Nous avons choisi le mot ***« Approche »*** pour désigner :

- Une manière de percevoir l'existence teintée de **lucidité** :
« Je n'ai pas demandé à être là et la seule chose dont je suis certain est que je vais me faire éjecter de la vie sans savoir ni où, ni comment, ni pourquoi. En attendant, il me faut vivre. »

- Une manière de percevoir les autres teintée d'**ouverture** :
Je découvre mon authenticité parce qu'il en existe d'autres qui contrastent avec elle.

- Une manière de se percevoir soi-même teintée de **liberté :**
Si je ne choisis pas ce qui m'est donné en venant au monde ni ce que je vais rencontrer comme adversité au cours de ma vie, je peux toujours choisir ce que je donne au monde, ce que je crée à travers ma manière d'exister.

- Une manière de percevoir le monde teintée de **curiosité** :
La vie est un mystère qui ne se déploie que par esquisses successives et dont personne ne devient l'expert. Il est toujours un peu trop tôt pour figer une vérité mais jamais top tard pour s'engager.

Tout comme d'autres êtres vivants, nous, les humains, avons un corps qui est animé d'une multitude de processus biologiques, mais ce qui nous rend humain ne saurait être réduit à notre seule biologie… Ce qui nous rend humain, c'est notre **capacité à nous extraire** de cette dimension de nous-même pour réfléchir à notre biologie aussi bien qu'à tous les autres aspects de notre vie : notre rapport aux autres et au monde, notre sentiment d'identité et même notre spiritualité.

Vivre est donc difficile car il s'agit de **ressentir**, de **réfléchir** et de **choisir** comment se relier au monde, aux autres et à nous-même, le tout sans qu'à priori aucun mode d'emploi ne nous soit fourni pour y parvenir. Mais nous avons également la **capacité de parler** de ces choses entre nous et de **décider du type de vie** que nous souhaitons mener et de la manière de nous orienter dans l'existence.

Notre approche part d'un constat : de plus en plus de personnes en quête d'une aide psychologique ne souffrent en réalité pas de troubles mentaux mais d'un sentiment d'être en quelque sorte « bloquées » dans l'expression de leur potentiel ou « limitées » par les conditions de leur existence.

Elles sont en réalité le plus souvent **frustrées de possibilités**, en **perte de repères** pour s'orienter, **écrasées par le poids d'obligations** sociales et familiales, où **enfermées dans des scénarios** relationnels toxiques. Au fil du temps, apparaissent les regrets, la culpabilité, l'anxiété, la dépression, l'addiction ou la violence, qui sont autant de marqueurs du fait que ces personnes ne perçoivent plus suffisamment de valeur à leur vie, autrement dit leur existence leur apparaît de plus en plus **vide de sens**.

Notre approche de la thérapie suppose donc que c'est le **« désir d'être »** de la personne qui se trouve lésé au cours de son existence et qui se manifeste au travers de ses symptômes et de son mal-être. Nous pensons qu'il convient de trouver des moyens d'améliorer l'existence humaine, non pas en se tournant vers la psychologie ou la médecine, mais vers **la philosophie**. Il ne s'agit pas d'utiliser des techniques visant à rendre un individu « normal », c'est à dire conforme à un référentiel de ce que serait « LA » bonne vie ou « Le fonctionnement optimal » de l'être humain, mais de clarifier par la réflexion sa manière de se relier à elle-même et au monde, dans le but de lui permettre de devenir plus consciente qu'elle est l'auteure du sens de sa vie, comme le souligne l'étymologie du mot **authenticité**.

Autrement dit, la thérapie existentielle se concentre ainsi sur l'étude de la manière donc chaque personne assume ou rejette la responsabilité du sens qu'elle donne à sa propre vie. Admettons que **si nous sommes tous différents, nous partageons** dans le même temps des interrogations communes sur l'existence.

La thérapie existentielle dans l'Approche PEARL part donc du principe que c'est le développement d'**un lien relationnel profond** entre le thérapeute avec la personne qui vient consulter, permet à celle-ci d'explorer les aspects les plus fondamentaux de son existence : **« Qui suis-je ? »« Quel est le sens de ma vie ? » « Quels choix puis-je faire ? » et « Comment faire face aux limites de ma situation ? ».**

Le but de l'Approche PEARL est d'aider chaque personne qui le souhaite à trouver un rapport à la vie qui lui permette de s'y engager de tout coeur, et ce, malgré les exigences, les défis et les frustrations de la vie contemporaine, autrement dit, malgré les difficultés... existentielles.

En somme, il s'agit pour chacun de **trouver ses propres raisons de vivre**, de formuler son propre **« *oui* » intérieur** à la vie, et de **s'engager avec courage dans l'existence** en dépit de l'incertitude qui l'accompagne à chaque instant.

Condition humaine et limite des approches « techniques »

Vivre est difficile, mais l'existence humaine n'est pas une maladie, ce qui implique que certaines des difficultés de vie que nous rencontrons n'entrent pas dans le champ de la médecine ni des approches techniques de la psychologie.

De nos jours, **la recherche d'une vie exempte de difficultés et de limitations** semble être devenue un idéal presque universel. Dans les sociétés occidentales contemporaines, nous avons de plus en plus tendance à penser que lorsque quelque chose ne fonctionne pas bien dans notre vie, c'est qu'il nous manque une information ou une technique. Nous ne manquons donc pas de **théories de « vie réussie »** assorties de **techniques pour y parvenir**. Amazon, les librairies et kiosques à journaux, regorgent depuis plusieurs années déjà de méthodes miracles prêtes-à-l'emploi pour mieux gérer son stress et ses émotions, pour prioriser ses propres besoins avant tout, pour avoir plus de bien-être, etc.

Les méthodes qui nous sont proposées dans les vidéos, magazines et recueils de développement personnel ou de psychologie populaire aussi bien que dans les cabinets de nombreux thérapeutes, se posent en guides universels, valables pour toutes les vies et dans tous les contextes, mais nos personnalités, expériences, préférences et dilemmes varient et changent en fonction du contexte et de la situation dans lesquels nous nous trouvons. **Comment parler de « la vie » en général, alors que tout ce dont je fais l'expérience, c'est de ma vie à moi, à ce moment précis ?**

Il se trouve que les vies réelles sont des vies telles qu'elles sont vécues par les personnes et non les vies comme elles sont décrites dans cet univers parallèle au réel qu'est le monde des idées, des théories et des concepts. L'histoire des systèmes et des méthodes sur la manière de réussir sa vie est donc celle de personnes très intelligentes qui frappent leurs têtes très érudites contre un mur très solide : celui de l'expérience d'une vie vécue par une personne inédite, unique, et non reproductible. Selon nous, **chaque existence est un mystère particulier** et **il n'y a pas de recette universelle de la « vie bonne »** pour reprendre une tournure chère à Aristote. Il y a une réalité parfois dure, une réalité qui fait parfois mal. Même dans les meilleures périodes, la vie est faite de hauts et de bas, de succès et d'échecs, de rencontres et de séparations, de joie et de peines, d'espoirs et de déceptions. Autrement dit : **notre existence individuelle est faite de dilemmes et de tensions.**

Ces dilemmes ne portent pas sur la moralité de torturer des terroristes dans des situations d'urgence extrêmes c'est à dire de légitimer le meurtre si cela sauve des vies. Ils ne concernent pas non plus spécifiquement l'élection d'un avis à propos des problèmes sociaux auxquels nous sommes actuellement confrontés concernant la pauvreté, l'euthanasie, la peine capitale, ou la légalisation des drogues. Les dilemmes dont nous parlons ici ont à voir avec la manière **dont nous assumons la responsabilité d'orienter notre propre existence** :

- comment j'utilise mon temps, mon énergie et mon argent qui sont des ressources limitées ;
- comment j'équilibre mon désir de satisfaction à court terme et mes ambitions pour le futur ;
- comment je compose avec les désirs des autres qui entrent en conflits avec les miens ;

- comment affirmer ma singularité sans me couper des autres ;
- comment m'orienter dans une vie qui me présente une suite d'expériences sans cesse nouvelles…

A bien y réfléchir, **notre existence est telle un champ de force dans lequel nous sommes continuellement pris dans un jeu de tensions opposées** entre :

- désirs et peurs,
- confiance et doute,
- appartenance et isolement,
- liberté et responsabilité,
- souffrance et bien-être… etc.

Il nous faut arriver à un constat : **vivre n'a jamais été facile, et ne le sera jamais de façon stable ni durable.** Il se trouve que même les changements les plus porteurs de sens qui interviennent dans notre vie s'accompagnent souvent de leurs effets de bord. Avoir un enfant, par exemple, (quand il a été voulu bien-sûr) un immense bonheur, mais soudain nous découvrons l'immensité des responsabilités nouvelles qui nous incombent, et nous comprenons qu'il convient de faire le deuil de certaines habitudes de vie auxquelles nous attachions de l'importance.

