LE PROGRAMME

Le programme que nous vous proposons est un programme novateur et unique en Belgique et en Europe.

Fondé par des experts formés à de multiples approches thérapeutiques classiques et nouvelles, le programme de la formation est unique en Europe et réunit :

- **Une formation à la relation thérapeutique client-thérapeute approfondie** : une formation de fond, selon des bases classiques, qui garantit le professionnalisme et la compétence du thérapeute.
- **Une formation théorique aux fondements** de la pratique thérapeutique
- **Une formation à plusieurs outils thérapeutiques** nouveaux qui ont une efficacité plus grande que les approches classiques et qui ont pris un grand essor dans le champ thérapeutique depuis quelques années.
- **Une formation où il ne s'agit pas seulement de technique et de pratique**, mais également d'évolution personnelle intense. Le métier de thérapeute demande d'être conscient de son propre fonctionnement psychique, sous peine d'être aveugle à celui de son aidé. Les étudiants de Therapeutia bénéficient d'un accompagnement personnalisé au cours des trois années de formation et ressortent transformés au niveau professionnel, mais également personnel.

Les témoignages de nos anciens étudiants sont très explicites à ce sujet, nous vous invitons à les lire ou les écouter…

Ce programme vous mène à devenir un spécialiste de la relation d'aide disposant de :

- La maîtrise pratique de méthodes efficaces et innovantes,
- Qualités d'être qui vous permettront de faire vivre à vos aidés une relation réparatrice.

C'est l'Alliance de vos Qualités humaines d'aidant et de votre Connaissance d'une palette d'outils performants qui fait de vous, au terme de ces trois années un Thérapeute expert de la relation d'aide ayant des compétences unanimes reconnues.

Ce programme peut être adapté avec des nouveaux outils ou méthodes. En effet, nos formateurs étant eux-mêmes continuellement en formation, ils peuvent apporter aux étudiants de nouvelles approches innovantes qui apporte une plus-value pour la relation d'aide.

La première année

La première année est essentiellement axée sur le Travail sur soi au niveau personnel et interpersonnel.

Elle peut être suivie comme un tout dans un cadre de développement personnel ou complétée par les années suivantes orientées vers la relation d'aide.

Le travail personnel se poursuivra pendant les trois années de formations.

Ce qui nous empêche d'être en harmonie et en paix avec nous-même et les autres est généralement lié à nos mécanismes de défense et notre mode de pensées.

C'est parce que nous avons été blessés par différentes expériences dans notre vie que nous réagissons de façon instinctive et automatique et souvent inappropriées dans nos relations aux autres, sans souvent en avoir conscience.

Au fil de cette première année, vous identifierez ce qui se passe en vous quand vous êtes en relation avec les autres. En identifiant la part de vous qui réagit, en l'accueillant avec bienveillance, vous pourrez petit à petit apaiser cette part réactive et être de plus en plus libre de choisir comment agir au lieu de réagir.

Ceci est particulièrement important pour vous permettre d'offrir à vos futurs aidés un espace unique de relations réparatrices.

De module en module, vous serez de plus en plus conscients de vos pensées par rapport à vous et aux autres, par rapport à la Vie ; ces pensées sont l'histoire que vous vous racontez continuellement et qui induisent votre état émotionnel. En vous désidentifiant de ces identifiant les pensées limitantes, et en les remplaçant petit à petit par des pensées plus proches de la réalité et plus constructives, vous vous sentirez plus heureux et plus en paix.

Ceci est particulièrement important pour être dans une énergie personnelle de paix d'harmonie pouvant servir de « modèle » à vos futurs aidés.

Le travail du positif est un aspect important de la formation : acceptation et amour de soi et des autres, transformation des émotions et pensées négatives, et aussi identification et renforcement de vos ressources intérieures. En effet, par le souvenir et l'amplification d'expériences positives, la nécessité du travail sur les émotions négatives est considérablement réduite.

Les ressources sont toutes vos qualités et forces, toutes les expériences positives que vous avez vécues, qui sont souvent masquées par vos pensées et expériences négatives mais qu'il vous suffit de reconnecter et renforcer pour que votre vision de vous et de votre vie soit plus

positive ; ce qui vous sera bien utile pour aborder de façon plus sereine les différentes étapes de votre vie.

Ceci est particulièrement important pour vous permettre d'avoir confiance que tous vos aidés ont eux aussi en eux les ressources nécessaires pour le changement qu'ils souhaitent.

Vous aurez des explications théoriques et des exercices pratiques pour vous aider à identifier vos mécanismes de défense (agressivité, inhibition, positivisme, déni, …) et pour comprendre les systèmes relationnels que vous mettez en place avec votre entourage (bourreau-victime, juge-coupable, …).

