Institut Florence Lacaze

FORMATION EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE INTÉGRALE

Découvrir, apprivoiser, et conduire sa nature émotionnelle

Du corps à l'âme



FORMATION CERTIFIANTE

Praticien(ne) en intelligence émotionnelle intégrale

Table des matières

PRÉSENTATION....5
L'ÉMOTION, FORCE VITALE....5
LE PRINCIPE FONDATEUR : NOUS SOMMES DES ÉMETTEURS-RÉCEPTEURS....6
LA PROMESSE....6
LA SINGULARITÉ DU PARCOURS....6
LES PUBLICS....8
ARCHITECTURE ET MODALITÉS....9
L'ARCHITECTURE DU PARCOURS....9
LES MODALITÉS....10
Les formats....10
La formule intensive d'été....10
L'inscription....11
La méthode pédagogique....13
Le fil du parcours....13
LE PROGRAMME....14
CYCLE 1 · LE CORPS, L'INSTRUMENT DES ÉMOTIONS....16
Cours 1 · Découverte de sa nature émotionnelle....16
Contenus....16
Mise en pratique....16
Acquis....16
Remèdes naturels....17
Cours 2 · L'émotion dans le corps : neurosciences et système endocrinien....17
Contenus....17
Mise en pratique....17
Acquis....17
Remèdes naturels....17
Cours 3 · Décodage biologique des maladies....18
Contenus....18
Mise en pratique....18
Acquis....19
Remèdes naturels....19
Ouverture et clôture du cycle....19
CYCLE 2 · L'ÉMOTION, UNE SYMPHONIE D'ÉNERGIE....20
Cours 4 · Les mémoires émotionnelles....20
Contenus....20
Mise en pratique....21
Acquis....21

Remèdes naturels....21
Cours 5 · Émotions et traditions, la réalité énergétique du corps....21
Contenus....22
Mise en pratique....22
Acquis....22
Remèdes naturels....22
Cours 6 · Chakra-thérapie....23
Contenus....23
Mise en pratique....23
Acquis....23
Remèdes naturels....23
Ouverture et clôture du cycle....24
CYCLE 3 · LES RELATIONS, UN CONCERT D'ÉMOTIONS....25
Cours 7 · La relation émotionnelle aux autres....25
Contenus....25
Mise en pratique....26
Acquis....26
Remèdes naturels....26
Cours 8 · Harmoniser ses relations....26
Contenus....26
Mise en pratique....26
Acquis....26
Remèdes naturels....26
Cours 9 · L'influence des lieux....27
Contenus....28
Mise en pratique....28
Acquis....28
Remèdes naturels....28
Ouverture et clôture du cycle....29
CYCLE 4 · LES ÉMOTIONS, LE CHAMP DE L'ÂME....30
Cours 10 · L'émotion, message de l'âme....30
Contenus....30
Mise en pratique....30
Acquis....31
Remèdes naturels....31
Cours 11 · Préparation du mémoire....31
Contenus....31
Mise en pratique....32
Acquis....32
Cours 12 · Les synchronicités....32
Contenus....32

Mise en pratique....32
Acquis....32
Remèdes naturels....32
Cours 13 · La mission de vie....33
Contenus....33
Mise en pratique....33
Acquis....33
Remèdes naturels....33
Ouverture, guidance et clôture du cycle....34
ÉVALUATION ET CERTIFICATION....35
LES EXAMENS....35
LE MÉMOIRE....35
LA SOUTENANCE....36
LA CERTIFICATION....36
LA FORMATRICE : FLORENCE LACAZE....37

PRÉSENTATION

Formation certifiante : le parcours complet conduit à la certification de Praticien(ne) en intelligence émotionnelle intégrale, délivrée par l'Institut Florence Lacaze. Il s'agit d'une certification privée, ni reconnue par l'État suisse, ni enregistrée au RNCP en France.

Apprendre à connaître, apprivoiser et conduire sa nature émotionnelle

Notre vie est colorée de multiples ressentis émotionnels, plaisants ou non, plus ou moins durables. Ils nous donnent la sensation d'être vivants. Les émotions et notre relation avec celles-ci jouent donc un rôle capital dans nos existences. Nous en fuyons certaines avec aversion et en recherchons d'autres avec avidité. Il en résulte souvent des réactions immédiates, qui devancent la réflexion et échappent à toute maîtrise. Dans certains cas, nous ressortons de ces expériences émotionnelles vidés ; dans d'autres, survoltés ; parfois encore, pleinement ressourcés.

Dans la mesure où notre état émotionnel est la base de notre état d'être et, si l'on va plus loin, de ce que nous rayonnons d'un point de vue énergétique, il est aussi la base de ce que nous manifestons. Il pourrait donc sembler urgent, à toute personne qui souhaite trouver la paix et connaître le bonheur sur cette Terre, de mieux connaître, comprendre et diriger sa nature émotionnelle.

L'ÉMOTION, FORCE VITALE

L'émotion est, pour tout un chacun, l'accès le plus puissant et le plus rapide à un immense réservoir d'énergie et de vitalité. L'élan amoureux ou l'instinct de conservation de soi ou des autres mobilisent des ressources insoupçonnées. Tel est, par exemple, l'instinct qui pousse à protéger son enfant d'un danger. La littérature regorge d'histoires de mères qui ont accompli de véritables exploits pour sauver leur enfant, mais aussi de ce qu'un être est capable de réaliser par amour.

La réalité en offre de saisissants exemples. En 2006, à Ivujivik, dans le Grand Nord québécois, Lydia Angyiou s'interposa à mains nues face à un ours polaire pour protéger son fils de sept ans et les enfants qui jouaient avec lui.[1] En 2020, en Australie, au large de Port Macquarie, Mark Rapley se

[1] « Polar bear no match for fearsome mother in Ivujivik », Nunatsiaq News, 2006 ; « Protective mother wrestles lost polar bear », The Globe and Mail, 2006.

jeta sur un grand requin blanc qui avait saisi la jambe de son épouse, Chantelle Doyle, et le frappa à coups de poing jusqu'à ce qu'il lâche prise.[2]

Une même énergie peut ainsi épuiser ou élever. Tout dépend de la connaissance que l'on en a et de la manière dont on la conduit.

LE PRINCIPE FONDATEUR : NOUS SOMMES DES ÉMETTEURS-RÉCEPTEURS

Chacun de nous émet sans relâche des vibrations (énergie) qui se propagent alentour, et reçoit en retour celles qui proviennent d'autrui et de son environnement. Saisir ce double mouvement constitue la clé de voûte du parcours : savoir ce que l'on émet, discerner ce que l'on reçoit, choisir ce que l'on accueille.

