

PSYCHOTHÉRAPIE ESSENTIELLE

EPT 22

PROGRAMME DE FORMATION

FORMATION CONTINUE, CYCLE DE 2 ANS

FORMATION DE BASE EPT (I)



HUNG

INSTITUT DE PSYCHOTHÉRAPIE ESSENTIELLE

Sommaire

[Introduction : Une psychothérapie de la libération](#)

[Structure de la formation](#)

[Nos intervenantes et intervenants](#)

[Première partie : Contenus de la partie psychothérapeutique](#)

[Première partie : Enseignements de dharma destiné aux psychothérapeutes](#)

[Calendrier](#)

[Coûts](#)

[Contact : Institut für ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE](#)

Introduction : Une psychothérapie de la libération

La Psychothérapie Essentielle est une **approche psychothérapeutique** qui repose sur la psychologie des profondeurs et rassemble différentes méthodes. Elle est axée sur les processus et a été développée en collaboration directe avec des psychothérapeutes et des enseignant·e·s du dharma profondément enracinés dans la tradition bouddhiste.

La Psychothérapie Essentielle enseigne une forme de psychothérapie qui vient en soutien du chemin de la libération et de l'éveil tel que l'enseignant de nombreuses traditions de sagesse, y compris la tradition bouddhiste.

L'entraînement de l'esprit à la pleine conscience et les méthodes qui en sont issues sont intégrés au travail thérapeutique. Le ou la thérapeute est formé·e, dans sa posture thérapeutique, à se connecter à la dimension de la nature véritable, de la conscience ouverte intemporelle ou de la nature de bouddha, et à l'utiliser comme source de transformation dans le processus thérapeutique. En termes psychothérapeutiques, cela signifie une orientation très profonde vers les ressources (niveau d'être profond / dimension de la nature véritable).

Cette orientation régit la posture des thérapeutes EPT, nous utilisons toutes les méthodes et les exercices qui permettent un mieux-être pour le·la client·e, en fonction de l'objet, de la question, du problème ou de la situation de vie spécifique et du cheminement spirituel du client ou de la cliente.

Sur cette base, toute une palette de méthodes et d'interventions est enseignée, issue de diverses orientations de psychothérapie actuelles, notamment de la psychosynthèse, de la thérapie comportementale, de la psychothérapie par la parole, du focusing, du somatic experiencing, du NARM, de la psychanalyse, des états du moi, de l'approche systémique et de la méthode d'imagination selon Phyllis Krystal. Ces méthodes prennent une couleur différente et une plus grande intensité en raison de l'approche fondamentalement plus profonde de la Psychothérapie Essentielle. La formation permet en outre de pratiquer et d'appliquer des interventions et des approches tout spécialement développées dans le cadre de la Psychothérapie Essentielle.

Nous travaillons toujours à différents niveaux du vécu avec les personnes que nous recevons : aux niveaux des symptômes, de la **relation** (interaction) et de la **personnalité** (travail intrapsychique), c'est à dire le champ classique de la psychothérapie basée sur la psychologie des profondeurs. Il s'agit là des processus psychodynamiques à l'intérieur de la personnalité. Nous travaillons également au niveau de la **conscience**, où nous appliquons la connaissance des structures et des mécanismes de perception et de leur dynamique, issue de l'exploration notre propre perception, qui se cultive délibérément dans la méditation.

A tous les trois niveaux, le travail sur soi ou auto-thérapie est un élément majeur de la formation. Notre objectif vis-à-vis des participant·e·s à la formation est de stimuler leur croissance et maturation intérieures grâce aux méthodes d'auto-exploration et d'expérience directe, en même temps que le développement de leurs compétences en travail psychothérapeutique.

Cette formation de Psychothérapie Essentielle a pour but d'acquérir les gestes du travail psychothérapeutique comme un chemin de guérison, sur la base de l'entraînement de l'esprit bouddhiste, chemin de libération authentique.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter notre site www.essentielle-psychotherapie.com, rubrique « téléchargements ». On peut également y télécharger une

conférence d'introduction donnée par Dr Tilmann Borghardt (Lama Lhundrup) à Bâle en septembre 2013. Cette conférence retrace la genèse et les objectifs de la Psychothérapie Essentielle.

Cette formation continue de Psychothérapie Essentielle a pour but :

- l'apprentissage du travail psychothérapeutique en configuration de dyade (psychothérapeute/client·e)
- l'entraînement de sa propre conscience
- une compréhension plus profonde de l'intégration de la méditation et de la psychothérapie

Les participant·e·s sont formés à adopter une posture intérieure qui leur permette de développer davantage la conscience de la nature véritable de l'esprit, des états d'ouverture de la conscience, sans temporalité, mais également des qualités qui sont inhérentes à l'esprit de tout un chacun (« nature véritable ou fondamentale ») et d'utiliser cela comme ressources profondes, et comme sources de guérison pour soi-même et les client·e·s. Au cours de la formation, les pratiques d'entraînement de l'esprit permettant de cultiver l'attention et la pleine conscience et des méthodes psychothérapeutiques spécifiques sont enseignées d'une manière adaptée à leur utilisation au cours du processus thérapeutique.