Vous apprendrez à mieux communiquer avec les autres, à exprimer votre vécu plutôt que de faire des reproches, à faire des demandes, …

Vous apprendrez à conscientiser, identifier, accueillir, et apaiser vos émotions.

Vous expérimenterez des outils très efficaces de gestion du stress et de connexion à un espace de paix intérieure.

Vous serez guidé pour vivre le moment présent, notamment par des exercices de Pleine Conscience.

Vous apprendrez également à reconnecter, installer, renforcer vos propres ressources intérieures de calme, de paix, de confiance en vous, de force, …

Dans la visée de votre objectif professionnel, vous êtes initiés à prendre la position de praticien en utilisant entre étudiants tous les apprentissages vivantiels de cette première année.

Un approfondissement de certaines matières est prévu les années suivantes en mettant l'accent sur le travail avec les aidés.

Les exercices seront basés sur de nombreuses méthodes choisies pour leur efficacité et complémentarité, parmi lesquelles la Trpe (thérapie basée sur les ressources, la présence du Soi et l'empathie), l'Eft, la Pleine Conscience, etc…

Nous vous accompagnerons dans ce cheminement en vous offrant la possibilité de vivre des relations authentiques et bienveillantes avec les membres de l'équipe et les autres personnes de votre groupe.

Vous serez soutenu dans votre évolution personnelle tout au long de l'année par un assistant et un titulaire.

Vous serez également invité à faire un travail d'introspection par écrit après chaque module de formation ; ce travail sera lu par votre titulaire qui pourra vous guider dans votre connaissance et compréhension de ce que vous vivez pendant votre formation.

La deuxième année

Le travail sur soi commencé en première année se poursuit en deuxième année.

Vous serez amené à aller plus loin dans l'analyse de vos interactions avec les autres, en particulier grâce à un cours expérientiel sur l'analyse de vos activations et projections.

La deuxième année est essentiellement axée sur le Travail avec les aidés.

Au niveau technique, les approches découvertes en première année seront approfondies (Stabilisation, Connexion à des ressources, Pleine Conscience, travail sur les émotions…) Vous apprendrez en particulier à utiliser l'EFT avec autrui ainsi que la TAT.

L'apprentissage de ces approches se fait essentiellement de manière expérientielle.

Il y a trois types d'exercices d'apprentissage aidant-aidé :

– La démonstration : le formateur est l'aidant et un des étudiant est l'aidé, celui-ci amène une vraie problématique à travailler lors de cette démonstration. Les autres étudiants observent la démonstration. La démonstration permet aux étudiants d'observer comment un expert utilise la méthode qu'il enseigne, et au formateur de l'expliquer étape par étape.

– L'exercice supervisé : un étudiant est l'aidant et un autre étudiant est l'aidé, ce dernier amène également une vraie problématique à travailler lors de cet exercice. Les autres étudiants observent l'exercice. Le formateur porte son attention sur l'apprentissage de l'aidant et le guide pas à pas en encourageant ses points positifs et en le faisant réfléchir pour dépasser les points de difficultés. Une session questions/réponses pour l'ensemble des étudiants clôture l'exercice.

– L'exercice en trinômes : un étudiant est l'aidant, un autre est l'aidé et un troisième est observateur. L'observateur n'intervient pas pendant l'exercice mais prend des notes pour donner un feedback à l'aidant à la fin de l'exercice.

L'intérêt pour l'observateur est d'assister à une session sans que l'expertise de l'aidant ne réponde à ses questions avant même qu'il ne se les pose – ce qui est le cas lorsque le formateur est l'aidant. Ici, il est confronté à ce que l'aidé amène, identifie les options à prendre et les questions techniques et peut tout à son aise, sans pression, se demander ce qu'il ferait dans ce cas. C'est donc aussi une manière de réviser pratiquement les protocoles et apprentissages tout en ayant les notes sous la main et en assistant à une séance en direct.

L'aidant et l'observateur peuvent faire appel au formateur et à l'assistant pendant l'exercice pour des aspects pratiques ou pour soutenir l'aidé si nécessaire.

Une session questions/réponses pour l'ensemble des étudiants clôture l'exercice.

Au niveau plus théorique, vous recevrez des cours sur le Développement de l'enfant et l'Attachement.

Ce cours est particulièrement important car les problématiques apportées par les aidés sont souvent dues à des difficultés de liens interpersonnels : difficultés avec des collègues, des compagnons de vie, des enfants, des parents.