LA PROMESSE

Faire connaissance avec son terrain émotionnel et en faire un levier de croissance.

La connaissance de soi sur le plan émotionnel en constitue la première étape : savoir ce qui nous fait réagir, et comment nous réagissons. Viennent ensuite des outils éprouvés pour préserver son énergie, traverser les déséquilibres et fortifier son terrain : PNL, sophrologie, hypnose, yoga, méditation Vipassana…

Le parcours se déploie à la manière d'un apprentissage de la conduite : on découvre d'abord le véhicule, on en comprend ensuite le fonctionnement, puis l'on acquiert l'art de le mener dans la direction choisie.

LA SINGULARITÉ DU PARCOURS

Ce parcours embrasse l'être dans toutes ses dimensions.

Les approches actuelles de l'intelligence émotionnelle reposent principalement sur deux modèles. Pour Peter Salovey et John Mayer, qui ont forgé le concept en 1990, l'intelligence émotionnelle est une aptitude de l'esprit : percevoir, comprendre et réguler ses émotions et celles d'autrui.[3] Pour Daniel Goleman, qui l'a fait connaître du grand public en 1995, elle est

[2] « Man punches great white shark to save wife: "You just react" », CBS News, août 2020 ; « Husband's actions saved her life », Port Macquarie News, 2020.

[3] Peter Salovey et John D. Mayer, « Emotional Intelligence », *Imagination, Cognition and Personality*, vol. 9, n° 3, 1990, p. 185-211.

un ensemble de compétences à développer pour mieux se conduire et mieux communiquer : se connaître, se maîtriser, se motiver, comprendre autrui et entretenir de bonnes relations.[4]

L'un et l'autre partent de l'émotion manifestée, c'est-à-dire de son résultat, et cherchent à mieux la gérer. Face à la peur, par exemple, ces approches décrivent ce qui se produit dans le cerveau. L'amygdale, petite structure nichée au cœur du cerveau émotionnel, perçoit le danger et déclenche en une fraction de seconde l'alerte du corps : le cœur s'accélère, les muscles se tendent, l'adrénaline et le cortisol se libèrent, avant même que la pensée consciente ait pu intervenir.[5] Goleman nomme ce phénomène le « détournement émotionnel » : l'émotion prend alors le pas sur la raison.[6] Le travail proposé consiste à reconnaître ce signal et à en reprendre la maîtrise : respirer, prendre du recul, réévaluer la situation.

Une question demeure : pourquoi telle situation éveille-t-elle la peur chez l'un, et laisse-t-elle l'autre serein ?

La présente méthode remonte à sa source : elle explore comment l'émotion s'est activée, et pourquoi. Elle s'appuie pour cela sur les différents plans de l'être :

- **le plan matériel**, avec les neurosciences et le système endocrinien ;
- **le plan énergétique**, avec le décodage biologique et l'étude des mémoires karmiques et transgénérationnelles ;
- **le plan relationnel**, avec l'étude de la relation et de la réaction à autrui et aux lieux (contagion émotionnelle, emprise, jeux psychologiques) ;
- **enfin, la dimension de l'âme**, lieu de la stabilité permanente.

La métaphore de la voiture

Reprenons la métaphore de la voiture, qui guide l'ensemble du parcours : elle éclaire cette différence. Lorsque les roues tournent, on peut en chercher la cause un cran plus haut : elles tournent parce que le volant a tourné. Ainsi procèdent les neurosciences. Elles décrivent avec précision le mécanisme : le volant entraîne les roues, comme l'amygdale déclenche l'alerte du corps. Elles demeurent ainsi sur le plan matériel.

Or le volant n'a pas tourné seul. Une personne, au volant, a pris la décision de le tourner, et cette décision avait ses raisons.

---

[4] Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle*, Paris, Robert Laffont, 1997.

[5] Joseph LeDoux, *Le Cerveau des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2005.

[6] Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle*, op. cit., chapitre 2.

Il importe donc d'explorer le monde intérieur du conducteur, pour comprendre ce qui l'a poussé à tourner le volant, et donc à faire tourner les roues. Qu'a-t-il vu sur la route, ou cru voir ? Quels schémas guident ses réflexes ? Quelles mémoires orientent sa main avant même qu'il y pense : le souvenir d'un accident, une frayeur d'enfance, une histoire familiale, peut-être plus ancienne encore ?

Deux conducteurs, sur la même route, devant le même obstacle, ne tourneront pas le volant de la même manière : chacun réagit selon ce qu'il porte en lui — son expérience, ses croyances, ses conditionnements (sa carte du monde, comme le dit la PNL).

Les approches actuelles enseignent à mieux tenir le volant : ralentir, respirer, corriger la trajectoire. La présente méthode invite à rencontrer le conducteur lui-même, à comprendre ce qui guide sa main. Car c'est en connaissant celui qui conduit que la conduite devient libre.

LES PUBLICS

Parce qu'il remonte à la source de l'émotion, ce parcours s'adresse à toute personne qui souhaite comprendre ce qui guide sa main au volant de sa propre vie.

- **Les particuliers** désireux d'approfondir la compréhension de leur vie émotionnelle. Ceux qui voient revenir les mêmes réactions aux mêmes virages (colère, peur, découragement) y découvriront l'origine de ces réflexes : leurs schémas, leurs conditionnements, mais aussi leurs mémoires karmiques et transgénérationnelles, avec ces loyautés invisibles qui les relient à leurs ancêtres et leur font parfois rejouer, à leur insu, une histoire qui n'est pas la leur. Ceux qui cheminent sur une voie de développement personnel ou spirituel y trouveront un pont entre le corps, l'énergie et l'âme.
- **Les professionnels de l'accompagnement** soucieux d'enrichir leur pratique : thérapeutes, coachs, naturopathes, praticiens du bien-être, enseignants de yoga ou de méditation, soignants. Le parcours leur offre une lecture complète de l'émotion, du mécanisme physiologique jusqu'à ses racines énergétiques et transgénérationnelles, ainsi que des outils éprouvés à transmettre à ceux qu'ils accompagnent. La certification de Praticien(ne) en intelligence émotionnelle intégrale atteste ces compétences.
- **Les personnes soumises à de fortes émotions** : managers, dirigeants, enseignants, sportifs, artistes. Sous la pression, l'émotion

décide souvent avant la pensée. Comprendre pourquoi telle situation déclenche tel réflexe leur permet de choisir leur geste plutôt que de le subir, et de préserver leur énergie dans la durée.

