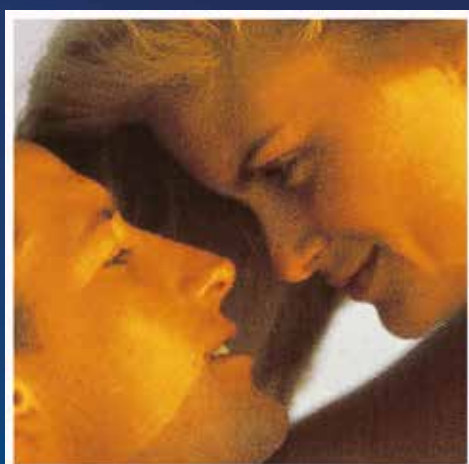


La PSYCHOLOGIE HUMANISTE et TRANSPERSONNELLE

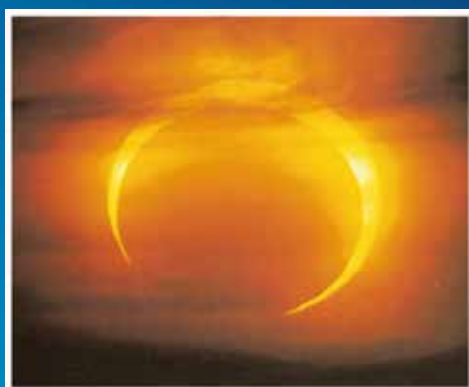


**... Une autre façon
de concevoir la vie,**



**... un pont entre la
psychologie et la spiritualité,**

... un métier passionnant



**Formation intérieure et professionnelle
par stages ou par correspondance,
ouverte à tous**

Qu'est-ce que la Psychologie Transpersonnelle ?..... 2

- > Une autre façon de concevoir la vie
- > Le Dalai Lama et les neuro-sciences

Objectifs de la formation 3

- > Mieux vivre votre vie quotidienne
- > Apprendre un métier passionnant

Organisation des études 4

- > 3 cycles de formations certifiantes
- > Ouvrir votre cabinet libéral
- > L'enseignement à distance

Les principales techniques enseignées 6

- > La voie royale des rêves
- > L'Art-thérapie
- > Les techniques spirituelles traditionnelles appliquées à la Psychothérapie
- > Les apports théoriques

Les formateurs 10

- > Aruna et Jean-Pierre Le Gouguec
- > Les autres activités de l'Institut

Consulter un thérapeute transpersonnel formé par l'IPHT 11

Dossier d'inscription en annexes

- > Tarifs et calendrier des stages A1
- > Contrats de formation A2
- > Ordre de virement A3
- > Premiers contacts A4
- > Infos pratiques A5

Brochure composée et rédigée
par Jean-Pierre Le Gouguec,
réalisée par Cécile Partier

Conception Avril 2007
Modification Octobre 2022

**" Il n'y a ni paradis
ni enfer ailleurs que
dans ton propre coeur ! "**

Swami Maheshwarananda

Qu'est-ce que la Psychologie Transpersonnelle ?



La psychologie transpersonnelle est une nouvelle branche de la **psychologie humaniste**.

Née dans les années 1970, elle intègre la dimension spirituelle en psychologie et en psychothérapie, et s'inscrit dans le sillage des travaux de **C.G. Jung**.

Une autre façon de concevoir la vie

Pour la Psychologie Transpersonnelle, la personne humaine ne se réduit pas à une machinerie chimique, mais se définit fondamentalement comme une **âme spirituelle**.

La Psychologie Transpersonnelle estime, à cet égard, que chaque personne porte en elle-même un potentiel sacré de sagesse, d'amour et de créativité dont la pleine réalisation confère le bonheur.

Ce projet sacré est d'origine et d'essence divine, et il siège dans les profondeurs de l'inconscient (d'où une nouvelle conception de l'inconscient qui ne se réduit ni au refoulé freudien, ni à l'organisme biologique).

Actualiser ce potentiel sacré, tout en levant les obstacles qui empêchent son plein épanouissement, est le sens même de toute vie humaine, et la vocation propre de la Psychologie Transpersonnelle.

Cette compréhension élargie et holistique de l'existence éclaire bien entendu les problématiques humaines sous un nouveau jour.

Ainsi, les aspects importants de la vie quotidienne (notamment l'amour, la sexualité, les relations humaines, la santé, l'éducation, la vie en société, et surtout le sens de la vie) sont réinterprétés grâce à deux conceptions-clés de la philosophie orientale : le concept de **Karma** d'une part (les vies antérieures) et le concept de **Dharma** d'autre part (le sens de la vie, la vocation personnelle... la "légende personnelle" comme le dit si bien Paulo Coelho !...).