La Troisième année

Le travail sur soi se poursuit ; vous continuez à améliorer votre capacité à accompagner vos futurs aidés et vous vous ouvrez de plus en plus à la Conscience universelle, en particulier en explorant l'Hypnose humaniste, apprenant la méthode Remap et grâce à un cours de base sur la spiritualité.

La troisième année vous prépare à faire pratiquement de la thérapie en relation d'aide.

Vous apprendrez à identifier ce qui peut se jouer au niveau transfert et contre-transfert lors de l'accompagnement de vos aidés.

Vous apprendrez à mener une séance de relation d'aide et un accompagnement complet : accueillir vos aidés, structurer une séance, structurer un accompagnement, respecter un cadre déontologique et professionnel, …

Au niveau plus théorique vous aurez des cours de base sur la pharmacologie et la psychopathologie afin d'être capable de référer vos aidés à des spécialistes si nécessaires.

Vous appréhenderez aussi les différentes problématiques des différents âges de la vie, et du deuil.

Au terme des 3 ans de formation, les étudiants reçoivent une Attestation de suivi de la formation de Thérapeute en Relation d'Etre.

Les groupes de parole

Outre les moments de cours et d'exercices pratiques, un moment fort de travail est le groupe de parole qui a lieu chaque année à chaque début de module. Il est animé par le titulaire et l'assistant.

Ce travail de groupe à pour intention d'aider le futur thérapeute à acquérir une plus grande connaissance de soi, de ses mécanismes de défense et fonctionnements, une plus grande congruence, un esprit clair et un lâcher-prise de croyances bloquantes ou de schémas répétitifs.

Pendant ce groupe de travail, l'étudiant est amené à :

- Apprendre à donner et recevoir de l'écoute, de l'acceptation inconditionnelle, de l'empathie et du soutien, bases de l'attitude de la relation thérapeutique
- Créer un espace sûr, accueillant et sans jugement où chacun peut ouvrir son cœur et approcher ses croyances bloquantes, ses peurs et ses jugements.
- Apprendre à exposer et à relâcher ses croyances et concepts limitants d'une façon responsable
- Apprendre à écouter en restant dans la présence et l'empathie.
- Devenir plus profondément présent à nous-mêmes et aux autres.
- Chacun est invité à utiliser tout ce qui ressort du groupe comme une occasion de regarder en soi et de prendre la responsabilité de ce qu'il perçoit, vit et ressent.

Module de Certification avec mise en situation professionnelle

L'étudiant de troisième année ou ayant terminé ses 3 ans de formation peut s'inscrire pour le module de certification ; celui-ci peut s'étaler sur une période de temps propre à chaque étudiant. L'étudiant est ici accompagné à prendre ses premiers clients et ainsi à entrer concrètement dans sa nouvelle vie professionnelle.

Le module de certification peut s'étaler sur une période de temps propre à chaque étudiant. La certification doit être clôturée au plus tard en juin de l'année suivant la fin de la formation, au-delà de ce délai, les évaluations pratiques seront à repasser.

Avant l'inscription à la certification, il est demandé :

- D'avoir fait minimum 35 séances de thérapie chez un thérapeute agrée
- D'avoir réussi une évaluation pratique en TRPE, EFT et TAT – ces évaluations peuvent être effectuées pendant les cours en début de 3ie année et sont valables jusqu'à la fin de l'année en cours
- D'avoir fait 5 séances d'exercices en TRPE, EFT et TAT entre étudiants ou lors d'exercices supervisés chez l'un des formateurs

Il lui sera demandé :

- 8 supervisions chez un superviseur agréé par l'Institut, 2 par aidé.

L'étudiant accompagnera 4 aidés pour 10 séances chacun, soit 40 séances d'accompagnement au total.

Nous demandons de ne prendre en séance que des aidés qui pourraient être pris de manière professionnelle dans le respect du cadre légal sur la pratique de la psychothérapie et de ne pratiquer qu'en accord avec la législation belge en la matière.

Pour chaque séance, l'étudiant fera un rapport d'introspection sur son vécu, ce qu'il a pu observer en termes de transfert et contre-transfert, ainsi que l'analyse des aspects techniques de l'accompagnement selon la méthode utilisée en séance.

- 2h de supervision chez un superviseur agrée au cours desquelles l'étudiant et le superviseur visionneront une vidéo d'une séance enregistrée avec l'un des 4 aidés

- 2 évaluations pratiques réussies dans deux des approches enseignées pendant les 3 ans de formations : l'attention portera particulièrement sur l'attitude de l'aidant et la maitrise des outils évalués

- Satisfaire aux attentes de l'Institut au niveau des compétences cliniques

- La réussite de l'Examen sur les matières théoriques des trois années de formation.