Structure de la formation

Depuis 2025, l'ancien cycle de formation continue de trois ans en Psychothérapie Essentielle est désormais scindé en une Formation de base EPT (I) de deux ans, suivie d'une Formation de base EPT (II) d'une durée d'un an. La Formation de base EPT (I) enseigne les bases du travail avec la Psychothérapie Essentielle et est sanctionnée par une attestation de participation. Celle-ci ouvre le droit à l'inscription à la Formation de base EPT (II), qui permet d'approfondir et d'élargir les contenus et d'obtenir le certificat de Praticien·ne de Psychothérapie Essentielle. Le cursus et les contenus de formation enseignés seront récapitulés ci-après.

En septembre 2027 débutera un nouveau cycle de Formation de base (I) de PSYCHOTHÉRAPIE ESSENTIELLE, formation continue en alternance dans les locaux du Centre culturel St-Thomas à Strasbourg, sauf pour les blocs n° 7 et 12 (septembre 2028 et septembre 2029, qui se dérouleront dans les locaux de la Sportschule Hennef à D-53773 Hennef en Allemagne).

La formation s'adresse à des médecins et psychothérapeutes diplômés mais également à toutes les personnes actives dans les métiers de la santé, du coaching, de l'accompagnement spirituel ou du travail social, ou en formation pour l'un de ces métiers. Pour chaque candidat, un entretien préalable sera organisé avec le Directeur de formation.

Le cycle de formation EPT 22 débutera le 22/09/2027 et se terminera le 16/09/2029 (cf. Calendrier, page 16), elle compte 12 blocs de formation d'une durée de 5 jours chacun, soit 60 jours de formation au total.

En parallèle du cursus de formation, une **pratique personnelle quotidienne**, d'au minimum 15 minutes par jour, de méditation, de travail d'imagination et d'étude d'ouvrages et de textes connexes, est attendue de la part des participant·e·s. La Formation de base EPT (I) présuppose également la participation à **24 entretiens individuels** à raison de 50 minutes en Psychothérapie Essentielle (non compris dans le prix de la formation) et la participation à des « groupes de pairs », et, à la demande, la participation à des « **supervisions de groupe** » guidées par un·e intervenant·e qualifié·e.

Le cursus de formation comprend 12 blocs organisés à intervalles réguliers d'environ deux mois. Il s'agit de 60 jours de séminaire de 7 heures d'enseignement par jour (au minimum), sauf les jours d'arrivée et de départ, de 6 heures/jour, hors entretiens individuels, soit au total 396 heures de formation. Cela correspond à 495 unités de formation en unités de temps de 45 minutes. Entre les différents séminaires, au moins une rencontre en « groupes de pairs » sera organisée, p. ex. à un niveau régional, à l'initiative des participant·e·s. Le **nombre de participant·e·s à la formation** est de 12 personnes (nombre minimum) à 20 personnes. (En sont exceptés les blocs de méditation de septembre (n° 7 et 12), où tous les groupes en cours de formation se retrouvent pour l'enseignement en grand groupe).

À l'issue de la formation continue « Formation de base EPT (I) », l'Institut délivre un certificat attestant le nombre d'heures de participation et certifie l'acquisition des bases et des compétences en matière de conseil et d'accompagnement thérapeutique individuel dans le cadre de la Psychothérapie Essentielle. Conditions préalables à l'obtention du certificat :

- participation à l'intégralité des séminaires la formation continue « Formation de base EPT (I) »
- participation à au moins 24 séances individuelles avec des thérapeutes EPT certifiés ou à des supervisions de groupe (chaque supervision de groupe d'une durée de 3 heures compte pour 2 séances individuelles)
- participation régulière aux réunions des groupes pairs

Les participants·e·s remplissent ainsi les conditions requises pour participer à la Formation de base EPT (II), d'une durée d'un an.

Après avoir suivi avec succès la Formation de base EPT (II), réussi l'examen oral et rédigé un mémoire de fin de formation, il est possible, sur demande, d'obtenir un **certificat** de fin de formation, conférant le titre de « **Thérapeute en Psychothérapie Essentielle** » et le droit d'être inscrit·e sur la liste des thérapeutes de l'Institut. Conditions préalables à la reconnaissance :

- participation à l'intégralité des séminaires de formation continue « Formation de base EPT (I) » et « Formation de base EPT (II) »
- participation à au moins 36 séances individuelles en Psychothérapie Essentielle. Cela signifie qu'en plus des 24 séances individuelles de la Formation de base EPT (I), le participant ou la participante doit suivre 12 séances individuelles ou l'équivalent en supervisions de groupe dans le cadre de la Formation de base (II)
- participation régulière aux réunions des groupes pairs
- rédaction d'un mémoire de projet qui documentera le travail personnel du participant ou de la participante avec la Psychothérapie Essentielle
- réussite à l'examen oral. Pour s'inscrire à l'examen, le candidat devra avoir totalisé au moins 26 séances individuelles.

Assurance Qualité : La formation est soutenue par toute l'équipe de formateurs et formatrices et supervisée collégialement. La gestion des contenus et l'organisation de la formation relève de la responsabilité de la Direction de l'Institut. Le titre PSYCHOTHÉRAPIE ESSENTIELLE est protégé par droit d'auteur en Allemagne. Les blocs de formation seront enregistrés (si les participant·e·s le souhaitent et donnent leur accord). Ces enregistrements audio peuvent être fournis gratuitement aux participant·e·s, bien entendu sous réserve d'une utilisation personnelle uniquement, la communication à des tiers étant interdite. (Secret professionnel)

Frais d'inscription : Le coût total de la formation continue est de 8 400,00 €. Ce montant inclut les boissons au cours des séminaires au centre de formation, mais non l'hébergement, le déjeuner au centre de formation et les entretiens individuels. Pour un récapitulatif complet des coûts, voir page 17. La formation ne peut être souscrite que dans son intégralité.