Pour actualiser le potentiel Divin présent en chaque personne humaine, la Psychologie Transpersonnelle dispose de trois outils formidables :

le **Rêve éveillé** (dirigé, spontané, interactif), l'**Art-thérapie**, et les **techniques psycho-spirituelles** des **sagesse traditionnelles** appliquées à la psychologie et la psychothérapie.

Ces trois techniques offrent des **alternatives novatrices** à toutes les personnes qui souhaitent se développer de manière globale et naturelle, ou qui cherchent à se soigner en ayant recours à d'autres méthodes que celles centrées sur la chimie ou la sexualité.

... Vous former à la Psychologie Transpersonnelle vous permettra d'acquérir de nombreuses connaissances directement applicables dans **votre vie personnelle** (amoureuse, familiale, relationnelle...) tout en vous préparant à exercer un **métier passionnant** qui a du coeur et du sens...

Le Dalai Lama et les neuro-sciences

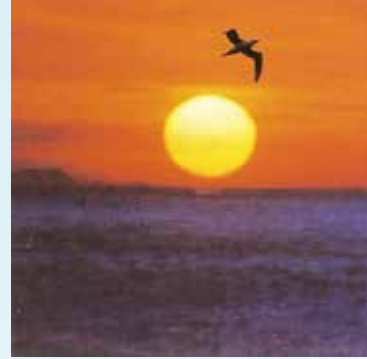


Le **Dalai Lama** a créé en 1987 avec le spécialiste mondial des neuro-sciences, **Francisco Varela**, l'Institut "**Mind and Life**", qui organise chaque année des rencontres entre les scientifiques de haut niveau et la spiritualité bouddhiste.

La **Psychologie Transpersonnelle** développée à l'IPHT se reconnaît tout à fait dans ce rapprochement fécond et ouvert de la spiritualité et des sciences modernes.

Pour la **Psychologie Transpersonnelle**, l'esprit et la matière, tout en étant distincts, ne sont pas séparés.

Objectifs de la formation



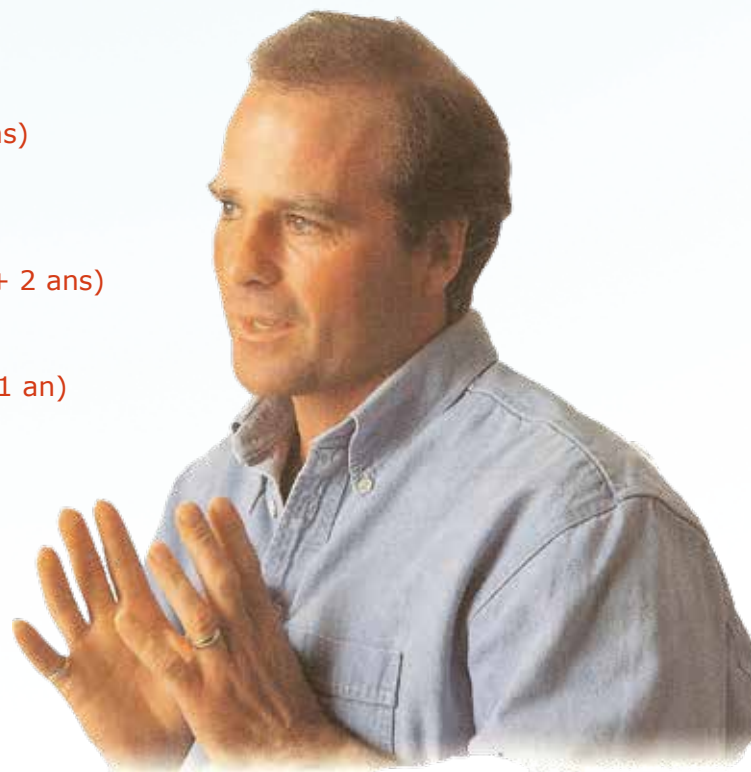
☐ Mieux vivre votre vie quotidienne :

- donner davantage de **sens** à votre vie,
- valoriser vos **forces** et vos **atouts**,
- vaincre votre **timidité**,
- surmonter vos **peurs** et vos **faiblesses**,
- guérir vos **blessures** et vous délivrer du **passé**,
- retrouver la **confiance** et l'**estime de vous**,
- libérer votre **lumière intérieure** et votre **sagesse personnelle**,
- remettre du **sacré** et de la **beauté** dans votre vie,
- apprendre les **lois du bonheur**,
- **élargir votre conscience** aux dimensions **universelles** et **cosmiques**,
- mieux **communiquer** avec autrui,
- stimuler et embellir votre **vie amoureuse**,
- bien éduquer **vos enfants**, faire la paix avec **vos parents**,
- réaliser votre "**légende personnelle**"...



☐ Apprendre un métier passionnant !

