

Programme détaillé de la Formation à la Méthode LUCIDE

- **Module 1 : La logique des émotions : Maîtriser les compétences conceptuelles sur les effets cognitifs et émotionnels des blessures émotionnelles. (Étalé sur 4 semaines).**

- **Objectifs :**

- Adopter une posture qui permet au consultant de se sentir en sécurité grâce à la compréhension de la logique des émotions douloureuses.
- Connaître les séquelles cognitives et émotionnelles d'une blessure émotionnelle sur le moment et à long terme.
- Expliquer aux consultants concernés le processus de "dissociation".
- Faire le lien entre la problématique actuelle du consultant et une blessure émotionnelle non soignée.
- **Identifier et différencier les croyances, émotions, culpabilités primaires et secondaires.**

- **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 4 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie du module 1 à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles. 2 journées de travail personnel.
- Mise en pratique : 4 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
- Évaluation : Envoie en 4 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 2 journées.

- **Module 2 : Mener la première séance et le début d'un accompagnement vers la libération émotionnelle (étalé sur 13 semaines) :**

- **Compétences :**

- Expliquer au consultant votre manière de travailler.
- L'aider à la formulation d'une demande qui lui est propre, réalisable, concrète et la plus précise possible.
- L'aider à faire le lien entre sa problématique actuelle et la blessure émotionnelle sous-jacente.
- Savoir poser des questions pour trouver spécifiquement une croyance, un ressenti, une émotion primaire ou secondaire.
- Savoir poser la question qui va dans la bonne direction après la formulation de la demande.
- Symboliser les émotions pour pouvoir communiquer avec.

- **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 13 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie du module 2 à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles. (6 journées de travail personnel).
- Mise en pratique : 14 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.

- Évaluation : Envoie en 13 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 7 journées.

- **Module 3 (étalé sur 14 semaines) : Accompagner la cicatrisation des blessures émotionnelles :**

- o **Partie 1 : Acceptation (étalé sur 3 semaines) :**

- o **Compétences :**

- Aider les personnes ayant vécu une blessure émotionnelle à accepter les faits vécus, à les verbaliser et à réaliser leur gravité.
- Savoir identifier les différentes parties qui créent des blocages chez le consultant et négocier avec ses parties pour créer une harmonie permettant des déblocages.
- Savoir identifier les risques éventuels à l'acceptation des faits de la part du consultant.
- Adopter une posture qui ne remet pas en question la réalité des faits vécus.
- Aider le consultant à comprendre que sa souffrance **est légitime, qu'elle est** basée sur des faits et qu'elle n'est pas le fruit de son interprétation.

- o **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 3 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles. (3 journées de travail personnel).
- Mise en pratique : 5 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
- Évaluation : Envoie en 3 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 3 journées.

- o **Partie 2 : Enlever la culpabilité (étalé sur 4 semaines) :**

- o **Compétences :**

- Savoir poser les questions pour identifier, mesurer et faire formuler la culpabilité qui correspond à l'événement cause de la blessure émotionnelle.
- Savoir poser les bonnes questions pour aider les consultants qui se sentent coupables à se rendre compte qu'ils ne le sont pas.
- Savoir enlever une culpabilité inconsciente.
- **Aider le consultant à remplacer une croyance négative par une croyance positive via la méthode de la Répétition Simple.**

- o **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 4 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles. (4 journées de travail personnel).
- Mise en pratique : 4 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.

- Évaluation : Envoie en 4 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 4 journées.

Partie 3 : Accueil et Libération des émotions douloureuses (étalé sur 3 semaines) :

- o **Compétences :**
 - Aider le consultant à identifier le plus précisément possible ses émotions en lien avec le fait traumatique.
 - L'aider à libérer chacune de ses émotions en la verbalisant, en la ressentant dans son corps, chacune selon sa spécificité.
 - Savoir vérifier qu'une émotion douloureuse est bien libérée.
- o **Déroulé :**
 - Théorie : Envoie en 3 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles. (3 journées de travail personnel).
 - Mise en pratique : 4 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
 - Évaluation : Envoie en 3 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 3 journées.