Le tarif d'une séance individuelle en Psychothérapie Essentielle s'élève à 110,00 € pour 50 minutes. Il faut également compter un budget de 100 € pour la littérature spécialisée. La participation à la formation continue présuppose l'assiduité à tous les blocs d'enseignement, sur toute la durée de deux ans.

Accréditation : le Directeur de la formation, Wolfgang Erhardt, est agréé auprès de l'Ordre des psychothérapeutes de Rhénanie du Nord-Westphalie en tant que psychothérapeute formateur et superviseur. En Allemagne, cela permet aux psychothérapeutes et psychologues d'acquérir jusqu'à 630 crédits de formation continue. C'est notamment important pour les psychothérapeutes qui sont par ailleurs médecins et psychologues agréés. Cependant, cette accréditation peut être utile à des participant·e·s issus d'autres métiers ou organisés dans d'autres ordres professionnels, en vue de faire valider les acquis de la formation continue.

Séminaires d'approfondissement : nous avons eu à cœur de proposer une formation continue d'une durée circonscrite et d'un coût abordable. Afin d'approfondir vos compétences, vous aurez la possibilité de participer à des séminaires d'approfondissement organisés autour de sujets choisis, comme la Formation de base EPT (II), le cursus Advanced training EPT, d'une durée d'un an chacune, et des séminaires spécialisés de plus courte durée, comme la retraite EPT. Pour plus d'information sur les offres de formation actuelles, nous vous invitons à consulter notre site internet.

Nos intervenantes et intervenants

Wolfgang Erhardt, psychologue et psychothérapeute établi à Bonn. Cabinet : Beethovenstr. 60, D-53115 Bonn, tél. : (+49) (0)228/690339 ; conventionné pour la psychothérapie comportementale, formation en psychosynthèse et dans toutes les méthodes courantes de la psychothérapie. Superviseur et animateur d'ateliers agréé (ordre des psychothérapeutes de Rhénanie du Nord-Westphalie), pratique de la méditation bouddhiste depuis 1981, mise en place et animation d'ateliers et de colloques sur le sujet « Méditation et psychothérapie ». Co-auteur de l'ouvrage « La Psychothérapie essentielle ». Directeur et propriétaire de l'Institut für Essentielle Psychotherapie, il est **responsable de la partie psychothérapie et de la formation continue dans sa globalité**. E-mail : info@essentielle-psychotherapie.de, site internet : www.essentielle-psychotherapie.com

Dirk Frettlöh (Lama Gelek), enseignant de méditation établi au Brésil, né à Aix-la-Chapelle, marié. Il a étudié les sciences du sport dans le domaine de la rééducation à Cologne, puis la philosophie bouddhiste et le tibétain, en Inde et au Népal. Séjour de longue durée au monastère de Dhagpo Kundreul Ling en Auvergne, où il a effectué deux retraites traditionnelles de trois ans. Pratique de la méditation depuis 1994. Enseignant de méditation au Brésil et en Allemagne depuis 2006. Formation en Somatic Experiencing d'après P. Levine et ISP d'après Rajan Selvan. Info.gelek.d.f@posteo.de

Ulrich Lindenthal, établi à Munich, exerce en tant qu'enseignant de méditation et thérapeute dans le cadre de la formation en Psychothérapie Essentielle. Séjours de plus de 10 ans dans des centres de pratique et de retraite dans la tradition de Thich Nhat Hanh et la tradition tibétaine. Diplômé de Psychothérapie Essentielle et de l'Institut de Formation Ego-State-Institut en Rhénanie (Allemagne). Outre son activité d'intervenant et de thérapeute rattaché à l'Institut de Psychothérapie Essentielle (Institut für Essentielle Psychotherapie), il exerce les fonctions d'Assistant de la Direction de l'Institut. ulrich@essentielle-psychotherapie.de

Elgin Schrewe-Krome, psychanalyste établie à Brême. Cabinet : Oberneulander Heerstr. 97, D-28355 Brême, tél. : (+49) (0)421/2574717. Psychanalyste didacticienne [DGPT, Société Allemande de Psychanalyse, Psychothérapie, Psychosomatique et Psychologie des Profondeurs], thérapeute didacticienne de psychothérapie basée sur la psychologie des profondeurs et superviseuse, pratiquante de longue date dans la tradition du bouddhisme tibétain, E-mail : praxis@elginschrewe.de

Sonja Kramer, née en 1972 à Munich, établie près de Leipzig. – Psychologue psychothérapeute. Études de psychologie à Berlin, puis 8 ans d'activité en psychiatrie. Sonja est établie depuis plus de 15 ans comme psychothérapeute avec son cabinet à Grimma. Formation en thérapie de couples, thérapie de groupe et thérapie des traumatismes (VT, P.I.T.T d'après Luise Reddemann), thérapie Pesso (formation suivie auprès de Al Pesso), thérapeute EPT certifiée. Entre 2016 et 2019, études de tibétologie et de bouddhisme (bachelor obtenu à l'Université LMU de Munich). Pratique du bouddhisme tibétain depuis plus de 17 ans, d'abord avec Sylvia Wetzels, puis dans la lignée *Drikung Kagyu*. E-mail : sonja.kramer@posteo.de

Yeshe Leyens, diplômé de psychologie, a effectué plusieurs années de recherche en neurosciences contemplatives sous la direction du professeur Stefan Schmidt à Fribourg en Br. (Allemagne). Exerce en tant que psychologue clinique en Belgique depuis 2019. Formation en EPT de 3 ans (2020-2023), suivie de nombreuses formations et formations continues en thérapie multidisciplinaires, notamment avec un approfondissement de la

psychothérapie par la parole centrée sur la personne (2023-2025). Depuis 2024, Yeshe exerce également comme intervenant dans les formations de l'Institut de Psychothérapie Essentielle.

