se familiariser avec les écrits scientifiques publiés en éducation, en psychologie et en neurosciences sur la méditation et la présence attentive et de porter un regard critique sur ces écrits. Les objectifs, caractéristiques, fondements et mécanismes d'action d'interventions telles que le Mindfulness-Based Stress Reduction Program et la Mindfulness-Based Cognitive Therapy sont étudiés, tout comme leurs effets sur les plans psychologique et physique. Orienté à la fois vers la recherche et la pratique, ce séminaire repose sur des discussions de groupes et divers exercices expérientiels et contemplatifs qui permettent à l'étudiant de se sensibiliser aux compétences requises pour intégrer la présence attentive dans son milieu.

##### Sommaire du contenu

Dans ce cours, l'étudiant est notamment amené à : Identifier les principaux enjeux liés à la définition et à la mesure de la présence attentive; Identifier les avantages et les inconvénients des principaux outils permettant de mesurer la présence attentive; S'initier à diverses formes de pratiques méditatives (p. ex., samatha, vipassana) de même qu'aux états mentaux qu'elles visent à atteindre; Porter un regard critique sur les effets de la méditation en se basant sur des données probantes; Porter un regard critique sur la qualité des recherches réalisées sur la méditation et la présence attentive; S'initier aux principales interventions basées sur la présence attentive (p. ex., le Mindfulness-Based Stress Reduction Program); Comprendre les objectifs, caractéristiques, fondements, mécanismes d'action et effets de ces interventions; Faire une synthèse et porter un regard critique sur un thème de leur choix lié à la présence attentive, rédiger une recension des écrits sur ce thème et faire une présentation orale, seul ou en équipe; Porter un regard réflexif sur sa pratique méditative; S'initier aux compétences requises pour enseigner 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.

#### 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

### PPA7020 La présence attentive en éducation

#### 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 scolaire afin de promouvoir le mieux-être des élèves, des étudiants, des enseignants, mais aussi de favoriser le développement de la présence attentive et l'acquisition de compétences socio-émotionnelles. 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, mais inclut aussi tout un éventail d'exercices expérientiels, d'échanges en dyade et en grands groupes ainsi que des

travaux devant être menés sur le terrain (p. ex., en classe). Dans ce cours, l'étudiant est amené à intégrer graduellement 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 en milieu scolaire (p. ex., CARE for Teachers, MindUp, The Lineage Project, SMART, Mindful Schools); 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 élèves et des étudiants et dans le développement de leurs compétences socio-émotionnelles, mais aussi les bénéfices qu'elles ont pour les enseignants; Animer dans leur milieu un exercice ou une pratique basée sur la présence attentive; Se familiariser avec les enjeux éthiques et les défis liés à l'enseignement de la présence attentive en éducation; 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 éducation doivent suivre ce cours.

#### Préalables académiques

PPA7011 L'enseignement 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

---

**GRILLE DE CHEMINEMENT TYPE**

<b>Trimestres</b>	<b>Cours</b>
<b>Automne 1</b>	PPA7000
<b>Hiver 1</b>	PPA7010
<b>Été 1</b>	PPA7011
<b>Automne 2</b>	PPA7020 OU PPA7021
<b>Hiver 2</b>	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 23/09/23, son contenu est sujet à changement sans préavis.  
Version Automne 2023