- > **Conseiller en relations humaines** (3 ans)
- > **Thérapeute Psycho-comportemental** (+ 2 ans)
- > **Psycho-Art-thérapeute** (+ 1 an)
- > **Psychanalyste Transpersonnel** (+ 2 ans)

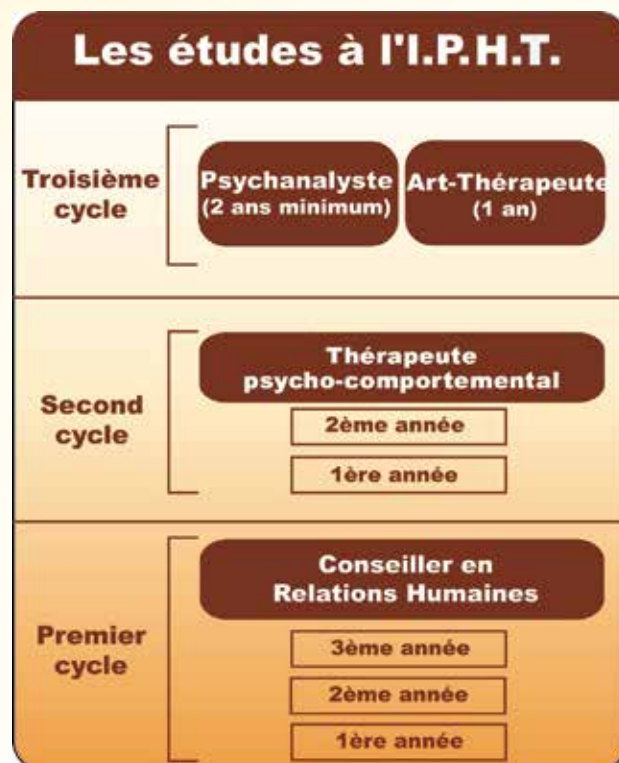


Organisation des études

Les études s'effectuent par cycle annuel, à raison de 8 stages par an

(1 week-end par mois à Nantes ou par correspondance)

- Chaque année de formation constitue une unité pédagogique,
- Vous ne vous engagez que pour une année,
- Les études sont progressives et sont réparties sur 3 cycles,
- L'apprentissage s'effectue par l'expérimentation personnelle (travail sur soi et exercices en duo), complété par divers apports théoriques.



- 8 week-ends par an pour le 1er cycle
- 5 week-ends par an pour le 2nd cycle
- 3 week-ends par an pour le 3ème cycle

Trois cycles de formation complète et certifiante

Premier cycle (3 ans)

Préparation au métier de "Conseiller en Relations Humaines"

Ce premier cycle vous propose un travail approfondi de **connaissance de vous-même** pour découvrir, par "l'expérience personnelle", les dessous de la Psyché humaine (ses forces, ses faiblesses, son potentiel) ainsi que les divers niveaux de l'âme (conscient, subconscient, supra-conscient...).

- Vous apprendrez des **techniques psycho-spirituelles** très efficaces pour maîtriser vos émotions perturbatrices, soigner vos blessures du coeur, mieux communiquer avec autrui, faire croître votre force intérieure, développer votre intuition et votre reliance aux dimensions sacrées de l'existence.

- Vous aurez l'opportunité de **réfléchir sur les grandes questions existentielles** (la vie, la mort, l'amour, le karma, les vies antérieures, le chemin de réalisation de soi...).

- Vous aurez la possibilité d'acquérir de nombreuses connaissances fondamentales en **psychologie des profondeurs** et en **philosophie**.

Au terme de ce premier cycle de 3 ans, si vous envisagez de vous **reconvertir professionnellement dans la relation d'aide**, vous pourrez vous présenter à l'examen final (écrit et oral) pour obtenir le certificat de "**Conseiller en Relations Humaines et développement personnel**" délivré par l'Institut.

Second

Préparation au métier de

Ce second cycle permet d'acquérir la maîtrise professionnelle de plusieurs techniques de **thérapies psycho-spirituelles** très efficaces pour soigner les divers maux intérieurs et les principales difficultés comportementales qui motivent habituellement les personnes à venir consulter un thérapeute (problèmes familiaux, difficultés de couple, complexes personnels, difficultés au travail, crises existentielles, etc.).

Par de nombreux exercices en duo et sous supervision, vous apprendrez à utiliser :

- **le rêve éveillé** (libre, dirigé, curatif, interactif, initiatique...) pour libérer les énergies profondes de vos patients.

- **la chromothérapie** (exercice d'Art-thérapie très simple applicable à tout type de patients, y compris les enfants et les seniors pour les aider à retrouver la confiance en eux).



La relation d'aide,
... un métier qui a du coeur et du sens !

Ouvrir votre propre cabinet libéral

- La formation vous prépare à travailler dans le **secteur libéral**. Au terme de vos études, vous pourrez ouvrir votre propre cabinet de consultation et exercer votre nouveau métier en toute indépendance et toute légalité en tant que **“Conseiller en Relations Humaines”, “Thérapeute Psycho-comportemental”, “Art-thérapeute”** ou **“Psychanalyste transpersonnel”** selon le diplôme que vous aurez obtenu.