Moralité : nous aurons beau tâcher d'appliquer consciencieusement dans nos vies concrètes les conseils et enseignements issus du système de l'existence élaboré par l'expert du moment, peu importe qu'il soit psy, scientifique, politicien, artiste ou gourou du développement personnel, **nous échouerons à coup sûr à trouver la stabilité tant désirée**.

La thérapie existentielle est un type de psychothérapie qui peut nous aider à entrer en contact avec les **préoccupations ultimes** qui sous-tendent souvent bon nombre de nos conflits, de nos angoisses et de nos motivations et à y répondre en conscience.

Ces préoccupations ultimes comprennent :

- Le fait d'avoir conscience de notre **durée de vie limitée** : je vais un jour mourir, comme tous les autres êtres autour de moi, alors il faut que je fasse quelque chose de ma vie pour que celle-ci ait un sens ;
- Notre **liberté** de faire des choix et la **responsabilité** que cela engendre : je ne peux finalement pas me réfugier derrière aucun déterminisme pour justifier ma manière d'exister ;
- La conscience de notre existence en tant qu'**individus distincts les uns des autres** : personne ne peut vivre les choses exactement comme je les vis ;
- La menace d'un éventuel **vide de sens** : tout ce que je crois « vrai » ou « connu » est potentiellement susceptible d'être remis en cause à chaque instant.

Dans la réalité des vies concrètement vécues par les individus, ceci peut se traduire par des questions telles que :

- Comment faire des choix sans avoir la certitude du résultat ?
- Comment assumer les responsabilités des conséquences non anticipées découlant des choix opérés ?
- Comment vivre avec un corps (émotions-sensations) que l'on n'a pas choisi, qui est parfois capricieux et qui n'obéit pas à la pensée ?
- Comment vivre librement avec d'autres êtres humains tous différents de soi, mais tout aussi libres de leurs choix ?
- Comment développer un sentiment d'identité tout en assumant que l'autre est libre du regard qu'il porte sur moi ?
- Comment s'adapter à un environnement professionnel et familial sans cesse changeant ?
- Comment donner du sens à une existence qui semble si contrainte et où toute valeur semble relative ?

Si ces questions et les enjeux qu'elles soulèvent nous semblent si familiers c'est parce qu'ils ne sont pas individuels ou privés, mais qu'ils ont à voir avec **nos conditions d'existence** en tant qu'êtres humains. Après tout, ce qui caractérise l'être humain, c'est de se savoir « être un être humain », il semble donc tout à fait logique que nous partagions des questionnements communs non pas seulement à propos de notre individualité, mais aussi à propos de notre humanité, c'est à dire à propos de notre « existence » en tant qu'être humain. On appelle donc ces enjeux des « **enjeux existentiels** ».

Bien évidemment, même si ces enjeux sont partagés en ce sens qu'ils font partie de la condition humaine, **nous les vivons chacun à notre manière**, souvent sans vraiment y réfléchir.

La vision existentielle des difficultés

Nos difficultés peuvent être comprises comme des adaptations sensées à une vie qui nous paraît trop complexe et trop incertaine.

Ce qui caractérise l'être humain, c'est son désir insatiable de répondre à la question « qui-suis-je » ? Nous voudrions avoir une identité, un point d'ancrage, une certitude indubitable. Dans notre désir d'avoir une continuité dans le temps et une localisation dans l'espace, dans notre préférence d'être quelque chose plutôt que rien, **nous construisons activement un sens cohérent de nous-mêmes et du monde** (cosmovision) à partir des événements aléatoires de notre vie.
Cependant, **cette représentation essentiellement statique est continuellement remise en question par nos rencontres quotidiennes avec la relativité dynamique** de l'existence dans ses quatre dimensions :

- **dimension physique** : la finitude, le temps qui passe, le vieillissement, les multitudes de changement dans mon corps, les conditions matérielles et économiques, les déménagements…

- **dimension sociale et culturelle** : les altérations dans les relations interpersonnelles (couple, famille, amis...) et les évolutions d'appartenances à des construits sociaux (enfant, adolescents, chômeurs, salariés, …)

- **dimension personnelle** : le changement permanent de mes émotions, sensations, désirs, pensées, sentiment de confiance et/ou d'estime de moi…

- **dimension spirituelle et éthique** : l'évaluation de la valeur et du sens de chaque situation spécifique dans son contexte spécifique.

Autrement dit, dans chacune de ces 4 dimensions, la vie est un flux de changement permanent, et ne permet donc d'affirmer aucune certitude. Mais puisque le chaos est source d'angoisse, il est normal que l'être humain y réponde en tentant d'apporter de la structure, c'est à dire du sens. D'un point de vue existentiel,de nombreuses perturbations psychologiques, si ce n'est toutes, ont pour origine un **conflit entre les « données » de l'existence** (incertitude, vulnérabilité, finitude, relations humaines, liberté de choix de sens….) **et notre réaction face à celles-ci,** qui consiste soit à tenter d'assumer les limites et les défis de sa condition en « figeant » sa compréhension du monde et en sédimentant ses habitudes relationnelles, soit en étant pris par l'angoisse qui accompagne un sentiment de doute permanent.

En d'autres termes, **la grande variété de « symptômes » indésirables** dont les personnes veulent se défaire, sont eux-mêmes **des défenses contre l'acceptation de la responsabilité à répondre aux diverses questions que soulèvent quotidiennement le fait d'être humain**. Ceci veut dire que les « symptômes » sont les effets secondaires :

- De nos **tentatives de contrôler** le flux existentiel en réduisant les limites (la circonférence) de notre monde à ce que nous sommes capables d'endurer ;
- De nos **esquives face à la responsabilité** de déterminer le sens que nous donnons à notre existence en dépit et dans la limite de ce qui nous est donné à vivre.

En tant que tel, ce qui est au centre de la psychothérapie existentielle, ce n'est absolument pas le "traitement" de ces symptômes gênants, mais bien le **réexamen de nos opinions tranchées et de nos certitudes défensives** et limitantes quant à la vie ainsi que le développement d'un « **courage de vivre dans l'incertitude** » qui consiste en une attitude où l'on accepte de se re-définir chaque jour.

Puisque la vie est un changement, notre « état » naturel est celui du changement et de la recherche de sens. En thérapie existentielle, **nous ne travaillons pas sur « le changement », nous travaillons plutôt sur l'arrêt de notre recherche automatique de fixité du sens**, et sur l'ouverture au changement.

Le but d'une thérapie existentielle est donc de permettre à une personne de développer une forme de *confiance* dans ce changement permanent qu'est le flux de la vie. Etre « ouvert », signifie dé-couvrir, **se distancier de ses a priori pour voir l'unique de chaque situation et se responsabiliser quant au sens à donner**, avec toutes les conséquences que cela est susceptible d'engendrer et à propos desquelles l'incertitude est de mise.

En ré-ouvrant la personne au changement, nous la réintroduisons à sa responsabilité personnelle et dans ce que nous pourrions appeler la loi de la conséquence existentielle, à savoir que lorsque je fais quelque chose, il s'ensuit quelque chose... dont il m'appartient d'assumer la responsabilité.

Tout ceci a une importance capitale pour la conception que l'on peut avoir de l'entreprise thérapeutique dans une approche existentielle : on ne cherche pas en premier lieu à résoudre les difficultés pratiques ou à régler les problèmes de la vie d'une personne, mais à les inscrire dans une **perspective plus large à partir de laquelle elle peut choisir la manière dont elle souhaite les gérer, au présent comme dans le futur.**

En thérapie existentielle, il ne s'agit donc jamais de ramener les gens à la normalité, mais toujours de les aider à éclairer la manière dont ils utilisent leur esprit pour donner un sens au monde et à leur vie, afin qu'ils puissent se sentir l'auteur(e) de leur propre existence.

L'Approche PEARL : une thérapie existentielle intégrative

Il est aussi important d'apprendre ce que les choses signifient que d'apprendre comment les choses peuvent être expliquées.

A l'Approche PEARL, nous préférons parler de « thérapie » existentielle que de psychothérapie existentielle pour marquer à quel point il nous semble important de **mettre l'accent sur la vie que mène un individu**, sur sa manière d'exister dans un monde avec d'autres personnes, en relation avec un environnement naturel et matériel, dans un univers d'idées et de valeurs, et pas simplement sur le fonctionnement de son psychisme, comme le propose la notion de « psycho » thérapie.

