



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

Programme de la formation de Praticien en thérapies brèves

Objectif de la formation

L'objectif de cette formation est d'offrir un champ large et structuré des principales approches utilisées dans les thérapies brèves non médicales : coaching, PNL, hypnose, sophrologie, art-thérapie, outils cognitivo-comportementaux, pratiques psycho-émotionnelles et méthodes énergétiques.

L'idée n'est pas de multiplier les outils, mais de transmettre un socle solide, cohérent et opérationnel pour accompagner une personne dans une démarche de mieux-être et de transformation personnelle.

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables :

- D'accueillir une demande,
- D'évaluer la bonne orientation (accompagnement / réorientation),
- D'utiliser différents protocoles selon la réceptivité du client,
- D'intégrer une vision globale de l'être humain : physique, mental, émotionnel et énergétique,
- D'adopter une posture professionnelle stable, éthique et congruente.

Cette formation donne accès à un nouveau métier : praticien en thérapies brèves, un rôle centré sur l'accompagnement du mieux-être.

Comme tout accompagnant, le futur praticien est invité à travailler sur lui-même afin d'éviter les projections, renforcer son alignement intérieur et affiner son identité professionnelle. C'est pourquoi le parcours intègre des temps de coaching individuel et collectif.

La formation prévoit également un module dédié à la création d'activité, afin d'accompagner la professionnalisation jusqu'à l'installation.

Cette formation ne permet pas de devenir psychologue, ni psychothérapeute au sens du Code de la Santé Publique. Le praticien en thérapies brèves intervient exclusivement dans le champ du mieux-être, du développement personnel et de l'accompagnement non médical.

Toute situation relevant d'une souffrance psychique ou d'un trouble psychopathologique doit faire l'objet d'une orientation vers un professionnel de santé.



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

Organisation de la formation

Durée : 224 heures (32 jours dont 15 en présentiel et 17 en distanciel).

Dates : Deux sessions par an, démarrage en janvier et en septembre. Formation compatible avec une activité salariée (voir calendrier).

Lieu : 11 B rue Alfred de Vigny, 25000 Besançon

Accessibilité : Cette formation est accessible à toute personne porteuse d'un handicap. Le lieu de formation est accessible aux PMR. Nous pouvons adapter le parcours en fonction des besoins (la question sera posée dans le dossier de candidature).

Tarif : 4 400€

Financement : individuel, OPCO, France Travail (non éligible au CPF, non RNCP). Des facilités de paiement en 7 fois sont proposées par l'organisme en cas de financement individuel.

Prérequis : Aucun prérequis de niveau ou diplôme n'est demandé mais il est nécessaire de disposer :

- D'une capacité à communiquer clairement,
- D'une écoute active,
- D'une motivation réelle pour l'accompagnement humain.

Débouchés : praticien en thérapies brèves, accompagnant en mieux-être, coach de vie, intervenant en structure d'accompagnement.

Détail du contenu

● **BLOC DE COMPÉTENCES 1 — Fondamentaux de l'accompagnement et connaissance de soi**

- Durée : 21 heures (3 jours)
- Modalités : 14h visio / 7h e-learning
- Intervenante : Élise Clerc

Objectifs pédagogiques

- Construire une base identitaire solide pour l'accompagnant.
- Comprendre le fonctionnement global de l'être humain.
- Installer une posture éthique et adaptée au champ des thérapies brèves.

Module 1 — Se connaître et se comprendre - Durée : 14h (visio : 3h individuel + 11h collectif)

- Clarification identitaire
- Schémas relationnels et projections
- Ressources, zones d'ombre, ADN professionnel



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

Module 2 – Comprendre l'humain : neurosciences, besoins, émotions - Durée : 7h e-learning

- Neurosciences appliquées
- Pyramide de Maslow · Besoins / émotions / pensées
- Corps subtils, chakras, aura (vision psycho-énergétique)

● BLOC DE COMPÉTENCES 2 – Relation d'aide, communication et éthique professionnelle

- Durée : 10,5 heures
- Modalités : e-learning
- Intervenante : Élise Clerc

Objectifs pédagogiques

- Définir clairement la frontière entre accompagnement et domaine clinique.
- Installer une communication professionnelle et sécurisée.
- Savoir identifier les situations à réorienter.