- **Les entreprises**, pour lesquelles un programme spécifique sera conçu à la demande : prévention de l'épuisement professionnel, transition de carrière, problématiques propres au monde du travail. Chacun émettant et recevant des émotions, l'équilibre de chaque collaborateur contribue au climat de l'équipe tout entière.

ARCHITECTURE ET MODALITÉS

L'ARCHITECTURE DU PARCOURS

Le parcours se compose de quatre cycles et de treize cours, soit cent quatre-vingt-deux heures de formation. Les titres des cycles composent une partition : l'instrument, la symphonie, le concert, puis le chant de l'âme.

Cycle	Cours	Durée
Cycle 1 Le corps, l'instrument des émotions	1. Découverte de sa nature émotionnelle 2. L'émotion dans le corps : neurosciences et système endocrinien 3. Décodage biologique des maladies	42 h
Cycle 2 L'émotion, une symphonie d'énergie	4. Les mémoires émotionnelles 5. Émotions et traditions, la réalité énergétique du corps 6. Chakra-thérapie	42 h
Cycle 3 Les relations, un concert d'émotions	7. La relation émotionnelle aux autres 8. Harmoniser ses relations 9. L'influence des lieux	42 h
Cycle 4 Les émotions, le champ de l'âme	10. L'émotion, message de l'âme 11. Préparation du mémoire 12. Les synchronicités 13. La mission de vie	56 h

LES MODALITÉS

Les formats

Chaque cours représente quatorze heures de formation. Deux formats permettent de le suivre, avec le même contenu et le même rythme : **un cours par mois**.

- **En présentiel** : le cours se vit en un week-end, le samedi et le dimanche, de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30, soit deux journées de sept heures.
- **En visio** : le cours se répartit sur quatre demi-journées de trois heures et demie, à raison d'une par semaine, de préférence le dimanche matin (de 9 h à 12 h 30).

Dans les deux formats, un cycle s'étend ainsi sur trois mois, quatre pour le cycle 4, et le parcours complet sur treize mois, hors vacances scolaires. Chaque session réunit de 7 à 24 participants en présentiel, et de 5 à 24 participants en visio.

	En présentiel	**En visio**
Un cours	1 week-end (2 × 7 h)	4 demi-journées (4 × 3 h 30)
Durée d'un cours	14 heures	14 heures
Rythme	1 week-end par mois	1 demi-journée par semaine
Un cycle	3 mois (4 pour le cycle 4)	3 mois (4 pour le cycle 4)
Le parcours complet	13 mois	13 mois

La formule intensive d'été

Sous le signe « Des vacances qui transforment », un cycle entier se vit en six jours d'immersion, huit pour le cycle 4.

Les journées s’organisent ainsi :

Jours	Contenu
Jours 1 et 2	Premier cours du cycle
Jours 3 et 4	Deuxième cours du cycle
Jours 5 et 6	Troisième cours du cycle, puis examen final
Jours 7 et 8	Quatrième cours, pour le cycle 4 uniquement

Le rythme de l’immersion ménage des temps de respiration : un réveil yogique ou méditatif chaque matin, des soirées légères, et, au milieu de la semaine, une demi-journée de repos ou de promenade en pleine nature.

L’inscription

- **Au cours** : chaque cours peut être suivi séparément, dans le respect des prérequis propres à chaque cycle.
- **Au cycle** : l’ensemble des cours d’un cycle.
- **Au parcours complet** : les quatre cycles, à des conditions nettement plus avantageuses. Il conduit à la certification.

L’accès au cycle 2 suppose d’avoir suivi le cycle 1 et réussi son examen ; il en va de même pour chacun des cycles suivants.

Les tarifs

Les tarifs sont dégressifs : plus l’engagement est global, plus il est avantageux. Ils sont identiques en présentiel et en visio. Les prix ne comprennent jamais ni l’hébergement ni les repas, quelle que soit la formation ou la formule.

Formule	Suisse	Zone euro
Un cours (14 h)	600 CHF	450 €
Un cycle de trois cours (cycles 1, 2 et 3)	1 600 CHF	1 200 €
Le cycle 4 (quatre cours)	2 100 CHF	1 600 €
Le parcours complet certifiant (13 cours, 182 h)	**6 400 CHF**	**4 800 €**

Pour suivre toute la formation	Suisse	Zone euro
Cours par cours	7 800 CHF	5 850 €
Cycle par cycle	6 900 CHF	5 200 €
Parcours complet	**6 400 CHF**	**4 800 €**

Les modalités de paiement

- **Au cours** : en une fois à l'inscription, ou en deux fois sans frais : 50 % à l'inscription, 50 % au plus tard 48 heures avant le début du cours.
- **Au cycle** : en une fois à l'inscription, ou en quatre fois sans frais : quatre versements de 25 %, le premier à l'inscription, puis un au plus tard 48 heures avant chacun des trois premiers cours du cycle.
- **Au parcours complet** : en une fois à l'inscription, ou en deux, quatre ou six fois sans frais :
  Suisse : 2 × 3 200 CHF, 4 × 1 600 CHF ou 5 versements de 1 067 CHF, puis un dernier de 1 065 CHF.
  Zone euro : 2 × 2 400 €, 4 × 1 200 € ou 6 × 800 €.

Le règlement s'effectue, au choix, par virement bancaire ou en ligne, directement depuis le site.

La méthode pédagogique

Une part égale est accordée à la théorie et à la pratique : 50 % de théorie, 50 % de pratique.

Chaque demi-journée conjugue des apports théoriques structurés, des mises en pratique expérientielles et un temps d'échange sous forme de questions et de réponses. Chaque cours comprend en outre une méditation guidée et la présentation des remèdes naturels propres à son thème : phytothérapie, fleurs de Bach, aromathérapie, gemmothérapie, lithothérapie, spagyrie, homéopathie.

Le fil du parcours

- Chaque cycle s'ouvre par la présentation de ses objectifs et de ses modalités d'évaluation, et se clôt par un temps de préparation suivi de l'examen final.
- Un journal de la météo intérieure, assorti d'une jauge d'énergie, accompagne le participant du premier au dernier cours.
- Les deux visages de l'émotion, celui qui épuise et celui qui élève, sont éclairés tout au long du parcours.
- Chaque outil transmis rejoint une trousse émotionnelle personnelle, dont la synthèse est établie au terme du parcours.