Entretiens individuels possibles en allemand, anglais ou français, en ligne ou en présentiel à Bruxelles. Yeshe.psy@gmail.com

D'autres intervenant·e·s (voir la liste complète de l'équipe d'intervenant·e·s en Psychothérapie Essentielle sur le site de l'Institut) peuvent être amenés à animer des journées de formation spécifiques, selon l'évolution de la formation et les besoins des participant·e·s. Des assistants de formation peuvent intervenir pour soutenir le travail. La définition des contenus de formation relève de la Direction de l'Institut.

La **Charte éthique** de l'Institut de Psychothérapie Essentielle s'applique à l'ensemble de nos intervenant·es et thérapeutes figurant sur la liste des thérapeutes de l'Institut, elle est téléchargeable dans l'espace de téléchargement sur le site de l'Institut : <https://essentielle-psychotherapie.com/downloadbereich>.

Première partie : Contenus de la partie psychothérapeutique

« Le travail axé sur les processus signifie : ne travailler que sur des sujets ou n'écarter que les obstacles qui bloquent le développement de l'individu. »

D'après Roberto Assagioli (fondateur de la Psychosynthèse)

1. En Psychothérapie Essentielle, notre travail est axé sur les processus (car notre réalité est un processus en devenir constant) et vise à résoudre les troubles du développement de nos client·e·s/patient·e·s/compagnon·ne·s de route sur le chemin spirituel afin de favoriser leur maturation. La vie étant un processus de maturation permanent, notre objectif principal est de soutenir le processus d'individuation de la personne par notre travail psychothérapeutique en vue de résoudre tout ce qui fait obstacle au développement.

La maturation propre et l'expérience personnelle des participant·e·s à notre cursus de formation joue un rôle crucial. Nous accordons donc une importance primordiale à l'**auto-exploration** et par là même, au développement personnel des participant·e·s dans la partie psychothérapeutique de la formation.

Les 24 séances individuelles sont dédiées à l'auto-exploration et à la thérapie didactique (elles peuvent également servir de « supervision de cas »). Elles constituent un minimum. Dans les « groupes de pairs », les groupes d'exercice additionnels à former au niveau régional, les participant·e·s peuvent mettre en pratique les acquis des différents séminaires. Dans ces groupes, les participant·e·s peuvent s'exercer à endosser le rôle de thérapeute, de client·e et d'observatrice ou d'observateur, à tour de rôle.

Les participant·e·s à la formation acquièrent un large éventail d'outils (voir ci-dessous) pour le travail thérapeutique dans le cadre d'une situation thérapeutique classique (thérapeute/client·e) et disposent ainsi d'une base solide pour le travail thérapeutique.

La formation à la posture thérapeutique des participant·e·s à la formation continue revêt ici une importance capitale. La compassion, l'empathie et la pleine conscience en constituent les piliers fondamentaux. À cette fin, des méthodes spécialement développées dans le cadre de la Psychothérapie Essentielle sont enseignées aux participant·e·s à la formation continue.

Parmi ces méthodes issues de l'entraînement à la méditation bouddhiste et utilisées au cours des séances thérapeutiques, on trouve de manière générale l'intégration de notre pratique personnelle de la méditation dans le travail thérapeutique, mais aussi des méthodes plus spécifiques telles que « le don et l'acceptation » (ou *tonglen*), la méditation sur le Bouddha de la guérison, la pratique de la pleine conscience et des états de conscience ouverte intemporelle, la dissolution des identifications perturbatrices fortes, et bien d'autres encore.

De plus, nous transmettons une compréhension fondamentale de la psyché humaine et de divers troubles du développement. Cela comprend une introduction au diagnostic personnel et transpersonnel, tant sur le plan théorique que pratique.

Autre sujet fondamental de l'EPT : **la relation thérapeutique** : comment est-ce que je réfléchis sur le processus thérapeutique, et comment puis-je l'entamer ? À quel niveau travaillons-nous : résolution des problèmes, travail avec la dynamique intrapsychique, niveau de la nature fondamentale de l'esprit, etc. Mise en place du cadre thérapeutique, anamnèse, analyse de la relation thérapeute-client·e dans une perspective de psychologie des profondeurs

et à la lumière de la « nature fondamentale » et de la « genèse interdépendante » ; mise en lumière du transfert et du contre-transfert.

L'un des axes prioritaires de la Formation de base à l'EPT est le **travail avec les sous-personnalités**.

Autres méthodes, exercices et formes d'intervention enseignés :

a) Création d'un champ de guérison

Il s'agit d'une méthode spécifique à l'EPT qui permet d'intégrer les ressources les plus profondes au processus thérapeutique.

b) Méthodes axées sur les symptômes ou les problèmes (stratégies d'intervention et de gestion) en EPT

Conduite de l'entretien bénéfique, exercices de renforcement, tenue d'un journal, quotidien ou hebdomadaire, introspection, revue mentale de la journée, analyse comportementale, évaluation des émotions sur une échelle de 1 à 10, méthode « Stop », image de calme, désensibilisation *in sensu*, réévaluation cognitive, renforcement des aspects joyeux (psychothérapie comportementale), exercices de pleine conscience et de respiration, méditations thérapeutiques, exercices de délimitation, exercice permettant de déposer des sujets douloureux, exercices de désidentification, gestion des émotions fortes à l'aide de l'exercice en 7 étapes, exercices de détachement tels que la lettre aux parents, méthodes de relaxation, travail de deuil, etc.