Une thérapie existentielle se concentre non seulement sur **ce que la personne a dans son esprit, mais aussi sur ce qui existe entre elle et les autres personnes :** entre elle et le monde politique, entre elle et son environnement culturel, sa famille, son histoire, son avenir... Il s'agit d'accompagner une personne dans un processus de réflexion sur ses objectifs et intentions ainsi que sur son positionnement général envers la vie.

L'accent est donc mis sur **l'existence de la personne plutôt que sur sa personnalité**, le but étant d'aider la personne à identifier sa façon personnelle de relever les défis que la vie lui propose pour qu'elle puisse retrouver sa propre voie. L'Approche PEARL propose dans cette optique une synthèse des thérapies **centrées sur le sens** (Frankl) avec les thérapies existentielles-phénoménologiques britanniques (Deurzen, Spinelli) et les thérapies existentielles-humanistes américaines (May, Yalom, Bugental).

En thérapie existentielle, les personnes ne sont pas considérées comme « malades » mais comme en **perte de repères** par rapport à leur vie. Et quand une personne est perdue ou en questionnement, la dernière chose dont elle a besoin pour se responsabiliser et exercer sa liberté est qu'on vienne lui expliquer qu'elle est malade, dysfonctionnelle ou incapable. Ce dont elle a besoin selon nous est de **recevoir de l'aide pour investiguer son territoire, (re)trouver son Nord et décider ensuite de la route à prendre.**

Vivre en existentialiste c'est sans doute cela : **assumer la liberté de choisir la manière de se-créer à chaque instant**. C'est une quête d'authenticité. Étymologiquement, authenticité provient du latin « authenticus » qui provient lui-même du grec ancien « authentikós » et qui signifie : **qui se détermine par sa propre autorité, qui a pour origine soi-même.**

Dans l'Approche PEARL de la thérapie existentielle, il ne s'agit pas de chercher à changer les personnes ni à faciliter la levée de refoulements comme cela se pratique dans d'autres types d'accompagnements, mais à **permettre à la personne une plus grande conscience de la nature libre - bien que limitée - de son existence**. Il y a donc une valorisation générale de l'effort que consacre une personne à être « consciemment-consciente » d'elle-même et des influences qui s'exercent sur elle. Ainsi, une approche existentielle de la thérapie ne postule pas nécessairement que les personnes doivent changer ni même qu'elles en aient le besoin ou l'envie.

La perspective existentielle que nous adoptons propose de ré-évaluer les problèmes personnels à la lumière de la sagesse humaine, raison pour laquelle elle s'appuie sur la philosophie autant que sur la psychologie. Elle prête autant attention aux dimensions sociales, politiques, culturelles et philosophiques de l'existence qu'à ses aspects intra-personnels ou interpersonnels. Son crédo est qu'**au lieu de fuir, de nous protéger contre ce qui nous est donné d'expérimenter à travers notre existence** (notre condition humaine, nos déterminismes, les coups du sort, les souffrances...) **nous pouvons nous y confronter avec passion, et nous forger un sens par l'authentification et l'actualisation de ce qui a de la valeur à nos yeux**. Que ce soit en philosophie ou en thérapie, l'objectif d'une approche existentielle est qu'une personne puisse expérimenter sa vie comme étant réelle et actuelle, libre bien que limitée, passionnante bien qu'incertaine, possiblement sensée bien que finie.

Notre approche existentielle de la thérapie se propose donc d'aborder l'existence humaine **en tenant compte de sa dimension tragique** : survivre et fleurir en dépit de la souffrance et de la mortalité. **En cela, elle est intrinsèquement positive**, puisqu'elle met l'accent sur le courage et la responsabilité nécessaires lorsqu'il s'agit de se confronter à l'angoisse existentielle pour vivre une vie authentique, c'est à dire une création de chaque instant. Elle considère que le bonheur surgit comme une conséquence, comme un effet secondaire de la dignité qu'il y a à assumer son fardeau quotidien, à donner du sens à son existence.

La thérapie existentielle dans l'Approche PEARL est basée sur la conviction que chacun est le co-créateur de sa propre vie et possède la liberté de choisir comment répondre à chaque moment de son existence.

Dans l'Approche PEARL, le thérapeute cherche à comprendre et à se rapprocher de comment la personne qui vient le consulter est en train de vivre sa vie. **Cette approche s'intéresse au sens des difficultés rencontrées par les personnes plutôt qu'à chercher l'éradication des symptômes ou des problèmes psychologiques**.

La thérapie existentielle telle que nous la concevons accorde une **importance primordiale à la nature de la relation thérapeutique** et à sa qualité, ici et maintenant, ainsi qu'à une exploration des relations entre la personnes et son monde contextuel vécu au-delà de l'espace de consultation.

Dans son orientation théorique et son approche pratique, la thérapie existentielle souligne et honore la nature perpétuellement émergente, changeante et paradoxale de l'expérience humaine, et apporte une **curiosité et un intérêt indéfectible à ce que signifie vraiment être humain**. En fin de compte, on peut dire que la thérapie existentielle nous confronte à certaines des questions les plus fondamentales et les plus pérennes concernant l'existence humaine:

"Qui suis-je ?" "Quel est mon but dans la vie ?", "Suis-je libre ou déterminé ?" "Comment gérer ma propre mortalité ?", "Mon existence a-t-elle un sens ou une signification ?", "Comment devrais-je vivre ma vie?"`.

En résumé, disons que l'Approche PEARL encourage les personnes à **réfléchir** sur leur vie, à lui **donner du sens**, à lui imprimer une **direction**, tout en laissant de la place aux paradoxes et à l'acceptation de ce qui est inévitable.

Ses présupposés fondamentaux :

- Nous ne pouvons pas vivre pleinement et de manière significative sans reconnaitre notre peur de la finitude et notre vulnérabilité ;
- Nous ne pouvons pas développer notre résilience sans faire face aux difficultés et aux traumatismes ;
- Et nous ne pouvons pas conscientiser notre bonheur sans faire preuve de gratitude envers notre situation particulière dans un monde empli de souffrance.

En somme, il s'agit d'**apprendre à faire face aux problèmes inévitables, aux difficultés, aux contrariétés, aux déceptions et aux crises de l'existence, et le tout... en confiance.**

Les bénéfices d'une thérapie existentielle

Un des grands avantages de la thérapie existentielle est qu'elle aide les gens à clarifier et à choisir entre différents modes de vie, et finalement à mener une vie plus riche de sens et plus signifiante. De notre point de vue, les bénéfices qu'une personne peut retirer d'une thérapie existentielle sont :

- **Accroître la conscience de soi et la possibilité d'une vie plus authentique**
  Beaucoup de personnes évitent bien souvent d'être à l'écoute d'elles-mêmes et de leurs besoins et désirs réels; ces personnes prennent plutôt des décisions en fonction des influences de la société, de la famille et des pairs. Il en résulte parfois des conflits intérieurs douloureux, du malheur et des sentiments d'impuissance. En thérapie existentielle, le défi est d'aider la personne à trouver son «autorité intérieure», à devenir plus véridique avec elle-même et authentique dans les choix qu'elle fait.

- **Prendre la responsabilité des décisions**
  Les thérapeutes existentiels aident les gens à devenir plus conscients de leurs choix, de leur liberté de prendre des décisions et des conséquences de leurs actions. Ce type de thérapie permet aux personnes qui viennent consulter de mieux comprendre comment elles sont les «co-auteurs» de leur vie.

- **Trouver un sens personnel**
  Les thérapeutes existentiels pensent que le ***sentiment de vide*** et l'impression de ***manque de sens*** sont des problèmes omniprésents dans la société moderne, qui conduisent au désespoir, à de nombreuses maladies psychologiques et à des activités destructrices. Ces thérapeutes aident les gens à découvrir le sens de leur vie (y compris le sens des expériences douloureuses et des crises) grâce à une profonde réflexion personnelle débouchant sur un ré-investissement dans la vie concrètement vécue. Le thérapeute existentiel prêtera attention aux émotions, aux croyances et aux talents de la personne qui elle, est encouragée à trouver ses propres significations et ce qui fait le plus de sens pour elle.

- **Faire face à l'anxiété**
  Tout le monde partage certaines angoisses conscientes ou non-conscientes. Les valeurs personnelles, les objectifs personnels... ne sont pas toujours clairs. À différentes étapes de la vie, les gens éprouvent souvent une perplexité et une anxiété douloureuses qui accompagnent les situations où rien ne leur indique quelle direction prendre. Les thérapeutes existentiels peuvent aider les gens à examiner les racines de certaines de leurs angoisses et à apprendre à mieux y faire face en mobilisant leur courage créatif.