- Vous pourrez également intervenir dans le **secteur associatif** (actions humanitaires, prévention du suicide, de la drogue, accompagnement en fin de vie, etc.).

- Vous pourrez bien entendu appliquer vos nouvelles connaissances dans votre **métier actuel**, pour **évoluer** au sein de celui-ci ou pour améliorer vos compétences présentes, tout particulièrement si vous exercez un métier dans lequel les relations humaines sont importantes (enseignant, aide-soignante, infir-

Selon le SNPPsy (Syndicat National des Praticiens en Psychothérapie Relationnelle et Psychanalyse), il y aurait actuellement 12.000 professionnels de la relation d'aide en exercice en France.

Le SNPPsy estime cependant que 30.000 praticiens seraient nécessaires pour répondre à la demande grandissante du public français.

Les métiers de la relation d'aide sont des métiers en pleine expansion !

mière, médecin, cadre et dirigeant...).

Aperçu du Travail personnel à fournir

L'acquisition des compétences et des savoir-faire psychologiques repose fondamentalement sur un important travail intérieur à effectuer sur soi-même. C'est pourquoi, l'essentiel du travail personnel à fournir durant le temps de la formation (notamment pendant le 1er cycle), consiste à refaire chez soi, le plus régulièrement possible, les exercices intérieurs introduits en stage.

En première année, deux exercices sont ainsi à repratiquer régulièrement. Chaque exercice dure entre 15 et 30 minutes.

En fin de mois, un bilan d'évolution personnelle pré-imprimé est à remplir. Celui-ci donne lieu à une réponse personnalisée permettant à chaque stagiaire de bénéficier d'une assistance et d'un soutien individuel.

Un accompagnement personnalisé

... Tout au long de vos études, vous serez accompagné et soutenu personnellement dans votre évolution jusqu'à votre installation professionnelle.

L'enseignement à distance

... Si vous choisissez ce mode d'étude : sans vous déplacer de chez vous, vous êtes associé au groupe de travail de Nantes avec lequel vous partagerez les grandes profondeurs de l'âme humaine.

... Chaque mois, vous recevrez l'intégralité de l'enregistrement audio du stage qui se déroule à Nantes (en qualité numérique sur CD MP3, environ 14 heures d'écoute), accompagné de documents écrits (apports théoriques, et bilan du mois à retourner)...

cycle (2 ans)

“Thérapeute Psycho-comportemental”

- **la relaxation profonde et les visualisations créatrices** pour soulager les personnes stressées et anxieuses (avec utilisation d'huiles essentielles de plantes aromatiques, de pierres de couleurs et de musiques douces...).

- **des exercices corporels simples** pour améliorer la santé globale, développer l'assouplissement et l'esthétique du corps, pacifier le système nerveux et renforcer l'estime de soi...

Au terme de ce second cycle, les stagiaires qui auront effectué avec succès les divers travaux demandés (exercices pratiques, bilans de stages et mémoire de fin de cycle) pourront recevoir le certificat de **“Thérapeute Psycho-comportemental”**.

Troisième cycle (3 ans)

Préparation aux métiers de “Psycho-Art-thérapeute” (1 an) et de “Psychanalyste Transpersonnel” (2 ans)

Ce troisième cycle propose aux stagiaires d'**approfondir** et d'**affiner leurs talents de thérapeute** tout en poursuivant leur propre maturation d'âme, afin de devenir **“Psychanalyste Transpersonnel”** et/ou **“Art-thérapeute”**. Il permet en outre d'acquies **quatre nouvelles méthodes de soins psychologiques** élaborées et développées par Aruna Le Gouguec depuis plus de 30 ans :

- **Les “Dons de l'aigle”** : méthode de rêves éveillés interactifs très efficaces pour accélérer le processus de **guérison spirituelle et l'émergence du “Soi”** dans l'âme humaine.

- **La “Roue de la Vie”** : méthode originale de guérison et de rédemption de son histoire personnelle par l'écriture créatrice et thérapeutique.

- **Le “Tarot Archétypal”** : l'étude des 21 arcanes du Tarot en tant qu'Archétypes majeurs de l'inconscient : édifiant !

- **L'Art-thérapie** : soins de l'âme par le dessin, la peinture, le mandala, l'écriture des 2 mains, l'argile, l'expression orale, le chant de sons spontanés et de Mantras, l'expression corporelle libératrice des émotions et des sentiments...



Les principales techniques enseignées

Les rêves, l'art-thérapie, les techniques spirituelles traditionnelles appliquées à la psychothérapie.