C) Méthodes d'imagination en EPT

C'est un travail axé sur les ressources et les méthodes révélatrices, avec des exercices tels que : trouver une ressource, le lieu sûr, exercice du coffre-fort, exercice de vision des phases de la vie, arracher les mauvaises herbes ou semer des graines, exercice d'imagination de l'arbre avec l'enfant intérieur, l'ami sage, le premier appartement, l'exercice de la valise, travail symbolique d'après Phyllis Krystal (huit couché, rituel de séparation, arbre de mai, sablier, étoile de la peur, cylindre de lumière, ballon de plage, triangle de lumière), visualisation du Soi Supérieur d'après Assagioli, etc. Le tout dans le cadre spécifique de l'EPT, à savoir le « champ de guérison », soutenu par la posture, acquise par la pratique de la méditation, des participant·e·s et des intervenant·e·s.

D) Travail avec les sous-personnalités

L'un des axes prioritaires de la formation EPT de base (I) est le travail sur les sous-personnalités (également appelées « états du moi » ou « travail sur les sous-parties »). Ce travail comprend des méthodes permettant d'identifier et de développer des états du moi riches en ressources, différentes méthodes de travail sur l'enfant intérieur (la Maison de l'enfance, donner à l'enfant intérieur ce dont il a besoin, le don et l'acceptation (*tonglen*) avec l'enfant intérieur), le travail sur les sous-personnalités (la maison des sous-personnalités, la revue de la journée d'une sous-personnalité, le travail sur les sous-personnalités en 5 étapes) ainsi que le travail sur l'imaginaire des parents.

E) Le Focusing en EPT

Nous utilisons des éléments issus du Focusing en EPT. Cela signifie que nous allons souvent dans le **ressenti corporel**. Éléments majeurs du processus du Focusing : découvrir et ressentir

le *felt sense*, ressentir la résonance, témoigner de l'estime à ce qui se montre (se manifeste), donner des impulsions, poser des questions ouvertes, écouter à partir du *felt sense* /de la résonance (spécifique au Focusing), estime inconditionnelle, laisser être là ce qui se manifeste.

Ces éléments sont mis en pratique à travers des exercices concrets tels que « l'espace libre, intérieur et extérieur », le « mini-processus » et la « pendulation entre un lieu sûr et un lieu de tension dans le corps ».

F) Travail sur la volonté

Travail sur les affirmations, en individuel et en groupe, l'auto-identification avec le témoin intérieur, exercice de vision, fixer un objectif, et entraînement à la désidentification.

G) Méthodes révélatrices

Révélation d'une dynamique inconsciente et des conflits fondamentaux, faire réapparaître des éléments dissociés et refoulés (sur base de psychologie des profondeurs), travail sur les sous-personnalités, travail avec l'enfant intérieur, *mirroring* (répéter les termes exacts du client), une approche issue de la thérapie par la parole), interprétation sur la base du contexte psychodynamique, techniques évocatrices, travail sur les schémas de base et développement de contre-schémas, etc.

H) Travail sur les rêves

Technique axée sur la psychanalyse, avec les questions sur le rêve selon Gendlin.

I) Thérapie corporelle et lien affectif

Travail corporel, thérapie corporelle et introduction à la théorie du lien affectif.

J) Travail avec l'image des parents

Comme p. ex. placer l'image des parents dans le **champ de guérison**, inventer un film bénéfique pour les parents, etc.

K) Entraînement de l'intuition

Décélération et prise de conscience, développement de l'intuition, travail avec le « Soi supérieur » (ou fondamental), méditation.

L) Travail de supervision

En complément de la formation continue, il est possible de recourir à des supervisions de groupe. Dans le cadre des supervisions en Psychothérapie Essentielle, on utilise une méthode spécifique de supervision qui vise à intégrer le niveau le plus profond des ressources dans le processus de supervision.

Informations générales sur les sujets abordés dans la formation

De manière générale, la formation continue permet d'acquérir une base supplémentaire essentielle pour son propre travail psychothérapeutique : une compréhension plus approfondie de la dynamique de sa propre perception. Cela implique de comprendre les structures et les mécanismes de notre perception et, en fin de compte, de se familiariser avec la dynamique des structures de la perception jusqu'aux profondeurs du « niveau de la nature fondamentale de l'être humain ».

Nous nous familiarisons avec les mécanismes d'attachement / de la saisie et du rejet et remarquons comment l'esprit dualiste divise presque automatiquement l'expérience en sujet (observateur·trice) et objet (ce qui est perçu). La compréhension de plus en plus approfondie de notre propre esprit s'accompagne d'une prise de conscience élargie du fait que les mêmes mécanismes sont à l'œuvre chez les client·e·s et qu'ils/elles disposent des mêmes possibilités que nous pour s'en libérer. Cette compréhension de plus en plus intime du fonctionnement de notre propre esprit conduit généralement, au fil de la formation continue, à l'émergence d'une attitude nouvelle et fondamentalement différente envers les client·e·s. Elle a en outre de nombreuses répercussions et implications pour le travail psychothérapeutique, nous permettant d'élaborer, au cas par cas, des modèles explicatifs et des parcours de guérison adaptés de manière tout à fait individuelle à chaque client·e.