Partie 4 : Accompagner un deuil (étalé sur 1 semaine) :

- o **Compétences :**
 - Aider une personne endeuillée à formuler une demande claire.
 - Identifier les potentiels risques faisant obstacle au processus de deuil.
 - Aider au processus de deuil : à l'acceptation, à la libération des émotions et de la culpabilité.
- o **Déroulé :**
 - Théorie : Envoie en 1 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. (1 journée de travail personnel).
 - Mise en pratique : 1 journée complète de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
 - Évaluation : Envoie en 1 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 1 journée.

Partie 5 : Accompagner les victimes de violences sexuelles (étalé sur 2 semaines) :

- o **Compétences :**
 - Connaître les spécificités des blessures émotionnelles générées par les violences sexuelles.
 - Aider la victime à croire à la réalité des faits.
 - Aider la victime à lever une potentielle amnésie.

- Aider la victime à nommer les faits subis avec les mots justes sur le plan légal.
- Aider la victime à se libérer de la culpabilité et de ses émotions douloureuses.

o **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 1 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. (1 journée de travail personnel).
- Mise en pratique : 2 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
- Évaluation : Envoie en 1 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 1 journée.

Partie 6 : Vérification (étalé sur 1 semaine) :

o **Compétences :**

- Savoir vérifier si une blessure émotionnelle est cicatrisée.
- Savoir vérifier que l'événement désigné correspond bien à l'origine de la problématique actuelle.

o **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 1 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. (1 journée de travail personnel).
- Mise en pratique : 1 journée complète de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
- Évaluation : Envoie en 1 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 1 journée.

● **Module 4 (étalé sur 12 semaines) : Compétences approfondies :**

Partie 1 : Accompagner les consultants coupés de leurs émotions (étalé sur 3 semaines) :

o **Compétences :**

- Amener la personne déconnectée de ses émotions vers la prise de conscience du fait qu'elle est déconnectée de ses émotions et des raisons de cette déconnexion.
- L'aider à faire le choix de se reconnecter à ses émotions ou pas.
- L'aider à la reconnexion avec ses émotions si tel est son choix.
- Aider à l'apaisement d'une douleur physique quand elle traduit une émotion.

o **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 3 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles. (3 journée de travail personnel).

- Mise en pratique : 3 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
- Évaluation : Envoie en 3 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 3 journée.

Partie 2 : Autour de l'accompagnement (étalé sur 2 semaines)

:

- o **Compétences :**
 - Répondre au téléphone de manière à favoriser l'accompagnement.
 - Poser le cadre de la relation avec le consultant et le faire respecter.
- o **Déroulé :**
 - Théorie : Envoie en 2 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. (2 journées de travail personnel).
 - Mise en pratique : 2 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
 - Évaluation : Envoie en 2 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 2 journées.

Partie 3 : Comment les empêcher de noyer le poisson (étalé sur 2 semaines) :

- o **Compétences :**
 - Aider le consultant à rester dans la direction en lien avec sa demande.
 - Identifier les signes montrant qu'elle s'éparpille.
 - L'aider à revenir sur la ligne directrice en lien avec son objectif quand elle en a dévié.
- o **Déroulé :**
 - Théorie : Envoie en 1 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles. (1 journée de travail personnel).
 - Mise en pratique : 2 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
 - Évaluation : Envoie en 1 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 1 journée.

Partie 4 : Mettre en place une stratégie d'accompagnement. (Compétences transversales) (étalé sur 1 semaine) :

- o **Compétences :**
 - Identifier à chaque instant de l'accompagnement, le mini-objectif que l'on poursuit en tant qu'accompagnant, selon l'étape de l'accompagnement.
 - Savoir pour quelles raisons on travaille sur tel mini-objectif.
 - Poser des questions orientées spécifiquement vers la réalisation de ses mini-objectifs.

