

## Formation à la Respiration Holotropique

*La Respiration Holotropique, les états modifiés de conscience, la relation impliquée, la posture d'accompagnement en Respiration Holotropique et le travail avec l'énergie de groupe.*

### Une formation, une spécialisation, un parcours personnel

Cette formation est à la fois :

- ◆ un module de la formation générale à la psychothérapie de l'IRETT,
- ◆ une spécialisation pour des thérapeutes formés ailleurs,
- ◆ et un parcours pour des personnes souhaitant vivre un processus personnel d'approfondissement au sein d'un groupe continu et « fermé ».

Avec 6 sessions de 5 jours (une par trimestre en moyenne), en groupe de 24 personnes maximum, ce module s'étend sur une période de 18 mois à 2 ans. Basé essentiellement sur la pratique et la maîtrise de la Respiration Holotropique, il peut être suivi sans réaliser l'ensemble de la formation à la psychothérapie transpersonnelle, car il offre un processus de croissance personnelle et de transformation profonde.

Ce module est animé par Bernadette Blin et Francis Lery en région parisienne, par Brigitte Chavas et Bruno de Raemy dans l'Ain et par Isabelle Patin et Patrick Baudin dans le sud-ouest. Quelques intervenants extérieurs y participent également.

La formation est centrée sur la relation impliquée, les états modifiés de conscience, la posture d'accompagnement en Respiration Holotropique et le travail avec l'énergie de groupe.

### Organisation du parcours

Ce module demande un réel engagement et une implication personnelle importante dans un processus de transformation intérieure visant à développer notre capacité d'écoute, notre « résonance » dans la relation à l'autre autant qu'à nous-mêmes.

La formation est organisée autour de 4 pôles :

- ◆ les regroupements (6 séminaires de 5 jours),
- ◆ le travail personnel (entre les sessions),
- ◆ le projet personnel,
- ◆ l'assistantat.

### Les regroupements

Toujours en résidentiel, les regroupements sont des temps forts de découverte, de vécu et d'expérimentation :

- ◆ exercices corporels : mouvements, danse, rythmes, conscience corporelle...;
- ◆ respirations : Respiration Holotropique, Aquanima (optionnel) et exploration d'autres voies intégrant le souffle ;
- ◆ autres techniques visant à l'élargissement de la conscience : transe, rythmes, méditation sacrée, sweat-lodge, voyage au tambour, etc. ;
- ◆ exercices de circulation de l'énergie et d'écoute énergétique, au niveau individuel et collectif ;
- ◆ la gestalt pour saisir la présence à l'instant dans la relation à soi et à l'autre ;
- ◆ différentes pratiques de méditation ;
- ◆ analyse de notre vécu partagé en groupe, de la pratique professionnelle ou des assistanats ;
- ◆ travail sur la et les relations dans le groupe en particulier et dans la vie en général ;
- ◆ practicums.

Des apports théoriques viendront éclairer, compléter nos pratiques, sur :

- ◆ les états élargis de conscience et l'état transpersonnel,
- ◆ la psychothérapie transpersonnelle et le mouvement transpersonnel,
- ◆ théorie et pratique de la Respiration Holotropique,
- ◆ le travail corporel et énergétique,
- ◆ l'utilisation de la musique et ses effets en thérapie,
- ◆ une vision historique de l'inconscient : de Freud à l'inconscient transpersonnel,
- ◆ les matrices périnatales de Grof et les systèmes COEX,
- ◆ le chamanisme et ses liens avec la psychothérapie transpersonnelle,
- ◆ l'accompagnement et le cadre thérapeutique dans le contexte des états modifiés de conscience.

À côté des échanges personnels, des temps seront réservés à des aspects plus didactiques sur notre pratique ou sur des questions qui y sont liées.

Des intervenants qualifiés interviendront sur des thèmes spécifiques. Nous valoriserons aussi l'aspect recherche et expérimentation, de manière à enrichir nos techniques et nos pratiques. Vous serez invités à prendre une part active à l'élaboration affinée du programme de chaque module.

### Le travail personnel

Il consiste à vous documenter, lire, rechercher, expérimenter, travailler en sous-groupe, autour des thèmes abordés et en fonction de vos intérêts personnels.

Vous aurez la possibilité de préparer des séquences de travail soit pour tester une pratique que vous voulez développer, soit pour vous exercer à l'animation de groupe, faire partager des outils que vous maîtrisez, présenter un exposé théorique sur un des sujets programmés, élaborer des séquences de musique pour le travail en respiration, préparer une induction, etc.

### **Le projet personnel**

Vous choisirez un « projet personnel » à réaliser au cours de ce cycle : un projet visant à la mise en acte d'une aspiration, d'un « rêve », d'une pratique qui vous permette de croître intérieurement et de vous donner à vous-mêmes ce dont vous avez le plus besoin. Il ne s'agit pas de rajouter du « faire » ou de vous lancer un défi qui vous stresse, mais véritablement de vous offrir le cadeau de vous rapprocher de vous-mêmes, de « nourrir votre âme ».