Module 3 – La relation d'aide dans les thérapies brèves - Durée : 3,5h

- Posture professionnelle et limites d'intervention
- Types de communication, effets miroirs
- Repérage des signaux d'alerte

Module 4 – Analyse Transactionnelle - Durée : 3,5h

- États du moi
- Besoins psychologiques
- Scripts de vie et jeux psychologiques

Éthique, supervision, orientation professionnelle - Durée : 3,5h

- Rôle du praticien
- Confidentialité et non-jugement
- Cadre sécurisant & vigilance

● BLOC DE COMPÉTENCES 3 – Outils principaux des thérapies brèves : PNL & Coaching

- Durée : 63 heures (9 jours)
- Modalités : 28h e-learning / 21h présentiel / 14h visio
- Intervenante : Élise Clerc

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les outils centraux des thérapies brèves.
- Savoir conduire une séance complète et choisir un protocole adapté.

Module 5 — PNL : socle opératif des thérapies brèves - Durée : 21h (14h e-learning + 7h présentiel)

- VAKOG · États internes · Niveaux logiques
- Anamnèse · Modèle SCORE
- Ressources · Croyances · Peurs · Métaphores
- Posture COACH / CRASH

Module 6 — Coaching : processus de transformation & protocoles - Durée : 42h (14h e-learning + 14h présentiel + 14h visio)

- Identité du coach
- Valeurs, cycles de vie, archétypes
- Blessures, surcharge, burn-out, deuil
- 13 techniques et protocoles
- Conduite d'une séance A → Z

● **BLOC DE COMPÉTENCES 4 — Approches complémentaires des thérapies brèves**

- Durée : 63 heures (9 jours)
- Modalités : 28h e-learning / 28h présentiel / 7h e-learning
- Intervenantes : Céline Garcia, Laurie Girardot-Jeancler, Élise Clerc

Objectifs pédagogiques

- Acquérir des outils complémentaires pour une pratique intégrative.
- Adapter la méthode à la sensibilité du client.

Module 7 — Sophrologie - Durée : 28h (14h e-learning + 14h présentiel)

- Principes fondamentaux
- États de conscience et schéma corporel
- Construction d'une séance et pratiques guidées

Module 8 — Hypnose non médicale (accompagnement du mieux-être) - Durée : 28h (14h e-learning + 14h présentiel)

- Inductions et états modifiés de conscience
- Hypnose conversationnelle, ancrages, métaphores
- Applications au mieux-être (hors champ thérapeutique réglementé)

Module 9 — Art-thérapie intuitive - Durée : 17,5h (10h e-learning + 7,5h présentiel)

- Créativité comme ressource émotionnelle
- Symbolique des formes et des couleurs
- Exercices projectifs et médiations artistiques

Module 10 — Développement personnel & TCC appliquées - Durée : 7h e-learning

- Principes des TCC appliqués au mieux-être
- CNV, Accord Toltèques, Ho'oponopono



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

- Ikigai, pleine conscience, dialogue intérieur

● BLOC DE COMPÉTENCES 5 — Approches psycho-énergétiques & pratiques avancées

- Durée : 35 heures (5 jours présentiel)
- Intervenante : Élise Clerc

Objectifs pédagogiques

- Accompagner au niveau somato-émotionnel.
- Comprendre les mémoires transgénérationnelles & symboliques.

Module 11 — Approches énergétiques et nettoyages subtils – Durée : 35h présentiel

- Ancrage · Protection · Lecture des corps subtils
- Douleurs somato-émotionnelles
- Transgénérationnel, karmique
- Nettoyage des lieux

● BLOC DE COMPÉTENCES 6 — Professionnalisation & installation

- Durée : 18,5 heures
- Modalités : 11h e-learning / 7h présentiel + 7h examen
- Intervenantes : Élise Clerc, Nina Morel, Céline Garcia & Manon Baudoz

Objectifs pédagogiques

- Accompagner la création d'activité de praticien en thérapies brèves.
- Définir son identité professionnelle et son positionnement.
- Valider les compétences acquises.