Nous présenterons également des exercices et interventions psychothérapeutiques qui ont soit été spécialement développés dans le cadre de la Psychothérapie Essentielle, soit acquis une saveur particulière grâce à leur intégration dans la compréhension du fonctionnement de l'esprit acquise par la méditation et à l'alignement sur le niveau le plus profond des ressources. Parmi ceux-ci figurent le célèbre exercice consistant à « compter les respirations », exercice thérapeutique stabilisateur de la « méthode en sept étapes », l'exercice du *tonglen* consistant à accepter et à donner avec l'enfant intérieur, ainsi que des exercices dans lesquels l'« aspect de sagesse » de la personne est représenté par des symboles afin d'y accéder plus facilement, par exemple en plaçant une chaise pour l'aspect « ressource », souvent aussi pour l'« aspect sagesse » dans le travail sur les sous-personnalités, en créant un « champ de guérison » et bien d'autres encore.

Nous expliquons comment intégrer notre entraînement à la pleine conscience et notre compréhension de l'esprit dans la connaissance des processus psychodynamiques qui conduisent à des distorsions structurelles, pour la plupart inconscientes, de la perception, dues à l'identification. À cette fin, nous ferons régulièrement le lien – notamment à travers des exercices d'expérience de soi – avec le travail psychothérapeutique concret, tel que le travail sur « l'enfant intérieur », les « introjections parentales » et les « sous-personnalités ».

Nous faciliterons également la compréhension de l'approche de la Psychothérapie Essentielle grâce à la supervision du travail des participant·e·s avec leurs client·e·s et à des séances de démonstration en groupe.

Et pour l'expérience personnelle des participant·e·s, qui sont engagé·e·s sur un chemin méditatif vers l'éveil, il existe de nombreuses possibilités d'en apprendre davantage sur leurs propres identités et identifications, et d'adopter une approche bénéfique vis-à-vis d'eux-mêmes ou d'elles-mêmes et de ces identifications.

Aperçu des sujets supplémentaires abordés au cours du cycle Base EPT (II)

La Formation de base EPT (II) s'étend sur environ 20 jours de séminaire. Elle offre la possibilité, à la suite de la Formation de base EPT (I), d'approfondir et d'élargir les acquis – pour les participant·e·s qui souhaitent « poursuivre » leur parcours dans l'EPT et obtenir le certificat.

Au cours de cette formation continue d'un an – qui correspond, dans les anciens groupes de formation, au contenu de la troisième année de formation –, l'axe prioritaire porte sur le **travail sur les expériences traumatiques**. Cette approche fait appel à des éléments spécifiques issus du travail sur les états du « Moi » (ou ego states), du NARM et du Somatic Experiencing, ainsi qu'à l'activation des ressources et au traitement des traumatismes par stimulation bilatérale.

Première partie : Enseignements de dharma destiné aux psychothérapeutes

« Dans l'esprit de l'éveil réside la capacité de travailler avec l'esprit des autres. »

C'est ainsi que l'enseignant tibétain Jamgon Kongtrul Rinpoché a amorcé l'échange entre enseignant·e·s bouddhistes et psychothérapeutes à New York dans les années 1980 : « Esprit d'éveil » fait référence à la nature de l'esprit, à l'union de la compassion et de la sagesse. C'est la source de la motivation profonde à aider chaque personne à faire éclore en elle ses qualités éveillées. C'est avec cette motivation que la Psychothérapie Essentielle est pratiquée et enseignée.

L'un des objectifs de cette formation continue est de permettre aux participant·e·s de mieux comprendre leur propre esprit. Cela implique de discerner la dynamique émotionnelle et cognitive qui sous-tend leurs propres perceptions et de parvenir progressivement à s'en libérer pour accéder à la clarté d'un état d'esprit ouvert. Grâce à une compréhension plus approfondie de ces processus, les participant·e·s peuvent approfondir leur propre cheminement intérieur, afin de pouvoir ensuite accompagner d'autres personnes dans leur travail thérapeutique, en accord avec ce cheminement vers l'éveil intérieur.

Les séminaires, structurés par thème, commencent chacun par une présentation des aspects centraux de la voie bouddhiste, qui revêtent une grande importance pour la pratique thérapeutique. S'ensuivent des échanges de questions et d'expériences personnelles. Les journées sont ponctuées d'exercices pratiques dans lesquels nous entrons dans le silence de la méditation ou de la contemplation thématique. Cela donne à notre échange une profondeur supplémentaire. De plus, de courtes méditations silencieuses, ou des méditations sur le Bouddha de la médecine, Sangye Menla, sont proposées le matin.

Les présentations quotidiennes nous familiarisent avec les contenus de base de la psychologie bouddhiste traditionnelle. Dans un deuxième temps, nous rapportons notre compréhension directement à nous-mêmes et au travail avec nos client·e·s. Au cours de ce processus, nous faisons régulièrement le lien entre l'entraînement bouddhiste de l'esprit (et ses 2 500 ans d'existence) et le processus thérapeutique. La formation couvrira les sujets suivants :

- Les *quatre nobles vérités* en tant que modèle de base de l'approche thérapeutique : quelles sont les causes les plus profondes de notre insatisfaction et des formes grossières et subtiles de la souffrance ? Qu'est-ce que l'éveil ? Comment le travail thérapeutique peut-il favoriser cet éveil ?