Vous présenterez votre projet au groupe, qui devient alors témoin et garant de sa mise en œuvre et de ce que cela vous apporte.

### **L'assistantat**

#### ***Minimum 8 jours ou 64 heures***

Parallèlement, au cours de sa formation, chaque étudiant devra être assistant dans des groupes de thérapie animés par des formateurs ou intervenants de l'école ou par des thérapeutes reconnus par l'IRETT.

## **Validation du cursus**

A l'issue de votre formation, vous obtiendrez un **certificat d'aptitude à la pratique de la Respiration Holotropique - IRETT** qui valide votre aptitude à pratiquer professionnellement.

L'obtention de ce certificat est soumise à plusieurs critères. Il vous faudra avoir :

- ◆ effectué un minimum de 15 Respirations Holotropiques en tant que « client » (incluant les RH de la formation),
- ◆ suivi une psychothérapie suffisante,
- ◆ effectué une formation de thérapeute (à l'IRETT ou dans un autre institut) ou être en cours de formation (en cours de 2ème cycle à l'IRETT par exemple), c'est-à-dire, avoir l'autorisation de pratiquer la psychothérapie,
- ◆ suivi une formation complète à la Respiration Holotropique,
- ◆ effectué un minimum de 4 assistantats auprès de thérapeutes habilités par l'IRETT comme superviseurs ou formateurs en Respiration Holotropique,
- ◆ renvoyé tous les comptes-rendus et documents demandés et qu'ils soient satisfaisants,
- ◆ suivi une supervision pour la Respiration Holotropique (2 jours ou 4 demi-journées par an) avec un superviseur habilité par l'IRETT,
- ◆ rédigé un article, un exposé, un cas qui sera présenté lors d'une journée de certification et qui montre votre implication dans ce travail, votre questionnement, vos recherches ou vos innovations ou expérimentations
- ◆ reçu une évaluation positive des formateurs en Respiration Holotropique.

Cette certification de praticien/facilitateur en Respiration Holotropique – IRETT ne peut être délivrée qu'un an au minimum après la fin de la formation, mais il n'y a pas de délai maximum.

## Coût et facturation

Le coût global du prochain cycle de formation à la Respiration Holotropique, qui débute en 2011, est de **3 900 €**.

Les modalités de paiement seront actées dans votre contrat. Dans tous les cas, 30% de la somme totale vous seront demandés lors de votre inscription.

Prévoyez l'hébergement en plus (vous le réglerez directement sur place, aux centres de stages qui nous accueillent).

## Inscriptions

Pour vous inscrire à la formation à la Respiration Holotropique, demandez-nous un dossier que vous complétez et nous renverrez avec :

- ◆ votre dossier de candidature,
- ◆ un parcours de vie (CV + autobiographie) faisant apparaître les moments-clés de votre vie qui vous paraissent avoir été déterminants pour être qui vous êtes aujourd'hui, ainsi que vos thérapies et formations,
- ◆ une lettre de motivation.

Votre dossier sera étudié par les deux formateurs de ce cursus et vous recevrez alors un contrat de formation. Il existe des possibilités de prise en charge par l'employeur.

## Modalités de désistement

### Délai de rétractation

A compter de la signature du contrat, vous disposez d'une semaine pour vous rétracter en informant l'IRETT par courrier. Dans ce cas, aucune somme ne sera exigée.

### Annulation de la formation par l'IRETT

Vous êtes tenu de régler l'ensemble des modules auxquels vous avez participé. Les sommes payées d'avance seront intégralement remboursées si elles dépassent le montant correspondant au nombre de jours de formation effectués.

### Désistement de l'étudiant lui-même

Passé le délai de rétractation, si vous vous désistez plus d'un mois avant le début du cursus, l'acompte versé vous sera remboursé.

Si votre désistement intervient moins d'un mois avant le début du cursus, l'acompte versé sera conservé intégralement.

S'il a lieu moins de 48 heures avant le début de la première session ou en cours de formation, la totalité du prix sera due, sauf cas de force majeure dûment reconnu (décès des parents, conjoints ou enfants, maladies à la fois graves et invalidantes, hospitalisation de longue durée). Si la force majeure est reconnue, seules les prestations effectivement dispensées seront dues au prorata de leur valeur prévue au présent contrat.

## Dates des prochains cycles

**En région lyonnaise, à Val d'Or (Ruffieu)**

**Animation : Brigitte Chavas et Bruno de Raemy**

◆ Démarrage : courant 2012

**En région parisienne**

**Animation : Bernadette Blin et Francis Lery**

◆ Démarrage : 2<sup>ème</sup> semestre 2011

**Dans le sud-ouest**

**Animation : Isabelle Patin et Patrick Baudin**

◆ Démarrage : courant 2011