- La présence en tant qu'assistant pour les étudiants à 12 journées d'exercices pratiques. Le choix des journées est libre. Etre assistant permet au futur Praticien certifié de revoir les matières qu'il souhaite et de compléter son expertise. Les étudiants étrangers peuvent remplacer ces journées d'assistanat par d'autres travaux écrits d'accompagnement des étudiants en formation.

- Un Travail de Fin d'Etude reprenant l'analyse de ses séances d'accompagnement, ainsi que le bilan de son évolution personnelle et de ses compétences professionnelles.

- Un dossier complet reprenant les rapports et attestations des différentes années.

L'étudiant ayant répondu à tous ces critères obtiendra le titre de Thérapeute certifié en Relation d'Etre.

Si cette certification garantit la compétence du thérapeute certifié, l'éthique de la profession demande que ce dernier continue à faire un travail sur soi, à se former et à se faire superviser après sa formation initiale.

Les méthodes enseignées

Les méthodes qui vous sont enseignées sont basées sur les approches ci-dessous. En intégrant des aspects innovants aux procédés plus classiques, elles vous donnent des compétences uniques particulièrement adaptées à la relation d'aide.

Vous apprenez à utiliser ces méthodes pour vous-mêmes et pour l'accompagnement de vos aidés.

Vous les expérimenterez entre étudiants lors des modules en vous exerçant sur vos propres problématiques personnelles.

TRPE :

La TRPE (Thérapie Relationnelle par la Présence Empathique) est une approche thérapeutique issue du courant humaniste et Rogérien, dans laquelle le thérapeute offre aux personnes en souffrance une écoute respectueuse et de qualité et les accompagne avec empathie et avec la présence du Soi profond. Ce qui construit une relation authentique au sein de laquelle la personne fait l'expérience d'être vraiment écoutée, accueillie et chaleureusement comprise comme elle est. Cette approche est apprise dès la 1è année.

La TRPE comporte aussi un volet intérieur, la TRI (Thérapie relationnelle intérieure), au cours de laquelle le client est invité à se tourner vers l'intérieur pour apprendre à rencontrer, accueillir, comprendre lui-même ses différentes parts : ses parts défensives comme ses parts émotionnelles et particulièrement ses parts blessées. Il peut ensuite les transformer grâce à la qualité de la présence du Soi et de l'ouverture du cœur apprises en relation avec le thérapeute et également en utilisant un des outils énergétiques appris au cours de la formation : EFT, TAT ou Remap. Cette approche amène à éprouver concrètement l'amour de soi et permet de s'auto-traiter de manière complète, empathique et chaleureuse.

La TRI

Elle est inspirée de l'Internal familial system de R.Schwartz et peut être considérée comme une introduction à l'IFS.

L'IFS

Internal Family SystemsSM – représente une synthèse de deux paradigmes existants : l'approche systémique et l'approche basée sur la multiplicité du psychisme. La mise en jeu du Self permet d'entrer dans un nouveau rapport avec le monde intra psychique caractérisé par la sécurité. Les parties deviennent capables de se décharger des fardeaux qu'elles ont endossés souvent depuis l'enfance, pour retrouver leur essence et s'engager dans des relations harmonieuses entre elles et avec le Self.

La TRPE a été développée au cours des années par Chantal Bailly et couple à une solide et classique approche rogérienne des outils récents pour travailler tout au long des trois ans sur la présence du thérapeute, la connexion au Self et le travail avec les parties du moi du thérapeute et du patient (inspirés de l'Internal Family System), les aspects du transfert et contre-transfert, … L'étudiant est invité à tourner son regard vers l'intérieur autant que vers celui de ceux qu'il aide. Au sortir du cursus, ceci permet aussi au thérapeute lui-même d'être le premier et meilleur outil professionnel de sa pratique.

Techniques de Psychologie Energétique

La Psychologie Energétique (Energy Psychology) est un mouvement de la psychologie moderne qui regroupe des techniques agissant sur le psychisme par l'intermédiaire du champ énergétique corporel. On agit en stimulant ce que l'Orient appelle communément la « matrice vibratoire » (ou énergie vitale « Ki » – « Chi »). Le cerveau humain semble en effet

neurologiquement câblé de telle sorte que de telles stimulations font cicatriser les blessures psychiques.

Les résultats de ces techniques ont été cliniquement reconnus efficaces dans un large spectre de conditions psychologiques.

