



Descriptif

Les états modifiés de conscience (EMC) sont naturels. Ils sont à la base de ce que nous nommons simplement l'intuition. Ils font partie des capacités qui nous permettent de nous relier à certains aspects de notre histoire personnelle, collective ou à une intelligence de Vie. Ils nous relient ainsi à ce qui dépasse les capacités cognitives et intellectuelles de l'être humain lorsqu'il se limite à un état dit « ordinaire » de conscience.

La culture occidentale n'a pas fait le choix de valoriser ces états. Néanmoins, un travail thérapeutique avec les EMC se développe depuis une cinquantaine d'années. Les thérapies psychocorporelles et transpersonnelles, qui redonnent au corps et à l'extrasensorialité leur juste place, l'influence culturelle des peuples premiers qui ont gardé une capacité à rester en contact avec l'intuition, les expériences scientifiques menées sur tout type d'EMC, nous permettent de redécouvrir un trésor de l'humanité, de mieux comprendre ses rouages et de développer des techniques balisées pour en bénéficier. Nous possédons donc aujourd'hui des moyens naturels de renouer avec ce potentiel naturel et magnifique.

L'exploration des EMC apporte ainsi un complément fondamental à l'accompagnement psychocorporel que nous proposons. Ils permettent d'ouvrir des portes de conscientisation et d'évolution quasiment inaccessibles sans elles. En passant à travers le corps ces élargissements de conscience offrent des occasions de révolutions profondes en connexion avec le cœur.

Dans ce cycle nous allons aborder différentes manières d'induire et d'utiliser les EMC dans l'accompagnement psychocorporel des personnes. Souvent endormie ou oubliée, notre capacité « à voyager » à besoin d'être ré-ouverte et explorée.

Ce cycle vous propose une formation pour accompagner des **respirations holotropique** (individuelle et groupe) et des sessions de **transe danse**.

FORMATION	ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE - LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE
Formateur	<u>Emmanuelle GRAND</u> et ses invités
Public	Cette formation s'adresse aux (psycho)thérapeutes, psychopraticien·e·s, psychologues, psychanalystes installés depuis minimum 2 ans et ayant vécu un processus thérapeutique approfondi d'une durée minimum de 3 ans. 8 participant·e·s minimum, et 14 au maximum
Lieu	LE CENTRE, 29 rue de Chenôve 21000 Dijon
Prérequis	Avoir suivi une formation ou être en cours de formation d'accompagnant Avoir fait deux stages de « <i>Respiration Holotropique</i> » avec Arborescens
Modalités d'accès	<ul style="list-style-type: none">– Passer un entretien avec Emmanuelle Grand, qui valide ou non l'accès à la formation– Retourner le formulaire d'inscription et verser l'acompte au minimum 2 semaines avant le début de la formation



FORMATION	ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE - LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE
Dates	8 modules de 3 jours, soit 24 jours // 168 heures de formation 2027-2028 : M1 24-26 sept // M2 10-12 déc // M3 04-06 fev 2028// M4 17-19 mars // M5 05-07 mai // M6 30 juin-02 juill // M7 01-03 sept // M8 20-22 oct
Horaires	Jour 1 : 10h-19h (7h) // Jour 2 : 9h30-19h (7,5h) // Jour 3 : 9h30-17h (6,5h) (total 21 heures)
Tarif	– Financement personnel & entreprise individuelle : 4 560 € TTC Financement entreprise ou fond de financement : 5 470 € TTC
Structure de la formation	<p>Chaque module se construit sur l'expérimentation directe des propositions, ainsi que sur des apports théoriques approfondis et des lectures diagnostiques (processus des participant·e·s et supervisions de cas).</p> <p>1^{ème} étape : La porte du corps : Transe danse & végétothérapie – 6 jours (2 x 3 jours) 2^{ème} étape : La porte de la visualisation et du monde symbolique : Apprendre à voyager. Étude du tissage entre conscient-inconscient : 3 jours (1 x 3 jours) 3^{ème} étape : La porte du souffle : La respiration holotrope et autres pratiques. Formation pour devenir facilitateur d'un stage de transe holotrope. Introduction à la gestion de la dynamique de groupe – 15 jours – (5 x 3 jours)</p> <p>Jour 1 : 10h-17h30 : Dynamique de Groupe, apports théoriques et supervisions de pratique //18h-19h30 : Danse (une vague selon l'approche de Gabrielle Roth) Jour 2 : 9h30 Apports théoriques et différentes expérimentations // 15H-19H Respirations Holotropique ou transe danse Jour 3 : 9h30-16H : Retour d'expérience et apports théoriques</p>