La Psychologie humaniste et transpersonnelle est une **science vivante** qui ne s'apprend pas dans des livres mais par l'**expérimentation personnelle** sous forme de **travail intensif sur soi-même** (1^{er} cycle) et d'**exercices en duo et en groupe** (2^{ème} et 3^{ème} cycles). Sur la base de ces expériences vivantes, les connaissances **théoriques** indispensables à l'exercice professionnel de la psychologie sont introduites.

Chaque stage est constitué d'une **alternance équilibrée d'expérimentation, de cours théorique et d'échanges vivants** entre les participants.

La formation propose ainsi **3 ateliers pratiques** :

- un atelier d'exploration guidée de l'inconscient par le **rêve éveillé**,
- un atelier d'entraînement à la **maîtrise émotionnelle** par les techniques **psycho-spirituelles traditionnelles**,
- un atelier d'**art-thérapie** par la peinture (1^{ère} et 2^{ème} années), le chant et les mandalas (3^{ème} année et 2nd cycle), l'argile, l'écriture thérapeutique et l'expression corporelle (3^{ème} cycle),

et **2 cours théoriques** :

- un cours de **philosophie** appliquée à la Psychologie,
- un cours théorique de **psychologie fondamentale** (psychopathologie et psychothérapie transpersonnelle).

Emploi du temps des stages de 1^{ère} année

Samedi matin (9h30 - 13h)

- bilan de la période écoulée
- cours de **philosophie** appliquée à la psychologie (cours théorique)... les fondements philosophiques et scientifiques de la Psychologie transpersonnelle

Samedi après-midi (14h30 - 18h30)

- apprentissage de la technique du **rêve éveillé** (atelier pratique)... expérience intérieure d'exploration et d'alchimie de l'inconscient
- commentaire approfondi des symboles de l'inconscient et théorie transpersonnelle de l'âme à partir de l'expérience vivante des participants

Dimanche matin (9h - 13h)

- commentaire approfondi des symboles de l'inconscient et théorie transpersonnelle de l'âme (suite et fin)
- exercices psycho-spirituels de maîtrise émotionnelle (atelier pratique)

Dimanche après-midi (14h30 - 18h)

- cours théorique de psychologie fondamentale (Arbre de vie)... les structures de la psyché selon la Psychologie transpersonnelle
- atelier d'art-thérapie (peinture)... exercice en groupe
- conclusion du stage et présentation du travail personnel proposé pendant l'interstage.

La voie Royale des Rêves ou l'exploration guidée de l'inconscient par les techniques du rêve éveillé

Le défi de l'inconscient

Chacun s'est probablement heurté de nombreuses fois à cette énigme séculaire fort bien formulée en son temps par Saint Paul :

- "Qu'est ce qui me pousse à faire ce que je ne veux pas et à ne pas faire ce que je veux ?".

... Qu'est-ce donc qui s'interpose ainsi entre mes intentions (pourtant bonnes !) et mon comportement réel (malheureux le plus souvent) ?

... "**L'inconscient**" est la réponse à cette énigme ! C'est-à-dire la présence dans la psyché humaine de "quelque chose" qui s'interpose entre ce que je voudrais dire ou faire de bénéfique et... ce que je fais ou dis réellement (bien souvent à l'inverse de mes intentions premières et cause de souffrance pour soi et pour autrui).

L'exploration méthodique et guidée de l'inconscient permet de s'affranchir de ce "quelque chose" et de découvrir la sagesse et la lumière de l'âme au plus profond de soi ...

La formation présentée dans ces pages permet d'accomplir un tel périple, notamment grâce à l'une des techniques

centrales de la psychologie transpersonnelle qui est aussi l'une des plus remarquables découvertes de la psychologie humaniste moderne : **le rêve éveillé et ses diverses formes...**



Les Mythes et les Légendes de toutes les traditions reposent sur des archétypes majeurs de l'inconscient que vous apprendrez à décrypter grâce à la Psychologie Transpersonnelle.



Les techniques du **rêve éveillé** (dirigé, spontané, curatif, interactif...) sont les techniques thérapeutiques principales que vous apprendrez à pratiquer, d'abord sur vous-même (1^{er} cycle), puis en duo (2^{ème} et 3^{ème} cycles).

Au terme de vos études, vous deviendrez un **spécialiste des rêves et de leurs symboles** (psychanalyste transpersonnel).

Qu'est-ce que le rêve éveillé ?

Le rêve éveillé est une technique d'exploration douce, naturelle et très efficace de l'inconscient.

L'inconscient s'exprime de manière privilégiée par le langage des rêves, c'est-à-dire par des images symboliques chargées d'énergies psychiques vivantes (appelées "Archétypes").

Ces images apparaissent spontanément durant les **rêves nocturnes**, mais elles peuvent aussi apparaître en état de **relaxation profonde** alors même que la conscience n'est pas endormie. Dans cet état modifié de conscience, il est possible d'établir un contact lucide et direct avec le **subconscient, pour l'observer et le libérer de ses blocages**.