- **L'EFT**

(Emotional Freedom Techniques) est une technique qui consiste à traiter les perturbations émotionnelles par le biais d'une revalorisation verbale et de la stimulation de certains méridiens d'énergie, tapotés du bout des doigts. Déjà couramment utilisée Outre-Atlantique, l'EFT a fait l'objet de larges études, qui ont démontré la rapidité et l'efficacité de ses résultats.

- **La TAT ®**

(Tapas Acupressure Technique) est une technique visant à se libérer des souvenirs perturbants et des croyances négatives, grâce à la combinaison d'un léger contact sur certaines zones d'acupression situées sur la tête et d'une attention méditative sur le problème à traiter. Outre ses résultats particulièrement rapides et efficaces, la technique du TAT® permet de résoudre les difficultés sans avoir à connaître leur origine ni leurs détails.

- **REMAP®**

Vous donne un ensemble de 7 protocoles reprenant les dernières avancées scientifiques en matière de soulagement rapide du cerveau émotionnel. La particularité du REMAP® vient des effets de la stimulation spécifique de certains points d'acupression sur l'amygdale, notre centrale d'alarme dans le cerveau, qui perçoit le danger. Les interventions que vous allez apprendre vont effectivement calmer et retraiter rapidement la partie du cerveau qui enregistre et se souvient du danger et de la détresse émotionnelle. La combinaison de cette activation et du champ visuel va également faciliter le travail de stabilisation, de travail sur les traumas complexes et correspondre également aux ultimes avancées des TCC et de leur approche intitulée BMSA (Bifocal Multi sensori Activation).

- **Mindfulness**

Vous allez découvrir et expérimenter différentes « techniques » de méditation qui aident à revenir dans l'ici et le maintenant, dans la conscience de l'expérience du moment présent. La pleine conscience est considérée aujourd'hui comme une compétence à part entière qui peut se développer grâce à un entrainement de l'esprit.

Nous allons utiliser différents « objets » de méditation : la respiration, le corps, le mouvement, les informations sensorielles (auditives, gustatives, olfactives, visuelles, sensorielles), les pensées, les émotions, … Et nous pratiquerons également la méditation sans objet dans laquelle on s'ouvre à la simplicité de l'expérience de l'instant tel qu'il est, ce qui permet entre autres d'approfondir l'art d'embrasser « ce qui est ».

A travers les différents exercices nous allons également cultiver certaines qualités de cœur, comme la compassion, la bienveillance, l'écoute avec le cœur, le non-jugement, l'acceptation.

Vous allez apprendre comment développer la pleine conscience chez vous et vos aidés à travers des exercices simples et facilement intégrables dans un mode de vie contemporain.

Thérapie personnelle

En première année : une thérapie personnelle de minimum 20 séances est indispensable car la formation elle-même soulève beaucoup de matière à travailler.

La thérapie peut être poursuivie chez votre thérapeute actuel.

Toutefois, 7 séances de thérapie sont à faire obligatoirement en TRPE lors du premier semestre.

Si vous n'en avez pas ou souhaitez changer de thérapeute, l'Institut peut vous guider dans votre choix parmi une liste de thérapeutes agréés. Ces thérapeutes utilisent en tout ou en partie les méthodes enseignées dans l'Institut. Parmi eux figurent d'anciens étudiants de l'Institut. Ils sont en supervision continue.

En deuxième et troisième année : la thérapie est indispensable et obligatoirement suivie chez un thérapeute agréé par l'Institut. Un minimum de 20 séances par an est demandé. Parmi ces séances, des séances dans les outils énergétiques enseignés l'année en cours sont obligatoires.

Pour obtenir la certification au terme de sa formation, l'étudiant devra avoir suivi minimum 50 séances de thérapie chez un thérapeute agréé sur l'ensemble des trois ans.

Vous aurez appris essentiellement

- À mieux vous connaître, à prendre conscience de votre façon d'interagir, à vous accepter, vous connecter à vos ressources,
- À accepter l'autre avec empathie et bienveillance, lui offrir une expérience relationnelle aidant-aidé nourrissante et réparatrice,
- À connecter votre aidé à ses propres ressources,
- À utiliser des outils performants dans la relation d'aide : Trpe, Eft, Tat, Logosynthèse, la Pleine Conscience…

Qui pourrais-je recevoir comme aidé ?

Au terme de cette formation, vous serez capables d'accompagner toute personne

- En recherche d'évolution personnelle, d'acceptation de soi et des autres,
- Perturbée par des événements passés ou présents émotionnellement chargés,
- En recherche d'outils de gestion de stress,
- Vivant des relations intra et interpersonnelles insatisfaisantes etc….