Module 12 — Création d'entreprise & Positionnement professionnel – Durée : 18h (11h e-learning + 7h présentiel)

- Les bases juridiques : statuts, obligations et organisation administrative
- Définition de son positionnement professionnel
- Construction de son offre et de sa tarification
- Fondamentaux du personal branding
- Structuration d'une stratégie de lancement (cibles, communication, outils)

Module 13 — Évaluation finale – Durée : 7h présentiel

- Mise en situation réelle
- Conduite d'une séance de 30 minutes
- Observation · Analyse · Restitution
- Validation des compétences



La Boussole Intérieure

La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

***A savoir :** Le temps prévisionnel des modules de formation en e-learning intègre un temps de visionnage des vidéos et un temps d'apprentissage et de travail personnel. Il faut compter en moyenne 8 heures de travail par semaine.*

Suivi de votre formation : un groupe de discussion WhatsApp vous sera proposé afin d'échanger entre stagiaires et formatrices. La bonne humeur et la bienveillance seront les maîtres mots de cette formation.

Évaluation : Mise en pratique d'un cas concret : développer une séance de 30mn avec un stagiaire du groupe sans préparation préalable et sur une technique tirée au sort. A l'issue de la formation, une attestation de réussite vous sera délivrée et indiquera si vous avez, ou non, validé tous les modules.

Moyens pédagogiques mis en œuvre : E-learning, visio-conférences, livret du stagiaire, jeux, mise en pratique et étude de cas, participation active (apprendre en expérimentant), visualisation, outils d'art créatif.

L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Afin de garantir une formation conforme aux standards de qualité, d'éthique et de professionnalisation attendus dans les thérapies brèves, La Boussole Intérieure fait intervenir une équipe pluridisciplinaire, composée d'experts reconnus dans leur domaine. Chaque intervenant enseigne exclusivement dans son champ de compétences, conformément aux exigences Qualiopi liées à la mobilisation de ressources adaptées.

Élise Clerc

Formatrice principale – Coaching, PNL, outils de développement personnel, approches psycho-émotionnelles, pratiques énergétiques, supervision et accompagnement individuel. Spécialiste des accompagnements en transformation personnelle et fondatrice de La Boussole Intérieure, titulaire d'un master en psychologie cognitive et de plusieurs formations en TCC, coaching, énergétique.

Céline Garcia

Formatrice en sophrologie et hypnose. Praticienne expérimentée en accompagnements psycho-corporels et en techniques d'induction et de régulation émotionnelle. Titulaire d'un titre RNCP de sophrologue et d'une certification en hypnose Ericksonienne, elle est également formée au coaching de vie.

Laurie Girardot-Jeancler

Formatrice en art-thérapie. Accompagnante spécialisée dans les médiations créatives et les processus d'expression symbolique, notamment chez l'enfant, titulaire d'un master Sciences de l'éducation inclusive et situations de handicap et d'un certificat RNCP d'art-thérapeute.



La Boussole Intérieure

Accompagnement et formation

contact@la-boussole-interieure.fr – 03.81.25.70.87

9 avenue du général Burnez 25800 Valdahon

Nina Morel

Intervenante en entrepreneuriat, positionnement professionnel et personal branding. Consultante spécialisée en identité professionnelle et stratégie d'activité, titulaire d'un master en stratégies de communication internationale en marketing.

Modalités et délais d'accès : Inscription possible jusqu'au 16/01/25. En dessous de 4 inscriptions, l'organisme de formation se réserve le droit de repousser ou d'annuler la session.

Renseignements et inscription : Pour toute demande de renseignement, vous pouvez prendre RDV en ligne pour un échange téléphonique sur la page contact de notre site internet.

Pour toute inscription, vous pouvez télécharger le dossier de candidature disponible sur notre site internet sur la page formation, le compléter et nous le renvoyer avec toutes les pièces justificatives. Un entretien motivationnel vous sera ensuite proposé avec Élise Clerc, responsable de l'organisme de formation, afin de valider ensemble votre intérêt pour cette formation.

Pour toute autre demande, contactez-nous au 03.81.25.70.87 ou par mail contact@la-boussole-interieure.fr