LE PROGRAMME

Le programme se lit comme une partition en quatre mouvements. L'instrument d'abord, puis la symphonie, le concert, et enfin le chant de l'âme : chaque cycle ajoute une voix à la précédente, jusqu'à faire entendre l'être dans son unité.

Le premier cycle s'attache au corps, instrument des émotions. Il en dévoile la nature, les mécanismes nerveux et hormonaux, et la manière dont le corps traduit, par ses symptômes, ce qui n'a pas été entendu. Le participant y reçoit ses premiers outils de régulation.

Le deuxième cycle ouvre la dimension subtile de l'émotion, tout à la fois mémoire et énergie. Mémoires de l'enfance, mémoires familiales et karmiques, regard des grandes traditions, chakras : chaque plan de l'être y tient sa partition, et le participant apprend à l'accorder.

Le troisième cycle porte le regard vers l'extérieur. Émetteurs-récepteurs, nous échangeons sans cesse des émotions avec ceux qui nous entourent et avec les lieux que nous habitons. Ce cycle transmet l'art de reconnaître ce qui nourrit et ce qui épuise, de sortir des jeux psychologiques et de communiquer avec justesse.

Le quatrième cycle ouvre le champ de l'âme. L'émotion y devient message, signe et boussole : elle éclaire la conscience, révèle les synchronicités qui jalonnent l'existence et oriente vers la mission de vie. Il couronne le parcours et conduit à la certification.

Chaque cours suit le même fil : des contenus structurés, une mise en pratique, les acquis visés et les remèdes naturels propres à son thème. Une part égale y est accordée à la théorie et à la pratique, et chaque cours s'achève par une méditation guidée. Les outils transmis rejoignent, au fil des mois, une trousse émotionnelle personnelle.

Chaque cycle s'ouvre par la présentation de ses objectifs et se clôt par un examen, qui ouvre l'accès au cycle suivant : une vingtaine de questions à choix multiples pour le premier, deux questions ouvertes pour les deuxième et troisième, un mémoire et sa soutenance pour le dernier.

Ainsi se dessine le chemin annoncé par le titre de la formation : du corps à l'âme, de l'émotion subie à l'émotion comprise, puis choisie.

CYCLE 1 · LE CORPS, L'INSTRUMENT DES ÉMOTIONS

Le corps est l'instrument des émotions : c'est lui qui les traduit et les rend perceptibles, lui encore qui en conserve la trace lorsqu'elles demeurent inentendues.

Réparti sur trois week-ends, ce premier cycle invite à découvrir sa nature émotionnelle, à comprendre les mécanismes neurologiques et endocriniens qui la sous-tendent, et à s'initier à la lecture du lien entre émotions et maladies. Des outils pratiques sont transmis dès le premier cours, afin de favoriser une régulation prompte et durable.

Tarif du cycle complet :
Suisse : 1 600 CHF (au lieu de 1 800 CHF cours par cours).
Zone euro : 1 200 € (au lieu de 1 350 € cours par cours).

Cours 1 · Découverte de sa nature émotionnelle

Mieux comprendre ses émotions, mieux se comprendre, et gagner en pouvoir sur elles.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. La présentation de l'ensemble de la formation.
2. Qu'est-ce qu'une émotion ?
3. Les différents types d'émotions.
4. L'impact de l'émotion sur le corps et sur autrui.

Mise en pratique

La respiration de pleine conscience. Les pratiques fondamentales pour fortifier son terrain émotionnel. Une méditation guidée.

Acquis

Une compréhension plus fine de la nature des émotions, et la faculté d'agir en amont, avant d'être submergé. Les premiers outils pour apprivoiser sa nature émotionnelle et apporter des réponses opportunes aux stimuli intérieurs et extérieurs. La respiration de pleine conscience, premier outil de recentrage au quotidien.

Remèdes naturels

Le mélange d'urgence du Dr Bach et une tisane apaisante de tilleul et de mélisse.

La spagyrie (Phylak) : Lavandula angustifolia, la lavande (agitation, besoin de calme), Passiflora incarnata, la passiflore (inquiétude, sommeil agité).[7]

L'homéopathie : Ignatia amara (choc émotionnel, chagrin, gorge nouée), Gelsemium sempervirens (trac, appréhension).[8]

Cours 2 · L'émotion dans le corps : neurosciences et système endocrinien

Comprendre l'alchimie subtile par laquelle le cerveau et les hormones donnent corps à l'émotion.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. Le fonctionnement mental et le système nerveux : les forces antagonistes qui le composent, leur rôle et leur action.
2. Le système endocrinien : l'action de l'émotion sur les glandes et les hormones, leur réponse aux stimuli et les voies de leur régulation.

Mise en pratique

Des exercices de concentration et de visualisation. Des exercices yogiques de clarification du mental. Une méditation guidée.

Acquis

Une connaissance de soi approfondie, sur les plans physique et émotionnel. Des outils solides pour cultiver la paix mentale et la sérénité émotionnelle. L'intelligence des mécanismes nerveux et hormonaux qui sous-tendent chaque émotion, ainsi que des moyens de les réguler.

[7] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[8] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, Lyon, Boiron, 1985.

Remèdes naturels

Magnésium, oméga-3, plantes adaptogènes (rhodiola, ashwagandha), passiflore. Les règles de précaution, posées une fois pour tout le cycle.

La spagyrie (Phylak) : Avena sativa, l'avoine (épuisement nerveux), Rosmarinus officinalis, le romarin (fatigue, manque d'élan).[9]

L'homéopathie : Nux vomica (surmenage, irritabilité, tension nerveuse), Kalium phosphoricum (épuisement nerveux).[10]

Cours 3 · Décodage biologique des maladies

Selon l'approche du décodage biologique, tout symptôme physique est la manifestation d'un code biologique.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. Les fondements du décodage biologique, tel que l'a notamment développé Christian Flèche.
2. L'émotion comme réalité biologique, instantanée, involontaire et inscrite dans le corps.
3. Le bio-choc, instant où l'événement extérieur rencontre le monde intérieur, vécu comme une satisfaction ou une insatisfaction.
4. Le ressenti et le conflit à l'origine du symptôme.
5. Le sens biologique du symptôme : la fonction de l'organe concerné, en manque ou en excès, comme réponse d'adaptation.
6. La lecture des symptômes, organe par organe et système par système.
7. La prise de conscience, levier de transformation de l'émotion et des croyances qui lui sont attachées.

Mise en pratique

Des études de cas éclairant le code biologique à l'origine d'une maladie. Un travail en binôme pour retrouver l'instant du bio-choc et le ressenti associé, dans un cadre bienveillant et confidentiel. Une méditation guidée.