Les images symboliques permettent simultanément d'établir un contact vivant avec le **supra-conscient**, là où siègent les énergies vives, créatrices et guérisseuses de l'âme, indispensables à une vie réussie...

Les rêves éveillés sont **accessibles à tous** et sont passionnants à expérimenter sur soi-même. Il en existe plusieurs formes :

- **les rêves éveillés "dirigés et curatifs"**, que vous expérimenterez durant le 1^{er} cycle,

- **les rêves éveillés "spontanés et interactifs"** appliqués à la relation d'aide, que vous pratiquerez en duo pendant les 2^{ème} et 3^{ème} cycles.

Ses effets intérieurs

Le rêve éveillé vous permettra d'identifier clairement, et avec une grande précision, les schémas inconscients négatifs qui vous empêchent d'être pleinement épanoui, serein et rayonnant dans votre vie.

Grâce à cette technique remarquable, vous pourrez entreprendre les transformations nécessaires pour vous libérer

de vos structures inconscientes aliénantes et néfastes, et retrouver naturellement l'estime de vous, la confiance et l'énergie créatrice...

... De voyages intérieurs en voyages intérieurs, vous apprendrez le **langage symbolique des rêves et des grands archétypes universels**, ce qui vous permettra, non seulement de comprendre le sens de vos rêves et de ceux de vos proches (enfants, conjoint, patients...), mais aussi de comprendre le sens caché des **mythes, des légendes et des contes** de toutes les traditions, puisque ceux-ci reposent toujours sur un ou plusieurs grands archétypes de l'inconscient...

Ses applications thérapeutiques

Les techniques de rêves éveillés (avec les techniques de thérapies verbales), sont les principaux outils de thérapie que vous mettrez quotidiennement en oeuvre avec vos futurs patients dans votre cabinet de consultation.

Au cours du second cycle, vous apprendrez par exemple, à utiliser des rêves éveillés spécialement conçus pour traiter les problèmes de couple, de conflits relationnels (avec un parent, un enfant, un collègue), les problèmes personnels (timidité, complexe d'infériorité, manque de confiance en soi), les problèmes de dépendance (à la nourriture, à la sexualité, à l'alcool, aux drogues, etc.), les problèmes existentiels (face à la maladie, à la mort, au divorce, au sens de la vie...).

Enfin, vous apprendrez au cours du 3^{ème} cycle, des techniques de traitement approfondi de l'inconscient, vous permettant de conduire avec vos patients concernés une véritable **psychanalyse** de longue durée orientée vers le **transpersonnel**.



Le rêve éveillé : une expérience passionnante pour apprendre à mieux se connaître et mieux s'aimer !

Les **rêves éveillés** s'apparentent aux voyages chamaniques amérindiens (appelé aussi "Rêves lucides"). Ils permettent de visiter les régions subconscientes et supraconscientes de la psyché et de soigner l'âme humaine en profondeur et de façon durable.



L' Art-thérapie

Le soin de l'âme par les couleurs, les sons, les formes, les mandalas, l'argile, l'écriture thérapeutique, les mouvements du corps...



*Les ateliers d'art-thérapie ne sont pas des ateliers de beaux-arts ; à cet égard, ne pas avoir dessiné ou peint depuis l'enfance n'est pas un handicap mais plutôt un avantage. L'art-thérapie développe les **qualités du cerveau droit**, l'intuition, la créativité, la liberté, l'humour, la légèreté... qualités très précieuses pour toute la vie relationnelle (amoureuse et professionnelle ...).*

Qu'est-ce que l'art-thérapie ?

L'art-thérapie est l'une des plus intéressantes découvertes de la Psychologie humaniste de ces dernières décennies.

Elle est à la fois une puissante technique de **développement personnel** et une remarquable méthode de **soins psychologiques non-médicale**.

Elle consiste à utiliser divers supports, tels le dessin, la peinture, les mandalas, l'argile, le chant ou le corps, non pour produire une "oeuvre-d'art", mais pour permettre l'expression et l'harmonisation de certaines facettes inconscientes de la psyché humaine, notamment celles inaccessibles à la parole.

Les méthodes d'art-thérapie complètent

à cet égard très avantageusement les autres méthodes enseignées dans le cadre de cette formation tels le rêve éveillé ou les thérapies verbales.

L'art-thérapie permet de "dire" ce qui ne peut être dit !

Ses effets intérieurs

L'art-thérapie développe puissamment la **confiance en soi**, l'aptitude à dépasser les jugements d'autrui et la maîtrise émotionnelle.

L'art-thérapie permet, en outre, de stimuler de manière simple et naturelle, toutes les facultés liées à l'hémisphère droit du cerveau, souvent négligé dans l'éducation moderne.