FORMATION	ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE - LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE
Contenu	<ul style="list-style-type: none">- Construction de la posture propre à l'accompagnement des EMC : généralité et style personnel. Au fur et à mesure des expérimentations, des échanges entre les participants et des supervisions, cette posture va apparaître et se consolider.- La dimension sacrée des EMC constitue l'axe central de cet accompagnement. Regards croisés et mise en travail de cette question dans le groupe et à travers les expérimentations elles-mêmes. Quelle est la vision mythologique et spirituelle de chacun et comment cela influence-t-il l'accompagnement de ce travail ?- Comment les EMC deviennent-ils un espace d'évolution, de connaissance de soi et du SOI, sans créer de nouvelles formes de dépendance (physique, psychologique ou/et spirituelle) ?- Étude approfondie de la Respiration Holotropique et de la transe danse et mise en pratique par les apprenants.- Le cadre du travail : Quel cadre ? pourquoi ? Comment le poser ?- Mise en place : préparation en amont, déroulé d'une séance, suivi de l'intégration.- Déroulé : Les 8 phases : Préparation de l'intention, ouverture, décollage, partie haute, descente, atterrissage et partage. Comment accompagner chaque phase. Le rôle et l'importance de chacune.- Les approches verbales, corporelles et énergétiques particulières à ce travail- Préparation des musiques et utilisation d'instruments (tambour, bol, etc.).- La place centrale de la qualité de présence- Études des états modifiés de conscience. Regards spirituels, psychologique et scientifique.- Quand et pourquoi utiliser les EMC. En fonction de la situation physique et psychologique de la personne. Comment apprendre à voyager sans retraumatiser une personne.- Comment interpréter les informations survenues dans les différentes expériences ? Réelles ? Symboliques ? Les deux ? Quoi en faire ? Par rapport à un cheminement intérieur ? Dans la vie quotidienne ?- Comment ce travail peut-il être contenu par un Moi Conscient, et éviter qu'il soit récupéré par un Moi en inflation ou déflation (risque de délire égotique ou d'effondrement)- Comment intégrer les EMC dans un suivi psychothérapeutique. L'utilisation des EMC peuvent, en se croisant avec d'autres approches (Voice Dialogue, végétothérapie, analyse de rêve, etc.) être constituantes d'un accompagnement au long court.- Psychopathologie, contre-indications psychologiques et médicales- Les MP en individuel et en groupe ? Pourquoi et quand utiliser l'un ou l'autre ? initiation à la dynamique de groupe. Quel sera la manière de travailler pour l'accompagnant que vous êtes ?



FORMATION	ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE - LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none">– Objectif 1 : Acquérir les bases pour induire et accompagner le travail psychocorporel et spirituel avec les états modifiés de conscience.– Objectif 2 : Pouvoir proposer des séances de Respiration Holotropique (individuel & groupe) et de transe danse– Objectif 3 : Construire ou développer une posture d'accompagnant conscient– Objectif 4 : Acquérir les bases de la dynamique de groupe
Pédagogie	<ul style="list-style-type: none">– Études de concepts, Études de cas– Démonstrations et questions/réponses– Pratiques expérientielles & temps d'inclusion– Exercices relationnels collectifs & individuels– Liste de lecture ; Compte rendus de lecture (au moins 1 compte-rendu)– Rédactions de compte-rendu de module (au moins 1 compte-rendu)– Rédaction d'un mémoire
Moyens techniques et supports pédagogiques	<ul style="list-style-type: none">– Salle de formation– Tableau blanc– Paperboard– Supports pédagogiques remis lors de la formation
Modalités de transmission	<ul style="list-style-type: none">– 100% Présentiel synchrone
Méthodes de suivi et d'évaluation	<p>Sont réalisés avec les formateurs et son/ses assistants :</p> <ul style="list-style-type: none">– Tests de contrôle de connaissances en cours de formation– Entretiens réguliers lors de la formation– Évaluation pratique avec formateur– 1 journée d'évaluation pratique et soutenance du mémoire <p>Sont demandés à titre individuel :</p> <ul style="list-style-type: none">– Rédaction et soutenance d'un mémoire– 50 heures de pratique tout au long de la formation <p>Le suivi administratif :</p> <ul style="list-style-type: none">– Signature de la Feuille de Présence par demi-journée– Remise du Certificat si l'évaluation est validée



FORMATION	ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE - LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE
Profils formateurs	Emmanuelle Grand <ul style="list-style-type: none">– Thérapeute psychocorporel biodynamique, (végétothérapie, massage biodynamique, travail régressif, rêve éveillé, constellation familiale et archétypale).– Formée au Voice Dialogue, la Respiration Holotropique, l'accompagnement des couples en Imago et à l'analyse de rêves.– Superviseuse pour psycho praticien et facilitateur Voice Dialogue– Formatrice pour thérapeute psychocorporel, facilitateur Voice Dialogue.
Accès handicapé	Pour toute forme de handicap, la décision se fera au cas par cas avec la responsable de la formation.
	<i>Version du 03/05/2026</i>