---

[9] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[10] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

Acquis

Une relation renouvelée à la santé et à la maladie, ainsi qu'un pouvoir d'action accru face au phénomène de la maladie. Une grille de lecture des symptômes et l'aptitude à en identifier le ressenti.

Remèdes naturels

Le soutien naturel de l'organe concerné.

La spagyrie (Phylak) : Taraxacum officinale, le pissenlit (soutien du foie et du drainage), à associer aux essences propres à l'organe concerné.[11]

L'homéopathie : Arnica montana (suites de chocs physiques et émotionnels), complétée par le remède de terrain adapté à l'organe concerné.[12]

Le décodage biologique s'inscrit en complément du suivi médical, qu'il accompagne.

Ouverture et clôture du cycle

- **Ouverture**, au début du cours 1 : présentation du cycle, de ses objectifs et de ses modalités d'évaluation.
- **Clôture**, à la fin du cours 3 : temps de préparation, puis examen final sous forme d'une vingtaine de questions à choix multiples, ouvrant droit à l'attestation de niveau 1.

[11] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[12] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

CYCLE 2 · L'ÉMOTION, UNE SYMPHONIE D'ÉNERGIE

Après l'étude du corps physique, le deuxième cycle ouvre la dimension subtile de l'émotion, qui se révèle tout à la fois mémoire et énergie.

Comme dans une symphonie, chaque plan de l'être y tient sa partition : les mémoires personnelles, familiales et lointaines, le corps énergétique décrit par les grandes traditions, les chakras. Ce cycle en fait entendre l'harmonie comme les dissonances, et transmet l'art de les accorder. Il jette ainsi un pont entre la science occidentale, qui commence à mesurer la transmission des mémoires, et la sagesse des traditions, qui la décrit depuis des millénaires.

Tarif du cycle complet :
Suisse : 1 600 CHF (au lieu de 1 800 CHF cours par cours).
Zone euro : 1 200 € (au lieu de 1 350 € cours par cours).

Cours 4 · Les mémoires émotionnelles

Nous portons des mémoires qui peuvent être conscientes ou très anciennes, et parfois appartenir à d'autres. On parle de mémoire karmique et de mémoire transgénérationnelle.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. Qu'est-ce qu'une mémoire émotionnelle ?
2. Les empreintes de l'enfance et leur résonance dans la vie adulte.
3. Les mémoires transgénérationnelles : loyautés invisibles, répétitions familiales, syndrome d'anniversaire, selon les travaux d'Anne Ancelin Schützenberger.[13]
4. L'éclairage de l'épigénétique : des recherches ont observé, chez les enfants de personnes ayant vécu un traumatisme majeur, des marques biologiques liées à la réponse au stress.[14]
5. Les mémoires karmiques selon les traditions de l'Inde : le karma et les *sankharas*, empreintes déposées dans la conscience.
6. La mémoire corporelle : tensions, postures et somatisations.

[13] Anne Ancelin Schützenberger, *Aïe, mes aïeux !*, Paris, Desclée de Brouwer, 1993.

[14] Rachel Yehuda et al., « Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation », *Biological Psychiatry*, vol. 80, n° 5, 2016, p. 372-380.

Mise en pratique

Un apprentissage à partir d'exemples : l'analyse de cas où des mémoires émotionnelles ont déclenché une maladie, et l'identification de la nature de la mémoire en jeu. Le repérage d'une répétition familiale. Un travail en binôme, à l'aide d'une ligne de temps, pour explorer son propre espace de mémoire. Une méditation guidée.

Acquis

L'intelligence de l'origine de certains schémas émotionnels répétitifs. La faculté de reconnaître une mémoire et d'en amorcer la libération. La reconnaissance des ressources héritées : forces, talents et résilience transmis par la lignée.

Remèdes naturels

Les fleurs de Bach du passé : honeysuckle (nostalgie), star of Bethlehem (chocs anciens), walnut (transitions et liens).

La spagyrie (Phylak) : Hypericum perforatum, le millepertuis (tristesse, abattement), Melissa officinalis, la mélisse (nervosité, besoin d'apaisement), Piper methysticum, le kava (angoisse, peur).[15]

L'homéopathie : Natrum muriaticum (chagrins anciens gardés en soi, ressassement), Causticum (peines de longue date, grande sensibilité à la souffrance d'autrui).[16]

Ce cours aborde des thèmes intimes ; il se déroule dans un cadre de confidentialité, et un accompagnement individuel peut être proposé au besoin.

Cours 5 · Émotions et traditions, la réalité énergétique du corps

Un voyage au fil des grandes traditions, à la découverte de la place qu'elles accordent à l'émotion, de son influence et de l'art de la gouverner.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

[15] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, catalogue en ligne, shop.phylak.ch.

[16] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

Contenus

1. Les émotions dans les grandes traditions.
2. Émotions et médecine traditionnelle chinoise : les cinq émotions et leurs organes, la colère et le foie, la joie et le cœur, la rumination et la rate, la tristesse et le poumon, la peur et le rein.[17]
3. Émotions et yoga : les kleshas, causes de souffrance selon les Yoga-Sutra de Patanjali (l'ignorance, l'ego, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort).[18]
4. Émotions et bouddhisme : les trois poisons (l'avidité, l'aversion et l'ignorance) et les quatre états sublimes (la bienveillance, la compassion, la joie altruiste et l'équanimité).[19]

Mise en pratique

Des exercices yogiques. L'auto-observation selon la méthode Vipassana. Une méditation de bienveillance (metta). Une méditation guidée.

Acquis

Une vision élargie de l'émotion, éclairée par la sagesse des traditions. Une perception affinée de sa propre énergie. Des pratiques respiratoires et méditatives pour harmoniser le corps énergétique.

Remèdes naturels

Les 5 saveurs et les aliments selon les éléments ; le tulsi et les plantes de l'Ayurveda, dont l'ashwagandha et le brahmi, traditionnellement employés pour apaiser le mental.

La spagyrie (Phylak) : Ginkgo biloba (clarté de l'esprit, concentration dans la pratique méditative).[20]

L'homéopathie : Pulsatilla (émotivité, larmes faciles, besoin de consolation), Cocculus indicus (épuisement par les veilles et le souci d'autrui).[21]

---

[17] *Huangdi Neijing Suwen* (Classique interne de l'Empereur Jaune), chapitre 5.

[18] Patanjali, *Yoga-Sutra*, II, 3.