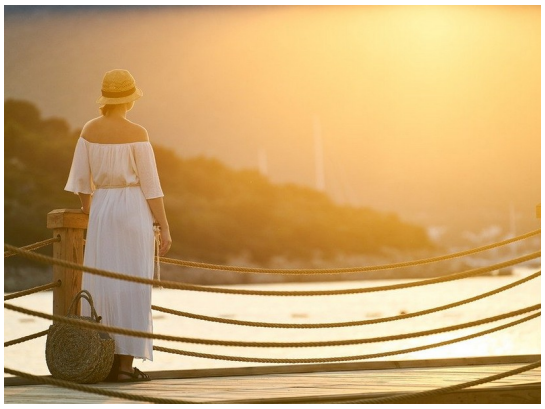
- **Vivre dans le présent orienté vers le futur**
  Le thérapeute aide la personne à comprendre que nous vivons dans l'instant présent, celui qui est en train de se dérouler en ce moment, que tout se passe et que rien ne dure pour toujours. Le but est d'amener la personne à plus de conscience de son expérience ici et maintenant, et à la détermination de buts sensés pour son existence.

La posture du praticien en thérapie existentielle

L'Approche PEARL s'adresse à toute personne désireuse d'allier l'apprentissage de connaissances et de pratiques permettant d'exercer un métier d'accompagnement avec une réflexion en profondeur sur elle-même.

La thérapie existentielle dans l'Approche PEARL est d'abord et avant tout **philosophique**. Elle s'intéresse à la compréhension du rapport que les gens entretiennent avec le monde et à la clarification de ce que signifie pour eux le fait de vivre en tant qu'être humain. Le thérapeute existentialiste explore ces questions avec une **attitude réceptive, plutôt que dogmatique**. Son but est la recherche de la vérité avec un esprit ouvert et une attitude d'émerveillement et non pas l'établissement d'un diagnostic reposant sur des catégories et des interprétations préétablies.

L'existentialisme est avant tout une tendance philosophique et littéraire qui se caractérise généralement par le rejet des théories abstraites qui cherchent à dissimuler les tumultes des vies humaines. Nous avons sur le monde une perspective en première personne : les besoins, les désirs et les émotions sont en réalité toujours subjectifs. L'approche existentielle considère la nature humaine comme étant ouverte, flexible et capable d'une vaste gamme d'expériences. **La personne est en constante évolution, elle se crée au fur et à mesure qu'elle existe**, il n'y a pas de « Moi » essentiel et fixe, raison pour laquelle les penseurs existentiels évitent les modèles restrictifs qui catégorisent ou étiquettent les gens. Au lieu de cela, ils recherchent les données universelles qui peuvent être observées de manière transculturelle. Il n'y a pas de théorie existentielle de la personnalité qui divise l'humanité en types ou réduit les gens en composants élémentaires. Au lieu de cela, il y a une description des différents niveaux d'expérience et d'existence auxquels les gens sont inévitablement confrontés.



Un accompagnant en thérapie existentielle n'est pas un expert dans un domaine technique (ce serait même contre-productif car il risquerait de sortir de son rôle et donc de commencer à conseiller) contrairement au consultant qui apporte des conseils sur la base de son expérience technique. Les « seuls » domaines d'expertise de l'accompagnant doivent être ceux de **la condition humaine**, des **relations humaines**, et de la **maïeutique** (l'art de faire accoucher les personnes de leurs propres solutions en leur posant les bonnes questions). La tâche du thérapeute existentiel ne consiste pas à chercher à imposer un changement directif ou à améliorer le monde relationnel de la personne, mais plutôt à tenter de le **clarifier** afin que ses croyances et ses valeurs implicites puissent être rendues explicites. Une fois explicitées, elles peuvent alors être réexaminées et reconsidérées.

Le « **Connais-toi toi-même** » de Socrate, s'applique à notre démarche de formation, puisque nous considérons qu'il n'est possible d'apporter aux autres que ce que nous possédons pour nous-même (considération, compassion, respect, écoute…). Accompagner un être humain et toute la complexité de celui-ci présuppose un **travail sur soi en profondeur**. On ne peut être

simultanément l'observateur et l'observé pour réaliser ce travail en profondeur. En conséquence, suivre une **thérapie existentielle et/ou humaniste en parallèle de la formation pendant toute la durée du cursus est obligatoire si vous désirez obtenir la certification**.
Avant l'apprentissage d'outils, techniques et méthodes diverses, **nous valorisons la connaissance et la reconnaissance de soi, fruit d'un travail d'introspection individuel.** Ne pas rejeter ce qui est, mais l'intégrer : *faire de sa blessure une Perle*, probablement un des plus beaux exemples naturels d'auto-transcendance. L'approche Pearl encourage la capacité de la personne à composer avec tout ce qui l'entoure dans sa vie pour donner le meilleur d'elle-même.

Le praticien existentiel qui a compris son métier, sait qu'il ne sait pas ce qui est déterminant pour régler le problème de la personne qui vient le consulter. Il a en revanche la conviction que le plus important va être de contribuer à **créer un contexte favorable permettant à la personne de cheminer pour mieux expliciter, mieux explorer** et enfin dissoudre (et non pas résoudre) les problèmes qu'elle est venu dépasser et reprendre le cours de son individuation.

Dans notre vision de la thérapie, le praticien n'est ni l'expert, ni le copain chaleureux, ni un non-humain, il est une personne « vraie ». Cela veut dire que quand nous décelons une contradiction dans le discours d'une personne, ou même un doute dans sa sincérité, il est possible de parler de cette différence perçue, de la reconnaître, de la questionner ou de la noter sans jugement, non sous la forme de « ça, c'est bon et ça, ce n'est pas bon », mais simplement « ça, ça existe dans ma perception, et dans la votre ? ». **Le thérapeute, avant tout, confirme la personne dans son droit à être comme elle est.**

L'existence ne s'étudie pas, elle se vit, elle est faite de questions et de choix, qui sont autant de renoncements, c'est précisément là où réside son sens. Il en est de même pour l'appropriation par une personne de la pensée des philosophes de l'existence : elle doit choisir de retenir tel ou tel point de vue, et surtout d'expérimenter comment cela résonne en elle, c'est à dire comment elle se sent exister à travers cela.

En fin de compte, même si la philosophie de l'existence n'offre pas de solutions à nos questionnements, elle offre des possibilités d'approfondir nos questionnements et ainsi de dépasser nos réponses premières, souvent effectuées sans réflexion. L'exploration de la philosophie existentielle amenant plus de questions que de réponses, plus de doutes que de vérités objectives, elle constitue un **processus de dissolution de nos croyances à propos des choses, du monde et de nous-même**.
Ce processus nous ébranle, il nous touche, tant il nous impose une révision majeure de notre propre existence. C'est sans doute la principale difficulté : dépasser nos résistances et renoncer à l'archaïque désir de compréhension, de certitude, de contrôle et de maîtrise.

L'attitude de « non savoir » qui est requise pour le thérapeute existentiel, fait référence à **l'acceptation inconditionnelle** du thérapeute et à sa **curiosité** vis à vis :

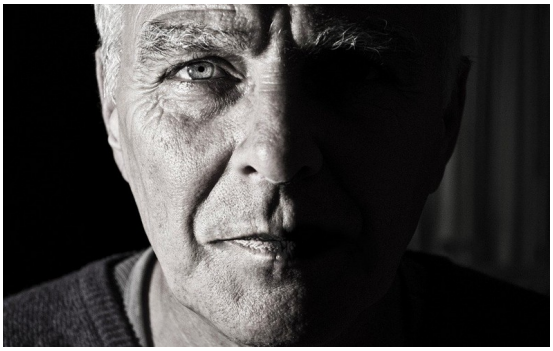
- du contenu des récits de la personne à propos de sa façon d'exister dans le monde et dans l'espace thérapeutique ;
- de la manière qu'a la personne de présenter et/ou de se représenter les choses.

L'acceptation du thérapeute existentiel peut être définie à partir des affirmations suivantes :

1. Toi, la personne qui vient me voir, tu as le droit d'être qui tu es, comme tu es en train d'être.
2. Moi, le thérapeute, j'ai le droit d'être qui je suis, comme je suis en train d'être.
3. Ensemble, nous avons le droit d'être l'un avec l'autre tel que nous sommes en train d'être.

La curiosité du thérapeute existentiel et le grand intérêt porté à la personne en face de lui est à la source des questions et des reformulations qui jalonnent la thérapie :

1. Comment est-ce d'être cette personne qui est présente ici et maintenant ?
2. Comment est-ce de vivre les affirmations, questionnements et attitudes communiquées par cette personne ?
3. Comment est-ce pour moi, le thérapeute, d'être en présence de cet « autre » ?
4. Comment est-ce pour moi, le thérapeute, d'essayer d'accueillir la façon d'être de cet autre tel qu'il l'exprime?
5. Comment est-ce pour moi et pour la personne, de vivre l'expérience de "nous" interagissant l'un avec l'autre ?



