



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

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.

A 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 accompagnement, 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 individuels et collectifs.

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 16 en présentiel et 16 en distanciel).

Calendrier :

- Visio : 14h au total réparties en journées de 7h.
- Présentiel collectif : 112h au total, réparties en 4 semaines de 28h.
- E-learning : 98h à réaliser entre le premier et le dernier jour de formation.

Lieu : 11B, 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 8 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.

Une attention particulière sera portée à votre candidature (CV, lettre de motivation, dossier de candidature) et à l'entretien téléphonique (expression, motivations).

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

Détail du contenu

BLOC DE COMPETENCES 1

Fondamentaux de l'accompagnement et connaissance de soi

Intervenante : Elise Clerc.

Modalités : **Visio et e-learning.**

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.



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 1 – Se connaître et se comprendre – Durée : 14h (Visio en collectif)

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

Module 2 – Comprendre l'humain : neurosciences, besoins, émotions – Durée : 8h (dont 7h e-Learning)

- Neurosciences appliquées.
- Pyramide de Maslow : besoins/émotions/pensées.
- Corps subtils, chakras, aura (vision psycho-énergétique).

BLOC DE COMPETENCES 2

Relation d'aide, communication et éthique professionnelle

Intervenante : Elise Clerc.

Modalités : **e-learning et présentiel.**

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 : 8h (dont 7h e-Learning)

- Posture professionnelle et limites d'intervention.
- Types de communication, effets miroirs.
- Repérage des signaux d'alerte.
- Rôle du praticien.
- Confidentialité et non-jugement.
- Cadre sécurisant & vigilance.

Module 4 – Analyse transactionnelle – Durée : 4h (dont 3h e-Learning)

- Etats du moi.
- Besoins psychologiques.
- Scripts de vie et jeux psychologiques.



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

BLOC DE COMPETENCES 3

Outils principaux des thérapies brèves : PNL et coaching

Intervenantes : Elise Clerc et Céline Garcia.

Modalités : **e-learning et présentiel.**

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 : 28h (dont 14h e-Learning)

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

Module 6 – Sophrologie – Durée 28h (dont 14h e-learning)

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

BLOC DE COMPETENCES 4

Approches complémentaires des thérapies brèves

Intervenantes : Céline Garcia, Laurie Girardot-Jeancler, Elise Clerc.

Modalités : **e-learning et présentiel.**

Objectifs pédagogiques

Acquérir des outils complémentaires pour une pratique intégrative.

Adapter la méthode à la sensibilité du client.

Module 7 – Coaching : processus de transformation & protocoles – Durée : 28h (dont 14h e-learning)

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



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 8 – Hypnose ericksonnienne – Durée 28h (dont 14h e-learning)

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

Module 9 – Art-thérapie – Durée 15h (8h e-learning)

- La créativité comme ressources 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 appliquées au mieux-être.
- CNV, Accord Toltèques, Ho'oponopono.
- Ikigai, pleine conscience, dialogue intérieur.

BLOC DE COMPETENCES 5

Approches psycho-énergétiques & pratiques avancées

Intervenante : Elise Clerc.

Modalités : **e-learning et présentiel.**

Objectifs pédagogiques

- Accompagner au niveau somato-émotionnel.
- Comprendre les mémoires transgénérationnelles & symboliques.
- Nettoyer énergétiquement son lieu d'accueil.

Module 11 – Approches énergétiques et nettoyage subtils – Durée : 33h présentiel

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

BLOC DE COMPETENCES 6

Professionalisation & installation

Intervenantes : Elise Clerc, Nina Morel, Céline Garcia & Manon Baudoz.

Modalités : **e-learning et présentiel.**



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

Objectifs pédagogiques

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

Modules 12 – Création d'entreprise et positionnement professionnel – Durée 17h (10h e-learning)

- 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 – Evaluation finale – Durée 7h (présentiel)

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

A savoir :

Le temps prévisionnel des modules de formation en e-learning intègre :

- Un temps de visionnage des vidéos,
- Un temps d'apprentissage et de travail personnel.

Il faut compter en moyenne 8 heures de travail par semaine.

Suivi de 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.

Evaluation : mise en pratique d'un cas concret : développer une séance de 30 mn 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.



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

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.

Elise 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.

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 09/10/2026**. En dessous de 4 inscriptions, l'organisme se réserve le droit de repousser ou d'annuler la session.

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



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

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 Elise 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