[19] Buddhaghosa, *Visuddhimagga. Le chemin de la pureté*, trad. Christian Maës, Paris, Fayard, 2002, chapitre IX.

[20] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[21] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

Cours 6 · Chakra-thérapie

Découvrir, comprendre et s'approprier le système plurimillénaire de circulation de l'énergie dans le corps : les chakras.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. Les chakras selon la tradition yogique : origines et fondements ; les nadis, canaux de circulation de l'énergie, dont ida, pingala et sushumna.
2. Les sept chakras principaux : localisation, fonction, émotions associées et correspondances glandulaires (muladhara, svadhisthana, manipura, anahata, vishuddha, ajna, sahasrara).
3. Les déséquilibres, par excès ou par carence d'énergie, et leur expression émotionnelle.
4. L'harmonisation : postures, *pranayamas*, *mudras*, mantras (sons *bija*) et couleurs.
5. La régénération et la purification des chakras ; l'apport des pierres et des huiles essentielles.

Mise en pratique

Le bilan personnel de ses chakras. L'élaboration d'une routine quotidienne d'harmonisation. Une méditation guidée sur les chakras.

Acquis

Une connaissance de soi éclairée par le prisme des chakras. Des outils pour harmoniser, régénérer et purifier son énergie au quotidien.

Remèdes naturels

Les pierres et les huiles essentielles de chaque chakra.

La spagyrie (Phylak) : Angelica archangelica, l'angélique (ancrage, force intérieure).[22]

L'homéopathie : Calcarea carbonica (insécurité, besoin d'ancrage), Lachesis mutus (émotions retenues, difficulté à s'exprimer).[23]

[22] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[23] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

Ouverture et clôture du cycle

- **Ouverture**, au début du cours 4 : présentation du cycle, de ses objectifs et de ses modalités d’évaluation.
- **Clôture**, à la fin du cours 6 : temps de préparation, puis examen final sous forme de deux questions ouvertes, ouvrant droit à l’attestation de niveau 2.

Prérequis : avoir suivi le cycle 1 et réussi son examen.

CYCLE 3 · LES RELATIONS, UN CONCERT D'ÉMOTIONS

Chaque relation est une rencontre énergétique. Comme dans un concert, chacun y joue sa partition, et l'ensemble tantôt s'accorde, tantôt se heurte.

Nous sommes des émetteurs-récepteurs : nous émettons des vibrations qui touchent autrui, et recevons les siennes en retour. Après l'exploration du corps puis de l'énergie, ce troisième cycle porte le regard vers l'extérieur, vers les êtres qui nous entourent et les lieux que nous habitons. Prenant appui sur l'analyse transactionnelle et sur l'étude des jeux psychologiques, dont il révèle l'enjeu énergétique, il transmet l'art d'une communication juste et fait de l'environnement une source d'harmonie.

Tarif du cycle complet :
Suisse : 1 600 CHF (au lieu de 1 800 CHF cours par cours).
Zone euro : 1 200 € (au lieu de 1 350 € cours par cours).

Cours 7 · La relation émotionnelle aux autres

Chaque rencontre est un échange d'énergie : apprendre à reconnaître ce qui nous nourrit comme ce qui nous épuise.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. Nous sommes des émetteurs-récepteurs : la contagion vibratoire et la circulation des énergies entre les êtres.
2. Empathie et absorption : discerner la juste résonance de la perméabilité qui épuise.
3. L'autre, immense ressource : l'énergie qu'il offre, volontairement ou à son insu, et qui ressource et élève ; à l'inverse, les relations qui altèrent l'énergie, nous épuisent.
4. Les différents champs relationnels : le couple, la famille, le travail, l'amitié et la vie sociale, chacun avec ses dynamiques propres.
5. L'analyse transactionnelle : les états du moi (Parent, Adulte, Enfant) et la nature des transactions.
6. Les jeux psychologiques et le triangle dramatique (Persécuteur, Sauveur, Victime), avec leur enjeu énergétique : ce que chacun y donne, y prend ou y perd.

7. Se prémunir : préserver son intégrité énergétique, poser ses limites, sortir des jeux.

Mise en pratique

Le bilan énergétique de ses relations. Des mises en situation et des jeux de rôle autour des jeux psychologiques. Une visualisation de protection et d'ancrage. Une méditation guidée.

Acquis

Un regard lucide sur la dynamique émotionnelle de ses relations. L'aptitude à repérer un jeu psychologique et à s'en dégager avec discernement. Des outils pour préserver son énergie au contact d'autrui, et la capacité d'accueillir pleinement celle que l'autre offre.

Remèdes naturels

Fleurs de Bach : centaury (pour qui ne sait pas dire non), walnut (se protéger des influences).

La spagyrie (Phylak) : Crataegus, l'aubépine (cœur serré, émotivité), Valeriana officinalis, la valériane (nervosité, tension intérieure).[24]

L'homéopathie : Phosphorus (hypersensibilité, perméabilité aux émotions d'autrui), Silicea (difficulté à s'affirmer et à poser ses limites).[25]

Cours 8 · Harmoniser ses relations

L'harmonie relationnelle s'apprend : une parole juste ouvre la voie à des liens apaisés et féconds.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. La communication bienveillante selon la programmation neuro-linguistique (PNL), fondée par Richard Bandler et John Grinder :

[24] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[25] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

l'accueil de la carte du monde de l'autre, l'écoute, la reformulation et la recherche de l'intention positive.[26]
2. L'écoute empathique et l'expression authentique de ses émotions.
3. Les outils de la PNL : calibration, synchronisation, recadrage, ancrage, positions de perception.
4. L'influence des pensées et des croyances sur la relation.
5. La traversée du désaccord et la résolution des conflits.

Mise en pratique

Des exercices en binôme pour exprimer une émotion délicate et accueillir celle de l'autre. La préparation d'une conversation difficile tirée de sa propre vie. Des exercices de PNL appliqués aux relations de couple, familiales et professionnelles. Une méditation guidée.

Acquis

Une communication claire, bienveillante et efficace. Des outils puissants pour apaiser les tensions et transformer durablement ses relations. Une conscience accrue de l'empreinte de ses croyances sur ses liens.

Remèdes naturels

Huiles essentielles du cœur (rose, néroli, ylang-ylang) ; fleurs de Bach : holly (colère, jalousie), beech (intolérance).