Pré-requis et procédure d'inscription

Vouloir accompagner l'éclairement de l'existence de l'autre, c'est prétendre à un métier ou une activité qui requiert des qualités et qui comporte aussi beaucoup de responsabilités.

Notre formation est **ouverte à tous ceux qui souhaitent travailler sur eux-même en profondeur avant tout**, quel que soit leur parcours académique et professionnel. La majorité de nos apprenants sont des **particuliers en reconversion professionnelle** ou des pré-retraités souhaitant continuer à apporter leur contribution au développement de leur prochain.

Les personnes qui envisagent de suivre une formation en thérapie existentielle se posent parfois des questions telles que : « *Vais-je être capable de comprendre cette théorie ?*», « *Allons-nous devoir lire Kierkegaard et Sartre ?* », « *Puis-je y arriver si je n'ai aucun bagage en philosophie ?* . Disons-le très clairement : vivre en existentialiste et pratiquer en tant que thérapeute existentiel présuppose de disposer d'une connaissance **suffisante de la philosophie,** que nous vous inviterons à développer pendant le cursus. Mais par connaissance de la philosophie, nous n'entendons pas le fait d'être capable de citer Descartes, Spinoza ou Épicure mais une ouverture d'esprit à la pratique philosophique.

En effet, la philosophie selon nous n'est pas avant tout une affaire de culture, mais prioritairement une manière de vivre qui consiste à oser penser, à oser avoir une opinion et l'argumenter, à faire confiance en sa capacité de choisir comment distinguer le vrai du faux, le juste de l'injuste, le beau du laid, à lire les philosophes non pas pour les mémoriser - comme on peut nous le demander au lycée - mais pour entrer en dialogue avec eux, pour sentir ce qui émerge de la rencontre, et ainsi cheminer vers notre propre sagesse.

Philosopher consiste en grande partie à (se) poser des questions et argumenter ses réponses, sans se contenter de l' à-peu-près, des zones de flou ou des esquives linguistiques classiques, même sous la pression du regard et de l'écoute de l'autre. Nous attendons des candidats qui désireraient s'inscrire à cette formation qu'ils soient capables de démontrer une **maturité émotionnelle et une capacité d'auto-réflexion**, qu'ils sachent fonctionner efficacement et éthiquement sous la pression que la vie impose parfois et qu'il s'engagent à gérer les oppositions de points de vue et les conflits de manière constructive.

Pour les existentialistes, l'existence de l'homme ne peut se comprendre à l'aide d'un système de pensée pré-établi, car un système contient par avance toutes les réponses possibles à toutes les questions possibles et constitue donc une limite en soi. Dans l'optique existentialiste, la philosophie ne doit pas être considérée comme une tentative d'étudier pour expliquer le soi ou le monde, ni comme une activité purement intellectuelle réservée à une élite : la philosophie doit

plutôt être pensée comme une **démarche de compréhension et d'acceptation de la complexité de soi et du monde**.

Dire que la philosophie est avant tout une manière de vivre signifie que nous sommes particulièrement soucieux d'accueillir dans notre formation des personnes qui sont résolument **curieuses** et **ouvertes**, ce qui se traduit par les attitudes humaines suivantes :

- **Goût pour l'incertitude et la mise en doute.** Il ne s'agit pas de ne pas s'engager, mais d'être ouvert à la mise en questions.
- **Acceptation inconditionnelle** de l'autre tel qu'il est, avec toutes ses qualités et toutes ses imperfections.
- **Authenticité** et **responsabilité** dans l'expression des opinions et des sentiments
- **Intérêt** pour tout ce qui constitue l'existence humaine
- **Lucidité** sur sa propre personnalité et sur ses propres filtres de perception, afin que ceux-ci n'interfèrent pas dans la capacité à dialoguer.

Les thérapeutes existentiels se doivent selon nous d'être dignes de confiance, empathiques, sincères et aimables. Ils se doivent également de posséder d'excellentes compétences en communication et **travailler constamment pour aligner leur comportement sur leurs valeurs, croyances et philosophies personnelles.** Il se trouve que ces qualités ne sont pas « mesurées » par les formations académiques et universitaires. En revanche, pour pouvoir suivre et intégrer le niveau de complexité des informations que nous communiquons pendant les stages, nous estimons qu'avoir **au minimum le bac, ou son équivalent** est nécessaire.

Par ailleurs, il est recommandé d'avoir un **minimum de culture** dans le domaine de formation souhaité. Nous sommes donc particulièrement vigilants quant à l'existence d'un socle de connaissances (lectures, participation à des formations et/ou conférences) en psychologie, en philosophie, en sciences sociales, en développement personnel et/ou spirituel.

Dans notre formation, nous favorisons l'inscription **des personnes déclarant avoir déjà suivi une « tranche » de psychothérapie ou un parcours de développement personnel** au travers de formations, de stages ou par le biais d'une expérience professionnelle significative dans la relation d'aide. Plus globalement, il est indispensable selon nous d'avoir **une véritable passion pour l'être humain** et non simplement un fort intérêt pour la relation d'aide.

Il n'y a pas de condition de diplôme pour intégrer notre programme, en revanche, **votre motivation et la pertinence de votre projet seront évaluées par nos soins à l'occasion d'un échange téléphonique** préalable à toute inscription : l'entretien de candidature.

Nous procédons, donc, tout d'abord, à un **entretien individuel téléphonique** permettant de clarifier la demande et de vérifier l'adéquation de celle-ci avec la philosophie et l'éthique de l'Approche PEARL.

Ensuite, si tout semble s'accorder lors de l'entretien de candidature nous vous envoyons par courrier un **dossier de candidature** à nous retourner complété. Il contient notamment une section précisant les grandes lignes de votre parcours de vie et votre motivation à devenir thérapeute. Celle-ci nous permet d'évaluer notamment votre capacité à structurer et à partager vos pensées et vos ressentis.

Dans certains cas, ou à votre demande, un entretien complémentaire peut être organisé à notre siège social en présence des formateurs. S'agissant d'une formation pour laquelle le pré-requis est essentiellement le savoir-être et l'ouverture, les critères d'évaluation à l'entrée sont soumis à la subjectivité des formateurs qui réalisent les entretiens.

Par la suite, nous établirons u**n contrat de formation professionnelle à titre individuel qui sera à** signer et à nous renvoyer par courrier, accompagné du **paiement d'un acompte** sur les frais d'inscription et d'engagement pour valider définitivement votre inscription (virement ou chèque bancaire).

Déroulement de la formation

L'Approche PEARL est une formation intensive et complète qui exige de la part des stagiaires un travail conséquent et régulier.

Nous nous sentons responsables de la qualité de notre enseignement, mais bien au delà, ce qui nous importe par dessus-tout, c'est la formation de praticiens compétents, sérieux, bienveillants, à même d'aider profondément les personnes qui viendront les consulter. Ainsi, nous nous engageons à ne certifier que les stagiaires ayant démontré de solides capacités à pratiquer le métier de praticien en thérapie existentielle.

Notre parcours de formation combine un apprentissage distanciel (vidéos, classes virtuelles, documents à lire, quizzs de validations) pour la partie théorique et technique et des stages résidentiels pour la partie pratique.

La formation propose **9 stages résidentiels de 30 Heures** (270 Heures), **9 formations e-learning de 40 heures** (360 heures), des **points collectifs** et un **tutorat individuel en visio** tout au long de la formation (50 heures), soit **680 Heures réparties sur 3 ans, dont 36 jours de résidentiel**.

A ces **680 heures de formation comptabilisées dans les fiches d'émargement, s'ajoutent des temps associés aux travaux à réaliser chez soi** par le stagiaire pendant les 3 années et qui consistent en :

- La réalisation des travaux personnels écrits et/ou vidéos inter-modules
- Le visionnage des replays des sessions résidentielles
- La lecture des ouvrages recommandés à chaque module
- Les révisions régulières des connaissances acquises
- La participation à la communauté d'échanges Approche PEARL (réseau social privé réservé aux stagiaires et permettant le partage d'informations et de bonnes pratiques)

Mais plus que la quantité, c'est la régularité du travail qui est important. Nous estimons qu'il est important de **prévoir de consacrer entre 7 et 10 heures de travail hebdomadaire** personnel pour être à l'aise dans notre parcours.

Moyens pédagogiques :

Pendant les stages résidentiels :

- Des **exercices de mise en pratique** sont proposés pour garantir l'appropriation du contenu étudiés dans les formations e-learning ;
- Des **temps de retours d'expérience** sont mis en place après chaque exercice pour explorer le vécu de chacun et ainsi progresser ;
- **Un support de cours** est remis à chaque stagiaire afin de libérer de la prise de note et privilégier ainsi la pratique.