- La question du *sens et de l'orientation de notre vie* (« *refuge* ») : quelles sont les qualités importantes dans la vie ? Quelle est la chose la plus importante ? Sur quoi voulons-nous concentrer le processus thérapeutique ? Quelle est la vraie aide ? Comment la thérapie peut-elle aider à trouver un refuge viable ?

Les *cinq agrégats* (*skandhas*) et la *question du moi/soi* : quelles sont nos identifications les plus importantes, les bastions de la saisie de soi qui retardent le processus thérapeutique ? Comment pouvons-nous rompre avec de telles identifications génératrices de souffrance ? Y a-t-il un moi sans soi ? Qu'entend-on par non-moi ? À quoi ressemblerait notre vie sans saisie de soi (ou égocentricité) ?

Les (51) *facteurs mentaux* libérateurs et les *huit niveaux de conscience* : quels sont les états d'esprit neutres, bénéfiques et non bénéfiques ? Qu'est-ce que l'esprit ? Qu'est-ce que la conscience ? Avec ces questions en arrière-plan, nous créons une carte de l'esprit. Sur la base

de cette compréhension, nous abordons des questions cruciales, telles que : Qu'est-ce que l'esprit voilé et qu'est-ce que l'esprit éveillé ? Qu'est-ce qui passe d'une vie à l'autre ? Quelles forces mentales doivent être renforcées en thérapie ? Comment pouvons-nous délibérément cultiver des états d'esprit bénéfiques ? Qu'est-ce que le niveau fondamentalement intact chez l'être humain ? Comment pouvons-nous y accéder ? Comment y accédons-nous chez l'autre ?

Travail avec les émotions : quelles possibilités y a-t-il de travailler avec des émotions perturbatrices ? Comment pouvons-nous les contenir, les rencontrer avec des ressources utiles, transformer notre vision, reconnaître leur vraie nature et même les utiliser comme un chemin d'éveil ? Présentation du modèle en cinq étapes pour travailler avec les émotions de Karma Chakmé Rinpoché.

Utilisation des *quatre contemplations fondamentales* comme aide à l'orientation intérieure et à la prise de décision : comment ces contemplations (sur le caractère précieux de la vie, sur le changement permanent, sur les effets de nos actions et sur les désavantages de s'empêtrer dans les complications, c'est-à-dire le *samsara*) peuvent-elles aider le processus thérapeutique ? Comment ces quatre contemplations peuvent-elles nous aider à clarifier les priorités dans nos vies ?

Considérations sur l'enseignement du *karma* : dans quelle mesure les forces des vies antérieures affectent-elles notre vécu actuel ? Comment dissoudre les voiles karmiques ? Comment pouvons-nous stabiliser les processus de guérison à long terme ? Dans quelle mesure la thérapie peut-elle inclure la préparation à la mort et à l'expérience qui s'ensuivra ? Quels sont les fondements éthiques nécessaires pour rééquilibrer une vie ?

Les *quatre placements de l'attention* (4 manières de cultiver la conscience) : quel est l'effet de l'entraînement de l'esprit à la pleine conscience sur le processus thérapeutique ? Comment pouvons-nous pratiquer la pleine conscience et aider les autres à développer le calme mental et la vision profonde ? Comment pouvons-nous, grâce à des méthodes simples, recueillir l'esprit et le diriger ? Comment pouvons-nous méditer en présence d'une personne cherchant de l'aide ? Qu'est-ce que la prière ? Quand et comment un mantra aide-t-il ?

Quelles *méthodes de méditation simples* pouvons-nous donner aux client·e·s ? Introduction à la méditation sur le souffle et à la méditation marchée, action attentive dans la vie quotidienne, développement de la concentration et de la détente, maintenir la conscience ouverte face à des états émotionnels violents, visualisations simples pour la vie quotidienne, etc.

Nos processus personnels et le travail avec les client·e·s seront considérablement plus efficaces si nous nous consacrons personnellement à l'étude et à la pratique quotidiennes de l'entraînement de l'esprit, qui favorisent les développements nécessaires en matière de calme mental, de motivation et de vue de l'esprit. Les méthodes de méditation doivent être pratiquées patiemment sur de longues périodes. Elles contribuent de manière significative au développement personnel du/de la thérapeute et ont ainsi un impact majeur sur la thérapie, mais leur application directe par les client·e·s se limitera toujours à des formes assez simples. Quant à savoir quelles méthodes utiliser à quel moment de la thérapie, cela se discute avec les formateurs·trices. L'application en profondeur de l'entraînement de l'esprit bouddhiste est toujours réservée à notre propre chemin d'éveil.

Perspectives sur les sujets supplémentaires abordés au cours de la Formation de base EPT (II)

Les *quatre placements de l'attention* (4 manières de cultiver la conscience), *deuxième partie* - intégration des qualités inhérentes dans le chemin

Introduction à la *pratique du don et de l'acceptation (tonglen)* pour transformer les états d'esprit perturbés

Les *six qualités libératrices (paramitas)* comme modèle d'une personnalité saine : qu'est-ce qu'un moi sain, une personnalité saine ? Comment pouvons-nous renforcer la force positive et la sagesse dans le cadre d'une thérapie ? Le comportement bénéfique, la méditation et la sagesse sont des éléments centraux du chemin thérapeutique.

Les *quatre qualités incommensurables* : comment pouvons-nous favoriser encore plus profondément une expérience d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité en nous-même et pour les autres ? Comment l'amour et la compassion peuvent-ils devenir le cœur de la pratique thérapeutique ?