La spagyrie (Phylak) : Humulus lupulus, le houblon (irritabilité, tension nerveuse).[27]

L'homéopathie : Staphysagria (colère rentrée, sentiment d'humiliation), Chamomilla (irritabilité, colère vive).[28]

Cours 9 · L'influence des lieux

Chaque lieu nous parle : apprendre à l'écouter permet d'en faire un allié de notre équilibre.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

---

[26] Richard Bandler et John Grinder, *Les Secrets de la communication. Les techniques de la PNL*, Montréal, Le Jour, 1982.

[27] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[28] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

Contenus

1. L'action des lieux sur l'équilibre émotionnel : lumière, sons, couleurs, organisation de l'espace.
2. Les apports de la recherche : la connaissance des arbres et de leurs rythmes, selon les travaux du Suisse Ernst Zürcher et du Français Francis Hallé ; les effets du contact avec la nature sur le stress et la récupération (études consacrées aux bains de forêt, recherches de l'université Stanford).[29]
3. Les lieux qui ressourcent et ceux qui épuisent.
4. La sagesse des traditions : *vastu shastra*, *feng shui*, lieux sacrés.
5. L'harmonisation de son lieu de vie.

Mise en pratique

La cartographie de ses lieux ressources. En présentiel, des pratiques en pleine nature : marche consciente, bain de forêt, méditation au contact des éléments. L'aménagement d'un espace ressource chez soi. Une méditation guidée.

Acquis

Une conscience aiguisée de l'influence des lieux sur la vie émotionnelle. L'art de choisir et de créer des espaces propices à l'équilibre. Un lien renouvelé avec la nature, source de régénération.

Remèdes naturels

Huiles essentielles des arbres (pin, cèdre, épinette) ; fumigations ; bourgeons.

La spagyrie (Phylak) : Thymus vulgaris, le thym (fatigue, besoin de revitalisation).[30]

L'homéopathie : Argentum nitricum (angoisse dans certains lieux, foule, espaces clos), Capsicum annuum (mal du pays, nostalgie d'un lieu).[31]

[29] Ernst Zürcher, *Les Arbres, entre visible et invisible*, Arles, Actes Sud, 2016 ; Francis Hallé, *Plaidoyer pour l'arbre*, Arles, Actes Sud, 2005.

[30] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[31] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

Ouverture et clôture du cycle

- **Ouverture**, au début du cours 7 : présentation du cycle, de ses objectifs et de ses modalités d'évaluation.
- **Présentation du mémoire**, dès l'ouverture : attendus, structure, calendrier et modalités de la soutenance, afin que chacun puisse mûrir son sujet en amont du cycle 4.
- **Clôture**, à la fin du cours 9 : temps de préparation, puis examen final sous forme de deux questions ouvertes, ouvrant droit à l'attestation de niveau 3.

Prérequis : avoir suivi le cycle 2 et réussi son examen.

CYCLE 4 · LES ÉMOTIONS, LE CHAMP DE L'ÂME

Au terme d'un chemin qui a mené du corps à l'énergie, puis de l'énergie à la relation, le quatrième cycle ouvre le champ de l'âme, qui en est aussi le chant.

L'émotion y devient message, signe et boussole : elle éclaire la conscience, révèle les synchronicités qui jalonnent l'existence et oriente vers la mission de vie. Ce cycle couronne le parcours et conduit à la certification.

Tarif du cycle complet :
Suisse : 2 100 CHF (au lieu de 2 400 CHF cours par cours).
Zone euro : 1 600 € (au lieu de 1 800 € cours par cours).

Cours 10 · L'émotion, message de l'âme

Chaque émotion porte un message plus profond : l'entendre, c'est entrer en dialogue avec son âme.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. Le sens spirituel de l'émotion.
2. Passer de l'émotion au sentiment : de la passion à l'amour, de la colère à la compassion, de la peur à la confiance.
3. L'interconnexion des différents plans : le corps, l'énergie, le mental et l'âme, qui se répondent en chaque émotion.
4. Sortir de la matrice émotionnelle : se libérer des conditionnements, des croyances et des réactions automatiques.
5. L'écoute de l'âme : percevoir ce qui appelle en soi, première approche de la mission développée au cours 13.
6. Une première orientation pour le mémoire final, dont la préparation fait l'objet du cours 11.

Mise en pratique

Un dialogue intérieur avec une émotion. L'écriture intuitive. Une méditation guidée de la conscience témoin, pour observer l'émotion sans s'y identifier et sortir de la matrice émotionnelle.

Acquis

L'aptitude à accueillir chaque émotion comme un message. Une présence intérieure stable, qui observe et demeure en paix. Une première orientation pour le sujet de son mémoire. La capacité de transformer une émotion passagère en sentiment durable.

Remèdes naturels

Fleurs de Bach de l'élévation : wild oat (trouver sa voie), sweet chestnut (traverser la nuit de l'âme).

La spagyrie (Phylak) : Salvia officinalis, la sauge (clarté, discernement).[32]

L'homéopathie : Aurum metallicum (perte de sens, découragement profond), Sepia officinalis (lassitude, détachement).[33]

Cours 11 · Préparation du mémoire

Donner forme à son chemin : le mémoire, aboutissement et transmission du parcours.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. Les attendus du mémoire : sens, exigences et critères d'évaluation.
2. Le choix et la délimitation du sujet ; la formulation d'une problématique.
3. La structure du mémoire : partie théorique, partie pratique, vécu de la formation, sources.
4. La méthodologie : recherche documentaire, citation des sources, articulation entre théorie et expérience.
5. L'écriture : clarté, rigueur et justesse du style.
6. L'éthique du mémoire : le respect de la confidentialité des personnes dont l'histoire est évoquée.
7. La préparation de la soutenance : construire et incarner sa présentation.

[32] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[33] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

Mise en pratique

La validation des sujets de mémoire. L'élaboration du plan. Des ateliers d'écriture. La présentation de son projet au groupe, suivie de retours collectifs. Une relecture croisée en binôme. Une méditation guidée.

Acquis

Un sujet clarifié et un plan structuré. Une méthode de travail pour mener la rédaction à son terme. L'assurance nécessaire pour aborder la soutenance.

Remèdes naturels

Fleurs de Bach : larch (manque de confiance en ses capacités), elm (se sentir submergé par la tâche).[34]

Huile essentielle de romarin à cinéole (concentration).