- Des **fiches exercices/outils** sont remises aux apprenants afin d'en faciliter la réutilisation au quotidien, dans leur futur métier.
- **Des films** sont diffusés. Ils font l'objet d'un échange entre les participants et les formateurs pour une mise en lien avec le cours.
- Des **moments d'échanges conviviaux** sont organisés afin de garantir la qualité des liens informels.

Notre plateforme e-learning propose :

- Des **tutoriels vidéos** animés par les formateurs de l'Approche PEARL
- Des **supports de cours** pdfs téléchargeables et imprimables
- Des **classes virtuelles** (type Zoom ou Google Meet)
- Des **quizzs** permettant de valider vos acquis au fur et à mesure
- Des **travaux de réflexion personnels** qui sont relus et débriefés en ligne
- Des **ressources** (textes, vidéos, liens) **en libre accès**
- Des **listes d'ouvrages** complémentaires à la formation
- Un **réseau social privé** permettant les échanges entre stagiaires
- Une **interface d'échange** avec vos formateurs et parrains ou marraines à qui il est possible de poser une question de cours à n'importe quel moment.

Accompagnement individualisé

- Nicolas Depetris **sera votre didacticien**. Il animera tous les cours et sera en charge de garantir l'acquisition des savoirs, savoir-faire et savoir-être du praticien en Thérapie Existentielle. Il assure notamment la réalisation des tutoriaux vidéos et des supports de cours, la relecture et le débriefing de certains devoirs à faire chez soi et prodigue des conseils de lectures complémentaires. Enfin, Nicolas fournira la réponse à toutes les questions relatives aux contenus des cours adressées via la plateforme e-learning.

- Pendant toute la durée de la formation, vous serez aidés par **votre marraine ou votre parrain** qui sont des praticiens en exercice formés à l'Approche PEARL. En plus de superviser les exercices pratiques ayant lieu pendant les stages résidentiels et d'intervenir en cours pour partager leur expérience de thérapeutes, leurs qualités d'écoute et de bienveillance en feront une personne clé vers laquelle vous tourner si vous rencontrez des difficultés pendant un stage. En dehors des stages résidentiels, leur rôle est double : tel des coachs, ils vous contacteront régulièrement pour faire le point et vous encourager dans votre démarche d'apprentissage ; tels des compagnons de route, ils vous donneront leur avis conseils sur vos travaux à rendre.

Toutes ces interactions servent à accompagner le stagiaire dans le processus d'**intégration des contenus, dans la mise en oeuvre** de ceux-ci dans sa pratique quotidienne mais aussi pour lui offrir une correction et un retour d'expérience personnalisé, c'est-à-dire tenant compte de sa proximité à tel ou tel courant de pensée théorique (humanisme, existentialisme, psychanalyse) et de sa situation particulière (facilité ou difficulté d'apprentissage). Au cours de ces entretiens peuvent également être proposées des lectures spécifiques, des films à regarder, des exercices complémentaires à réaliser. Bien entendu, des **éclairages additionnels** à ce qui est vu dans le tronc commun formé par les modules résidentiels peuvent être apportés.

Lors de la troisième année, chaque stagiaire est accompagné de façon spécifique pour l'aider dans son **projet d'installation**, en tenant compte de sa situation familiale, fiscale et professionnelle. Cette aide porte sur le choix du statut juridique approprié (micro-entreprise ou société) et sur la réalisation de ses supports de communication (aide à la conception et à la réalisation du site internet notamment).

Modalités d'évaluation et critères d'obtention de la certification

Pour obtenir le Certificat de Praticien en Thérapie Existentielle, le stagiaire devra **satisfaire à l'ensemble des critères d'évaluation** suivants :

- Avoir été présent à la totalité des stages résidentiels de la formation ;
- Avoir suivi la totalité des formations e-learning ;
- Avoir obtenu au minimum 80 % de bonnes réponses aux quiz d'évaluation des acquis ;
- Avoir remis l'intégralité des travaux écrits ou vidéo à faire chez soi et avoir obtenu un avis favorable des formateurs à chacun d'entre eux ;
- Justifier d'un minimum de 150 heures de thérapie personnelle, effectuées avant, pendant et après la durée de la formation (attestation des thérapeutes requise) ;
- Obtenir un avis favorable du jury à l'issue de la classe virtuelle finale.

A l'issue du dernier stage résidentiel, chaque stagiaire est invité à une classe virtuelle (type Zoom, Skype ou Meet) au cours de laquelle il devra exposer son parcours d'évolution personnelle réalisé pendant la formation et sa vision de la thérapie telle qu'il ou elle souhaite la pratiquer à un jury composé de formateurs, parrains, marraines ainsi que d'anciens élèves issus de l'Approche PEARL et/ou pratiquant des thérapies relationnelles.

Une certaine maturité est nécessaire pour démarrer ce métier : si un stagiaire nous semble "trop fixé" et/ou "pas encore suffisamment individué" et/ou "en trop grande souffrance pour le moment"... etc, sa certification est ajournée (pour une durée de 6 mois à 2 ans).
Dans un tel cas, nous motivons les points qui nous semblent devoir évoluer pour envisager une installation sereine. Nous invitons le stagiaire à compléter le travail sur soi en thérapie individuelle ou groupale. Au bout du temps donné, le stagiaire envoie alors un courrier précisant en quoi il/elle pense avoir évolué, grandi, bougé, sur les points mentionnés ainsi qu'une attestation du nombre de séances en thérapie effectuées sur ladite période. Nous prévoyons ensuite un entretien oral par vidéoconférence visant à étayer et discuter les éléments contenus dans le courrier envoyé par le stagiaire.

A la fin du cursus de formation, le stagiaire qui ne serait pas en capacité de fournir une attestation justifiant d'un nombre d'heures de psychothérapie personnelle suffisant mais qui souhaiterait tout de même commencer à exercer la profession de praticien en thérapie existentielle peut se voir accorder par le jury une autorisation d'exercer en clientèle payante sous la mention en « **instance de certification finale** ». Il prend alors l'engagement écrit de se mettre en conformité avec les critères de certification dans un délai maximum de deux années. La stagiaire est alors tenu de faire superviser sa pratique professionnelle dans le cadre de l'institut, jusqu'à l'obtention de son Certificat de Praticien en Thérapie Existentielle.

Supervision post-formation (optionnelle)

Bien que la formation dans ses 3 années constitue une base très solide permettant d'exercer professionnellement le métier de praticien en thérapie existentielle, notre métier demeure un métier de l'humain. Or, les êtres humains sont toujours plus complexes que les théories qui tentent de les définir.

La supervision post-formation a pour but de fournir à nos stagiaires installés en tant que praticiens l'encadrement professionnel nécessaire pour parvenir à la maîtrise de l'intervention pratique en thérapie.

Nous envisageons la supervision comme un tutorat régulier qui peut être utile dans la poursuite de plusieurs objectifs différents:

- pour se familiariser avec les exigences et les contraintes de la pratique professionnelle après une formation générale;
- pour approfondir une dimension particulière de sa pratique lorsqu'on a identifié des difficultés spécifiques;
- pour acquérir les techniques et les habiletés nécessaires à l'intervention auprès d'une nouvelle clientèle ou sur une nouvelle problématique.

Il s'agira donc d'échanger autour du vécu, des expériences et de la pratique professionnelle dans un esprit de collaboration afin de pouvoir disposer d'éclairages nouveaux, entrainant donc une mise à jour de la pratique thérapeutique du stagiaire.

L'activité de tutorat prend la forme de rencontres régulières par skype ou vidéoconférence dans lesquelles le superviseur examine et oriente l'intervention du praticien à partir des cas qu'il rencontre dans sa pratique.

Les séances de supervision ont pour vocation à être :

- un moment d'apport d'expertise : pour parfois acquérir les techniques et postures nécessaires à l'intervention sur une problématique à laquelle on n'a pas été formé ou avec laquelle on n'a encore jamais été confronté.

- un espace de réflexion existentielle : pour se familiariser avec les exigences et les contraintes de la pratique professionnelle après une formation généraliste d'une relativement courte durée.

Calendrier et programme de formation

Année #1 : *Découvrir l'approche existentielle*

Objectifs pédagogiques

- Différencier le paradigme relationnel du paradigme médical
- Découvrir les principaux penseurs associés au courant existentialiste
- Se familiariser avec la méthode phénoménologique
- Retenir les idées clés qui sous-tendent les différentes approches existentielles de la thérapie
- Expérimenter les méthodes de travail en stage
- Réfléchir sur soi à l'aide des concepts et méthodes vus en cours

Auteurs de référence

- Philosophes : Pascal, Nietzsche, Kierkegaard, Husserl, Heidegger, Sartre, Buber
- Thérapeutes : Spinelli, Van Deurzen, Bugental

Dates des stages résidentiels

- Du Jeudi 12 au Dimanche 15 Octobre 2023 – R1
- Du Jeudi 8 au Dimanche 11 Février 2024 – R2
- Du Jeudi 27 au Dimanche 30 Juin 2024 – R3

-->Rappel : une formation en e-learning avec des travaux à faire chez soi est intercalée entre chaque date de résidentiel, et donc également pendant l'été.