- o **Déroulé :**
 - Théorie : Envoie en 1 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. (1 journée de travail personnel).
 - Mise en pratique : 1 journée complète de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
 - Évaluation : Envoie en 1 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 1 journée.

Partie 5 : La posture de l'accompagnant (étalé sur 1 semaine)

:

- o **Compétences :**
 - Adopter une position neutre de non-jugement, de non-conseil, sans interprétation ni à priori.
 - Savoir identifier les limites de la posture d'accompagnant, les respecter et les faire respecter.
 - Savoir remettre continuellement en question sa posture.
- o **Déroulé :**
 - Théorie : Envoie en 1 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. (1 journée de travail personnel).
 - Mise en pratique : 1 journée complète de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et des exercices.
 - Évaluation : Envoie en 1 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 1 journée.

Partie 6 : Que faire si l'accompagnement ne fonctionne pas (étalé sur 2 semaines) :

- o **Compétences :**
 - Savoir vérifier que l'accompagnement stagne.
 - Identifier et lever les barrières qui empêchent son avancement.
 - Travailler en superficie si un travail plus profond n'est pas possible à l'instant T.
 - Aider les personnes qui ne sont pas en demande à priori, à savoir si elles ont besoin d'aide et le cas échéant à élaborer une demande qui leur est propre.
 - Reconnaître ses limites d'accompagnant.
- o **Déroulé :**
 - Théorie : Envoie en 2 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. (2 journées de travail personnel).
 - Mise en pratique : 2 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
 - Évaluation : Envoie en 2 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 2 journées.

Partie 7 : Accompagner la cicatrisation des blessures d'enfance les plus courants (étalé sur 4 semaines) :

o **Compétences :**

- Aider le consultant ayant vécu des événements encore douloureux, enfant, à être délivré des séquelles cognitives et émotionnelles de blessures courantes telles que : le manque d'amour, assister au malheur d'un parent, la maltraitance, etc.

o **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 4 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles. (4 journées de travail personnel).
- Mise en pratique : 6 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
- Évaluation : Envoie en 4 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 4 journées.

• **Module 5 : Accompagner la cicatrisation des événements enfouis (Étalé sur 20 semaines) :**

o **Compétences :**

- Identifier le mal-être, l'émotion ou la croyance qui n'a pas de raison d'être à priori. Identifier l'existence d'un événement traumatique enfoui.
- Faire formuler une demande en rapport avec cette problématique.
- Aider le consultant à prendre conscience que sa problématique cognitive ou émotionnelle vient forcément d'un événement traumatique passé dont la gravité est proportionnelle à l'intensité des séquelles qu'il a laissées et que cet événement est enfoui.
- Accompagner la personne dans sa prise de décision de désenfouir l'événement traumatique ou pas.
- Préparer la remontée de l'événement enfoui.
- Savoir lever l'amnésie traumatique pour permettre à l'événement traumatique enfoui de refaire surface.
- Aider la personne à l'acceptation du fait traumatique qu'elle retrouve, à la libération de la culpabilité et des émotions douloureuses associées afin qu'il ne soit plus douloureux.

o **Déroulé :**

- Théorie : Envoie en 20 fois de matériel vidéo et power point présentant la théorie à étudier en autonomie. Envoie de vidéos de séances réelles (20 journées de travail personnel).

- Mise en pratique : 20 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.
 - Évaluation : Envoie en 20 fois d'exercices d'évaluation de l'acquisition des concepts théoriques et des compétences. Temps de travail personnel estimé à : 20 journées.
-
- **Révision et évaluation final : (étalé sur 11 semaines) :**
 - **Compétences :**
 - Toutes les compétences des 5 modules de la formation.
 - **Déroulé :**
 - Entraînement pratique : 11 journées complètes de rencontre en visio-conférence. Mises en situation en petit groupe et exercices.