L'homéopathie : Gelsemium sempervirens (trac avant la soutenance).[35]

Cours 12 · Les synchronicités

À la découverte du monde invisible et de ses habitants. La vie nous parle à travers des coïncidences chargées de sens ; apprendre à les reconnaître, c'est ouvrir une correspondance avec ce qui nous dépasse.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. Le monde invisible et ses habitants.
2. La synchronicité selon Carl Gustav Jung : la rencontre signifiante d'un état intérieur et d'un événement extérieur.[36]
3. Les rêves, messagers de l'inconscient et de l'âme.
4. Les signes, les rencontres et les « hasards » qui jalonnent un chemin de vie.
5. L'émotion comme boussole : le frisson, la joie soudaine ou la paix profonde qui signalent la justesse d'une direction.
6. L'intuition, et l'art de la distinguer de la peur et du désir.

[34] Edward Bach, *La Guérison par les fleurs*, Paris, Le Courrier du Livre.

[35] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

[36] Carl Gustav Jung, *Synchronicité et Paracelsica*, Paris, Albin Michel, 1988.

7. Le regard des traditions sur les signes.

Mise en pratique

La relecture de son histoire à la lumière des synchronicités. Des exercices de développement de l'intuition. La tenue d'un journal des synchronicités. La tenue d'un carnet de rêves. Une méditation guidée d'écoute intérieure.

Acquis

Une relation consciente et apaisée avec le monde invisible. Une intuition sûre et renforcée. Le sentiment d'être accompagné et guidé.

Remèdes naturels

Huiles essentielles qui ouvrent l'intuition et la méditation (encens oliban, bois de santal).

La spagyrie (Phylak) : Artemisia vulgaris, l'armoise (rêves, intuition).[37]

L'homéopathie : Coffea cruda (mental suractivé qui trouble le calme intérieur).[38]

Cours 13 · La mission de vie

Chaque être porte une mission singulière : la découvrir donne sens et élan à toute une existence.

Tarif du cours :
Suisse : 600 CHF.
Zone euro : 450 €.

Contenus

1. La mission de vie et le dharma dans la tradition indienne : « mieux vaut suivre sa propre voie, même imparfaitement, que celle d'un autre ».[39]
2. Talents, valeurs et aspirations profondes, fondements de la mission.
3. L'enthousiasme et la joie, signes que l'on suit son propre chemin.

[37] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[38] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

[39] *La Bhagavad-Gîtâ*, trad. Anne-Marie Esnoul et Olivier Lacombe, Paris, Seuil, coll. « Points Sagesses », III, 35.

4. Les émotions positives, moteur de la croissance et de l'engagement : elles élargissent le regard et construisent des ressources durables, selon les travaux de Barbara Fredrickson.[40]
5. L'intégration du parcours, du corps à l'âme.

Mise en pratique

Un travail sur les valeurs et le chemin de vie à partir de la PNL. La recherche du fil rouge de son existence et de ses moments de joie profonde. L'élaboration d'une feuille de route personnelle. Le bilan du chemin parcouru depuis le premier cours et la synthèse de la trousse émotionnelle personnelle. Une méditation guidée. Une cérémonie de clôture du parcours.

Acquis

Une vision claire de sa mission et de ses ressources. Une feuille de route pour l'incarner. L'ensemble des outils du parcours, rassemblés et intégrés.

Remèdes naturels

Encens et résines pour la cérémonie de clôture.

La spagyrie (Phylak) : Panax ginseng, le ginseng (élan, vitalité pour agir).[41]

L'homéopathie : Lycopodium clavatum (appréhension avant d'agir, manque de confiance en soi).[42]

Ouverture, guidance et clôture du cycle

- **Ouverture**, au début du cours 10 : présentation du cycle et de ses modalités.
- **Guidance collective** pour l'élaboration du mémoire, au cours 11, qui lui est entièrement consacré, puis tout au long du cycle.
- **Clôture**, à la fin du cours 13 : préparation collective à la soutenance.

Prérequis : avoir suivi les cycles 1, 2 et 3 et réussi leurs examens.

[40] Sur la théorie de Barbara Fredrickson, en français : « Émotions positives et résilience : effets des émotions positives sur le bien-être physique et psychologique », *Revue québécoise de psychologie*, vol. 38, n° 2, 2017.

[41] Phylak Sachseln AG, *Essences spagyriques*, op. cit.

[42] Jacques Jouanny, *Notions essentielles de matière médicale homéopathique*, op. cit.

ÉVALUATION ET CERTIFICATION

Étape	Évaluation	Reconnaissance
Fin du cycle 1	Une vingtaine de questions à choix multiples	Attestation de niveau 1
Fin du cycle 2	Deux questions ouvertes	Attestation de niveau 2
Fin du cycle 3	Deux questions ouvertes	Attestation de niveau 3
Fin du cycle 4	Mémoire et soutenance	Certification

LES EXAMENS

En présentiel, chaque examen se tient à la fin du dernier cours du cycle ; en visio, il est réalisé à domicile et retourné dans les quinze jours.

LE MÉMOIRE

- Il est présenté dès l'ouverture du cycle 3 ; son sujet est validé au cours 11, consacré à sa préparation.
- D'une trentaine de pages, il réunit une partie théorique, une partie pratique, consacrée à son propre chemin ou à l'accompagnement d'une personne, le vécu de la formation et les sources consultées.
- Il bénéficie d'une guidance collective et se remet environ deux mois après le cours 13.

LA SOUTENANCE

Elle comprend vingt minutes de présentation et quinze minutes d'échange. Elle se tient lors d'une journée dédiée, qui s'achève par la cérémonie de remise des certificats.

LA CERTIFICATION

Praticien(ne) en intelligence émotionnelle intégrale, certifié(e) par l'Institut Florence Lacaze.

La certification délivrée est une certification privée de l'Institut Florence Lacaze. Elle n'est ni reconnue par l'État suisse, ni enregistrée au RNCP en France.

Elle est délivrée à qui a suivi les treize cours, un cours manqué pouvant être rattrapé, notamment grâce à l'enregistrement en visio ; réussi les examens des trois premiers cycles ; remis et soutenu son mémoire.

LA FORMATRICE : FLORENCE LACAZE

Florence Lacaze accompagne l'être humain depuis plus de trente-cinq ans, dans une approche globale qui embrasse le corps, les émotions, le mental et la dimension spirituelle. Elle enseigne depuis près de quarante ans.

- Docteur en naturopathie
- Certifiée en intelligence émotionnelle
- Sophrologue et hypnothérapeute
- Formée durant trois ans au décodage biologique
- Maître praticienne en PNL
- Coach professionnelle (RNCP), certifiée ICF ACC
- Professeur international de Hatha Yoga, formée en ashram

Florence Lacaze · Accompagnement intégral du corps à l'âme