Année #2 : *Acquérir une posture existentielle*

Objectifs pédagogiques

- Développer son aptitude à la communication authentique et à l'écoute active
- Acquérir les principales méthodes de questionnement socratique
- Maîtriser la méthode phénoménologique
- Piloter le processus thérapeutique
- Réfléchir sur soi à l'aide des concepts et méthodes vus en cours

Auteurs de référence

- Philosophes : Nietzsche, Sartre, Jaspers, Camus
- Thérapeutes : May, Yalom, Rogers, Frankl, Boss, Jung

Dates des stages résidentiels

- Du Jeudi 24 au Dimanche 27 Octobre 2024 – R4
- Du jeudi 13 au Dimanche 16 Mars 2025 – R5
- Du Jeudi 12 au Dimanche 15 Juin 2025 – R6

Année #3 : *Pratiquer dans l'approche existentielle*

Objectifs pédagogiques

- Adapter sa posture à chaque situation
- Enrichir ses capacités relationelles
- Utiliser la dimension spirituelle en thérapie existentielle
- Savoir accompagner les différentes situations (anxiété, dépression, traumatismes, deuils)
- Savoir clôturer une thérapie
- S'entrainer à la pratique en cabinet
- Etablir son activité professionnelle et élaborer sa communication professionnelle
- Découvrir les spécificités de la thérapie existentielle de couple

Dates clés

- Du Jeudi 18 au Dimanche 21 Septembre 2025 – R7
- Du Jeudi 22 au Dimanche 25 Janvier 2026– R8
- Du Jeudi 28 au Dimanche 31 Mai 2026 – R9

Programme par thème

Introduction à l'Approche PEARL

- Le cadre des stages de l'Approche PEARL : Parler Vrai, Communication bienveillante et Accords Toltèques revisités.
- L'attitude naturelle, le modèle médical et les limites de l'objectivité
- Qu'entendons nous par « Thérapie Existentielle » ?
- Psychologie et philosophie
- Quelques philosophes et penseurs existentialistes
- Introduction aux 4 dimensions de l'Etre-Au-Monde et aux enjeux existentiels associés
- L'existence en tant que défi
- Présupposés et buts philosophiques d'une thérapie existentielle
- La place de la thérapie existentielle dans le champ des psychothérapies

Fondamentaux de phénoménologie existentielle

- L'intentionnalité de la conscience : définition
- La vie de la personne : intentionnalité, relationnalité, incertitude et insécurité de l'Etre-au-monde
- L'expérienciation, ses caractéristiques et ses différents modes
- Monde intuitif et Vision du monde : la quête d'équilibre (Apollon et Dionysos de Nietzsche)
- Nos difficultés avec l'absence de sens et la responsabilité de se choisir
- Conscience pré-réflexive et conscience réflexive : éclairer l'existence avec la méthode phénoménologique
- L'écoute active holistique : refléter, paraphraser et résumer

La condition humaine

- Définition existentialiste des notions de liberté, de choix et de responsabilité
- Ontologie Sartrienne de la liberté
- La liberté du choix de sens

- *L'Amor Fati* de Nietzsche
- Les valeurs d'attitude chez Viktor Frankl
- Choix mono-optionnel et authenticité
- L'angoisse, la peur et le déni de la liberté
- La mauvaise foi comme protection face à l'insécurité existentielle
- Corporalité, temporalité et finitude
- Situation limites et existence authentique (Karl Jaspers)
- Aider les personnes à assumer leur responsabilité existentielle

Dilemmes, tensions, paradoxes et limites dans les 4 dimensions

- La notion de « Bien-Etre » existentiel
- L'existentialisme de Kierkegaard
- Dimension physique
- Dimension sociale
- Dimension personnelle
- Dimension spirituelle
- Apports des psychanalystes et des psychologues humanistes (Rank, Fromm, Horney, Berne, Maslow, Frankl) à l'étude de l'existence.
- Vision existentialiste du changement, des conflits intérieurs et des symptômes
- Les causes des difficultés existentielles : fermeture au changement ou soumission à la destinée
- Inauthenticité de la vision du monde et détresse psychologique

Le monde de la thérapie

- Le concept de « Monde » dans la vision existentielle
- Psychanalyse, Individuation et Thérapie existentielle
- Les différents types de thérapies existentielles
- Thérapies existentielles et thérapies humanistes : ressemblances et différences
- Le processus thérapeutique : vision synoptique
- La première séance
- Le cadre formel et le cadre relationnel
- L'ouverture à l'altérité
- Le dévoilement du thérapeute
- La communication intersubjective authentique *Je-Tu* (Buber)
- La posture du praticien existentialiste
- La présence et la profondeur du lien : accessibilité et expressivité
- Vivification et confrontation des protections
- La thérapie existentielle comme Story-Telling

Eclairer la vision du monde

- Une consultation philosophique
- Questionner les présupposés
- Authentifier les croyances et les valeurs
- Identifier les talents
- Le dialogue socratique
- Le travail avec les émotions et les sensations
- Les étapes du Processus du couple (Paule Salomon)

Travail avec les rêves et l'imagination

- Inconscient Freudien et Inconscient Jungien
- Théorie psychologique du rêve (vision et pratique freudienne, vision et pratique Jungienne)
- Rêves : Méthode de travail analytique puis phénoménologique
- Travailler avec l'imagination et l'univers métaphorique d'une personne

La clinique du Sens de la vie

- Camus et la révolte face à l'absurde
- Viktor Frankl, la logothérapie et l'Analyse Existentielle
- La dimension noétique de l'Humain
- La névrose collective de notre temps
- Les névroses noogènes
- Les sources de sens et le sens de l'anxiété
- Accompagner une personne qui fait face à une situation limite
- La thérapie existentielle de couple et de groupe

Clôture du monde thérapeutique

- Explorer ce qui, de l'expérience du monde thérapeutique peut ou ne peut pas être exporté dans le « monde extérieur »
- Convertir tout sentiment de « dépendance » qui pourrait subsister en reconnaissance de l'altérite
- Développer le courage d'exister par soi-même avec les autres
- Préparer et mener les séances de clôture

Préparation à l'installation et clôture du monde de la formation

- Le choix d'une structure juridique (Micro-entreprise, SASU, SARL, Portage salarial)
- Obligation légales, déontologiques, administratives et fiscales
- Poser son objectif professionnel à l'aide des niveaux logiques
- Le marketing mix de l'offre de service (Prix, Produit, Communication, Distribution)
- Les réseaux professionnels de la psychothérapie
- Concevoir et mettre en œuvre un site internet pour son activité
- Faire de la publicité sur internet
- Passer à l'action avec son premier consultant
- Faire superviser ou tutorer sa pratique

Le lieu : le gîte Pamoja

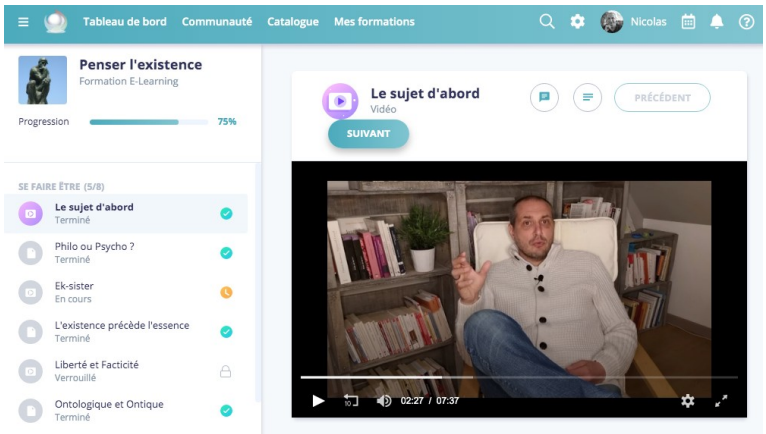
Tous les stages de formation sont animés en résidentiel, dans un chaleureux gîte de groupe calme et ressourçant nommé « **PAMOJA** » (www.europegite.com/). Il fait face à un lac (le lac de Chemillé-sur-Indrois) et se trouve à environ 50 Kilomètres au sud de la ville de Tours (37).
Nous utilisons les deux bâtiments du gîte :
Dans le premier bâtiment, (Liptrap) se trouve au rez de chaussée le grand salon que nous utilisons comme de salle de cours. A l'étage, sont les chambres et les salles de bain. Dans le second bâtiment (Cooma) qui fait face au premier, se trouve au Rez de chaussée la grande salle à manger dans laquelle nous prenons les repas, et à l'étage, le reste des chambres et des salles de bain.