Ainsi, votre intuition, votre esprit d'initiative, et vos ressources créatrices, seront puissamment éveillés, ce qui vous permettra de mieux faire face aux situations imprévues de la vie. Grâce à l'art-thérapie, vous gagnerez en sensibilité, en spontanéité et en liberté.

La pratique personnelle de l'art-thérapie vous permettra, dès la première année, de découvrir et d'intégrer en vous-même ses étonnantes propriétés...

Ses applications thérapeutiques

L'art-thérapie révèle les "non-dits" ; il convient particulièrement aux enfants, aux seniors ou aux personnes ayant subi des chocs émotionnels qui ne peuvent pas encore être mis en mots.

L'art-thérapie, et tout particulièrement

la pratique des **mandalas**, permet de soigner de nombreux traumatismes intérieurs, de restructurer la psyché, de contrer la dépression, de sublimer certains états affectifs douloureux et de développer le pouvoir de concentration (notamment chez les enfants et les personnes agitées mentalement). Enfin, l'art-thérapie par les **mandalas** est une aide précieuse pour entrer naturellement dans l'état de **méditation** et retrouver le calme de l'esprit (pratiques psycho-spirituelles traditionnelles du Bouddhisme tibétain).



La 3^{ème} année de formation est consacrée à l'étude approfondie du pouvoir thérapeutique et spirituel des sons, des couleurs et des mandalas sur la psyché.

Devenez animateur de petits groupes de développement personnel

au terme de vos études, et dès la fin du 2nd cycle, outre votre aptitude à aider les personnes en séance individuelle, vous serez en mesure d'animer :

- des ateliers de **traitement du stress et de l'anxiété** par la relaxation profonde,
- et des ateliers de **restauration de la confiance et de l'estime de soi** par l'art-thérapie et les **mandalas**.

Les apports Théoriques

Cours de philosophie appliquée à la Psychologie

(L'amour de la sagesse au service de la science de l'âme)

La majorité des personnes qui consultent les thérapeutes aujourd'hui sont aux prises avec des "**grandes questions existentielles**" qu'elles ne parviennent pas à résoudre.

C'est pourquoi il est indispensable, pour aider les personnes en souffrance psychologique, de recevoir une formation approfondie en **philosophie** et en **religions comparées**.

Vous apprendrez à clarifier les grandes questions existentielles (le sens de l'existence, l'origine de la vie, l'existence de Dieu, l'immortalité de l'âme, les causes de la souffrance, le problème du mal et de l'injustice, les lois du bonheur, etc.), d'abord pour vous-même, afin d'aider ensuite autrui à le faire pour lui-même.

Le cours proposé ne demande aucune connaissance préalable ; il expose par le début ce qu'il est nécessaire de savoir.

Il vous dotera de la **culture générale** minimale pour comprendre le monde d'aujourd'hui ; il vous montrera surtout que la philosophie, c'est-à-dire, l'amour de la sagesse (son sens étymologique) est inné et spontané pour chaque âme humaine, à commencer par vous-même...

L'orientation philosophique du cours s'inspire des sagesse grecques, chrétiennes et indiennes ; ses principales références philosophiques sont **Aristote**, **Saint Thomas d'Aquin** et le **Yoga de la Bhagavad Gita**.

Cours de Psychologie

Ce cours vous permettra de comprendre dans le détail, les divers processus à l'oeuvre dans chaque psyché humaine.

Vous apprendrez d'abord à identifier les **grandes structures de l'âme** selon la psychologie transpersonnelle (le subconscient, le conscient et le supra-conscient), puis vous étudierez de manière approfondie les **principales facultés humaines**, leurs processus normaux et leurs dérèglements (psychopathologie), ainsi que les **principes de la guérison en psychologie transpersonnelle** (psychothérapie).

Seront ainsi étudiés les processus émotionnels et affectifs, le désir et le plaisir, l'amour et la sexualité, les règles de la communication non-violente, les processus de l'intelligence et de l'acquisition des connaissances, chez l'adulte et chez l'enfant, les règles d'une



Retrouver la Paix intérieure et la Joie de Vivre

grâce aux pratiques spirituelles traditionnelles appliquées à la psychologie

La méditation et autres techniques associées

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est une technique de **concentration et d'élévation de la conscience** qui utilise divers supports tels le souffle, certaines images archétypales, les sons (voyelles sacrées, bijas, mantras) ou encore le silence et le vide mental, afin d'apaiser l'esprit et l'ouvrir aux dimensions supérieures et sacrées de l'existence.

Ces techniques remarquables ont été perfectionnées par des millénaires de pratiques, principalement en Orient (dans la tradition du Yoga ou du Bouddhisme tibétain par exemple...).

Leur efficacité ne dépend pas d'une appartenance religieuse ou confessionnelle particulière mais repose sur des principes universels, notamment sur les structures profondes de l'âme humaine que la psychologie transpersonnelle connaît bien désormais.