Qu'est-ce que l'*esprit d'éveil (bodhicitta)* ? Comment s'exprime-t-il concrètement ? Comment pouvons-nous l'éveiller et le renforcer dans le contexte d'une thérapie ? Introduction à l'entraînement de l'esprit du Mahayana (*Lodjong*) et à sa vision radicalement différente des problèmes humains.

L'entraînement de l'esprit à la pleine conscience dans la tradition Karma Kagyu : comment pouvons-nous devenir plus intimement familiers de la nature de l'être ? Introduction à la contemplation de la nature de l'esprit, aux trois aspects de la réalité (imaginaire, conditionnée et insaisissable) et à la méditation silencieuse sans point de référence concret.

Calendrier

Les 12 blocs de formation de la promotion EPT 22 (la **Formation de base EPT (I)**) totalisent 60 jours de séminaire. (12 blocs de 5 jours). Une partie de la formation (20 jours) est principalement axée sur l'entraînement à l'entraînement de l'esprit à la pleine conscience/la méditation, tandis que la majeure partie de la formation (40 jours) est principalement axée sur le travail psychothérapeutique. Les modules de formation commencent souvent un mercredi et se terminent le dimanche, incluant ainsi le week-end. Calendrier des sessions de formation :

1. Bloc du 22 au 26/09/ 2027
2. Bloc du 17 au 21/11/ 2027
3. Bloc du 19 au 23/01/2028
4. Bloc du 22 au 26/03/ 2028
5. Bloc du 03 au 07/05/2028
6. Bloc du 28/06 au 02/07/2028
7. Bloc du 13 au 17/09/2028, tous les groupes à Hennef
8. Bloc du 29/11 au 03/12/2028
9. Bloc du 24 au 28/01/2029
10. Bloc du 21 au 25/03/2029
11. Bloc du 09 au 13/05/2029
12. Bloc du 12 au 16/09/2028, tous les groupes à Hennef

Coûts

L'inscription engage les participant·e·s à suivre l'intégralité de la formation continue. Le coût de la formation continue s'élève à **8 400,00 €**.

- Le coût de chacun des douze séminaires de 5 jours s'élève donc à 700,00 €.

Le prix de chaque session est payable 4 semaines avant le prochain séminaire.

Les 24 séances individuelles supplémentaires de Psychothérapie Essentielle peuvent être suivies auprès de tous·tes les intervenant·e·s et thérapeutes de l'EPT. Leur coût s'élève à 110,00 € par séance de 50 minutes. Ces séances sont à régler séparément auprès des thérapeutes ou des intervenant·e·s, tout comme les supervisions de groupe (500 € pour 3 heures, les frais étant répartis entre les participant·e·s présent·e·s ; par exemple, pour 5 participants·e·s, cela revient à 100 € par personne). La participation à une supervision de groupe de 3 heures équivaut à 2 séances individuelles.

Une **réduction** est accordée en cas de **paiement anticipé** :

Une remise est accordée en cas de paiement en une seule fois de la totalité des frais de formation avant le **30 novembre 2026**. Le montant payable s'élève alors à **7 800,00 €** au lieu de **8 400,00 €**.

En cas de paiement anticipé du montant total de la formation EPT 22 avant le début du premier bloc de formation, soit au plus tard le **1^{er} août 2027**, une autre remise est accordée ; le montant payable s'élève alors à **8 100,00 €** au lieu de **8 400,00 €**.

En cas de paiement anticipé par annuités, une remise de 100,00 € est accordée par annuité. Exemple : en cas de paiement de la première annuité de formation avant le 1^{er} août 2027, le montant exigible est de 4 100,00 €, et en cas de paiement de la deuxième annuité avant le 1^{er} août 2028, le montant exigible est de 4 100,00 €, soit 8 200,00 € au total.

En raison de la pandémie de coronavirus, le législateur n'a pas autorisé la tenue d'événements en présentiel en 2020 et 2021. Si une telle situation venait à se reproduire

pendant la durée de cette formation continue (2027 – 2029), les séminaires seraient organisés en ligne ou rattrapés en présentiel à une date ultérieure.

Les sessions de formation continue EPT 22 se tiendront à Strasbourg, au Centre culturel Saint-Thomas (<https://www.centre-st-thomas.fr/>), en français ou en anglais avec interprétation vers le français. Les blocs de formation 7 et 12 (septembre 2028 et septembre 2029) se dérouleront conjointement avec tous les groupes de formation en cours au centre de séminaires Sportschule Hennef, à D-53773 Hennef.

Contact : Institut für ESSENTIELLE PSYCHOTHERAPIE

Propriétaire de l'Institut et responsable de la formation: Wolfgang Erhardt

Adresse : D-53773 Hennef, Eichkuhle 22

00491715420229

Internet : www.essentielle-psychotherapie.com

E-mail : info@essentielle-psychotherapie.de

Relevé d'identité bancaire (RIB) : Wolfgang Erhardt - Institut für Essentielle Psychotherapie, Düsseldorf

IBAN : DE25 3006 0601 0107 3821 03

BIC : DAAEDEDXXX

Numéro fiscal : 220/5097/3844 auprès de la Caisse du Trésor public (Finanzamt) de Siegburg, Allemagne

Exonéré de T.V.A en vertu de l'art. 4, n° 21 a)bb) de la Loi allemande sur la T.V.A. (UStG)

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter le site internet www.essentielle-psychotherapie.com