Les chambres des deux gîtes étant toutes différentes, en taille et en aménagement de l'espace, nous « attribuons » à chacun d'entre vous, pour chaque module, une chambre différente, pour plus d'équité. Selon la taille du groupe que représente votre promo **il est possible que vous partagiez votre chambre** avec un stagiaire du même sexe de temps à autre.

*Le nombre de participants minimum pour constituer une promo est de 8 personnes et **nous limitons le nombre de participants à 16** personnes maxi. Ceci nous permet de prodiguer un enseignement de qualité et de répondre de façon exhaustive aux questions de chacun.*

Les stagiaires qui en font la demande sont pris en charge à la gare TGV de Saint-Pierre des Corps le premier jour du premier stage et ramenés à cette même gare le dernier jour. Par la suite, nous vous encourageons à organiser entre vous un co-voiturage pour le trajet : gare → lieu du stage.

La plateforme e-learning



Nous avons sélectionné une plateforme de formation en ligne qui se caractérise par **sa simplicité d'utilisation** tout en proposant une richesse de fonctionnalités inégalée : groupes de discussion, quizzs, tutoriels vidéos, visionnage et télèchargement de documents, possibilité d'annoter les documents gestion des travaux pratiques, échanges avec les formateurs...

Elle est accessible via ordinateur mais aussi via mobile ou tablette et vous pouvez même la consulter hors-connexion !

L'équipe pédagogique

Nicolas Depetris – Directeur pédagogique

Praticien certifié en Analyse Existentielle et logothérapie par l'Ecole Française d'Analyse et de Thérapie Existentielles (EFRATE) et validé par l'institut Viktor Frankl de Vienne. Rompu aux approches existentielles phénoménologiques anglaises et aux thérapies existentielles américaines. Praticien certifié en Existential Counselling. Certifié en Hypnose, PNL et Ennéagramme. Membre adhérent du SNPPsy.

Marraines et Parrains

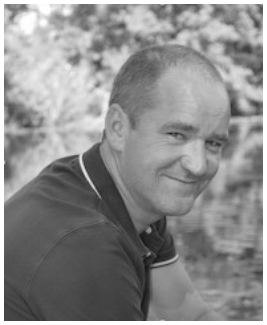
Ils sont tous psychopraticiens existentiels formés à l'Approche PEARL, ils ont bien-sûr obtenu leur certification et depuis, ils exercent aujourd'hui en cabinet. Nous partageons également avec eux des valeurs humaines fortes et sommes enchantés que ces belles personnes puissent tenir ce rôle si précieux de parrain/marraine auprès de vous.

Antoine

Charlotte

Carine

Pauline



Fabrice

Coût et financement de la formation

Le coût total de la formation est de :
- ***13 500 € TTC*** *pour une inscription* ***avant le 30 Juin 2023*** *inclus.*
- ***14 000 € TTC*** *pour une inscription* ***à partir du 1er Juillet 2023*** *inclus.*

Ce coût se subdivise comme suit :

- Frais d'inscription et d'engagement :
  - 2 300 Euros *pour une inscription* ***avant le 30 Juin 2023*** *inclus.*
  - 2 800 Euros *pour une inscription* ***à partir du 1er Juillet 2023*** *inclus.*

- Frais pédagogiques et logistiques : **350 euros par mois** pour un total de 11 200 Euros

Sont inclus :
- L'enseignement dispensé pendant les stages résidentiels et l'accès à la plateforme e-learning, bien-sûr !
- L'hébergement
- Tous les repas et toutes les collations lors des pauses
- La prise en charge du stagiaire à la gare (lors du tout 1er stage résidentiel uniquement, ensuite, un co-voiturage est organisé)
- Les supports de cours
- La relecture et le débriefing des devoirs et des exercices réalisés à distance
- Les interactions avec l'équipe pédagogique

L'engagement se fait pour la totalité de la formation (soit un seul contrat). L'inscription est validée dès lors que le contrat de formation est renvoyé signé et que les frais d'inscription et d'engagement ont été facturés.

Les **frais d'inscription et d'engagement** sont facturés intégralement à la signature du contrat avec une date d'échéance prévue à la rentrée d'Octobre. **Il sont donc payables en un, deux, trois, quatre ou cinq versements, en fonction de votre date d'inscription.**

Les **frais pédagogiques et logistiques sont facturés et payables mensuellement** d'Octobre 2023 à Mai 2026 pour un total de 11 200 Euros soit 32 versements de 350 € par mois.

Conditions d'annulation

Concernant les frais d'inscription et d'engagement :

- Une annulation intervenant à plus de 90 jours ouvrables avant la date de début du 1er résidentiel du cursus donne lieu à un remboursement complet des sommes versées. Au delà de cette date, ne pourront faire l'objet de demande de remboursement que les annulations ayant pour cause la survenue d'un cas de force majeure dûment reconnue.

Abandon en cours de cursus, à l'initiative du stagiaire

- Si en cours de cursus, le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, seules les prestations effectivement dispensées sont dues à l'organisme de formation au prorata temporis de leur valeur.
- En cas d'abandon du cursus par le stagiaire pour un autre motif que la force majeure dûment reconnue, le stagiaire devra s'acquitter de la somme forfaitaire de : 3 500 euros pour une interruption en cours de première ou de deuxième année, et 2 000 pour une interruption en troisième année. Ces sommes sont justifiées par le manque à gagner pour l'organisme de formation du fait de l'impossibilité de ré-allouer la place prise par la personne qui se désiste.

Informations et/ou Inscriptions

Retrouvez-nous sur Internet :

- Site Internet : www.approchepearl.com
- FaceBook : https://www.facebook.com/ApprochePEARL

Pour toute demande de renseignement complémentaire ou pour entamer le processus d'admission, n'hésitez pas à prendre contact avec nous par mail, ou par téléphone.

Par téléphone : du lundi au vendredi au 06.23.01.04.71 (Nicolas Depetris)

Par mail : **contact@approchepearl.com**

Renseignements administratifs

Approche PEARL est le nom du programme de formation dispensé par la société ONTOS SARL dont le code SIRET est 533 883 427 00049 et le code NAF est : 7022Z

ONTOS SARL est Organisme de Formation Professionnelle, enregistré auprès de l'Etat sous le numéro : 24 37 02897 37

Le Formacode de la formation Approche PEARL est 14456

ONTOS SARL est validé par le DATA DOCK. Le DATA DOCK est une base de données inter-OPCA et Opacif dont le but est de regrouper les preuves de l'application des 21 indicateurs qualité par les organismes de formation correspondant aux 6 critères fixés par le décret qualité de la formation.

Concrètement, la formation de l'Approche PEARL est reconnue pour sa qualité et son processus d'amélioration continue. En conséquence, elle peut faire l'objet d'une demande de financement dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Note : le certificat que nous délivrons est un certificat d'établissement et pas une certification professionnelle au sens RNCP du terme. En effet, le métier de « psychopraticien(ne) » n'est pas reconnu comme étant un métier (contrairement à Sophrologue ou Coach par exemple) mais comme une profession « non réglementée ».

De ce fait, **aucune certification portant sur de la psychothérapie ne peut être enregistré au RNCP et donc finançable par le CPF.**

Le nom ***« PEARL »*** résume nos idées fondamentales:

Le **« P »** englobe le reste et illustre notre conviction la plus forte :
Chaque être humain est une ***Personne****, un sujet unique, inédit et non reproductible et manifeste sa singularité à travers sa manière de « **P**ratiquer » la vie.*

Le **« e »** parce que **e**xister, c'est s'**e**ngager, s'**é**tendre vers le monde.
E*xprimer, c'est imprimer à l'extérieur !*

Le **« a »,** pour **a**utorisation, **a**cceptation, **a**ccueil et **a**utonomie.
*Etre l'**a**uteur de soi est la signification du mot **A**uthenticité.*

Le **« r »,** pour **r**elation, **r**éponse, **r**éflexion :
A travers ma vie singulière, je contribue à ce que veut dire « Etre Humain », je dois **R**épondre de tout les actes que je pose devant toute l'humanité.

Le **« l »,** pour **l**ibération mais surtout pour **l**iberté

L'idée de la perle est simple : il est toujours possible de faire du beau sur la base d'une impureté, d'une donnée.

L'acronyme ***PEARL*** pour résumer notre proposition *:*

Pratiquer une Expression Authentique et Responsable de la Liberté