Ces structures profondes de l'âme sont naturellement présentes en chacun ; apprendre à les découvrir en soi-même, constitue un temps fort de la formation et représente une des caractéristiques spécifiques de la psychologie transpersonnelle.

Ses effets intérieurs

La pratique régulière de la méditation engendre un puissant effet régulateur

des émotions perturbatrices et des pensées négatives. Elle permet de se relier à la Source de sagesse, d'amour et de paix intérieure présente dans chaque âme humaine, et de s'ouvrir aux dimensions universelles et divines de la vie...

Ses effets dans la vie quotidienne sont très appréciables : plus de confiance en soi, d'avantage de maîtrise émotionnelle, un rayonnement personnel démultiplié et un bonheur de vivre accru...

Ses applications thérapeutiques

Depuis 1979 aux Etats-Unis, la méditation a fait son entrée dans les centres Hospitaliers Universitaires (l'équivalent de nos CHU français), grâce à Jon Kabat-Zinn, Docteur en biologie moléculaire et pratiquant du yoga et de la méditation.

Des séances de relaxation profonde et de méditation sont proposées aux patients hospitalisés (volontaires) afin de leur apprendre à surmonter leur stress et leur anxiété, avant et après, les interventions chirurgicales.

Des études statistiques à grande échelle démontrent que le taux de rétablissement des patients qui ont suivi ces programmes méditatifs, est très supérieur à ceux qui ne les ont pas suivis. Les mêmes méthodes sont désormais étendues avec succès pour le soin des dépressions et leurs récives.

Tout au long de vos études, vous apprendrez diverses techniques thérapeutiques méditatives et psycho-corporelles très efficaces (inspirées du yoga, du Chi Kong et du Taï chi chuan...) que vous pourrez proposer à des patients même débutants, en séances de thérapie individuelle ou en petits groupes de développement personnel, afin de les aider à découvrir leur propre sagesse profonde.

Des techniques simples et efficaces pour se relier à la sagesse innée en soi-même...

Le saviez-vous ?

■ Selon une enquête BVA réalisée pour le magazine *Psychologies* en décembre 1999 :

- 30 % des français affirment que la spiritualité est nécessaire pour réussir leur vie ;

- 50 % des français déclarent croire en un dieu ou en une intelligence supérieure ;

- 55 % des français affirment se recueillir, méditer ou prier occasionnellement, dont 30 % régulièrement ...

La spiritualité, l'amour et la recherche du Sens de l'existence sont devenus aujourd'hui de nouvelles valeurs ...

... Accompagner chacun dans la réalisation de ces valeurs, est une des vocations principales de la Psychologie Transpersonnelle.

■ Le professeur de psychiatrie David B. Larson, de l'université Duke en Caroline du Nord (USA), vient de publier la synthèse de 42 études médicales réalisées entre 1977 et 1999 sur 126.000 personnes, démontrant que la méditation et la prière régulières augmentent l'espérance de vie de 29 % !...

Fondamentale

éducation saine, les processus de la volonté et de l'autorité sage, la nature de l'intuition, la guérison des blessures émotionnelles du passé, la réalisation de soi...



L'arbre de vie

De même que Freud a eu recours à un mythe grec ancien pour illustrer ses thèses (le mythe d'Oedipe)...

de même que Jung a utilisé les concepts de l'alchimie du Moyen âge chrétien,

la psychologie transpersonnelle expose ses principes en utilisant le schéma de l'Arbre de vie (issu de la Tradition Hébraïque)...

... passionnant et éclairant !



Les formateurs

Aruna et Jean-Pierre LE GOUGUEC ont conçu intégralement la présente formation qu'ils animent conjointement.

Jean-Pierre assure les enseignements des deux premières années et une partie de la troisième année. Aruna assure les enseignements de la troisième année et des cycles supérieurs. Elle est également créatrice de mandalas (thérapeutiques et méditatifs) et de chants sacrés...

*Aruna et Jean-Pierre pratiquent personnellement depuis plus de 30 ans le **yoga** et la **méditation**, et ils poursuivent des recherches fondamentales en Psychologie et en Psychothérapie Transpersonnelle au sein de leur propre institut.*



Les autres activités de l'institut

"Les Dons de l'Aigle"

Méthode de **psychanalyse transpersonnelle** basée sur le rêve éveillé interactif en séance individuelle, élaboré par Aruna il y a plus de 30 ans.

Cette méthode permet d'accélérer les processus d'émergence de la sagesse spirituelle profonde d'une personne, tout en lui permettant d'apprendre à transmuter les ombres de son inconscient.

Cours de yoga et de méditation

Aruna a conçu **trois cycles de 9 cours de yoga de 2h** (comprenant 1h de postures, 20min d'expansion de conscience et 40min de méditation).

Chaque cycle est centré sur un thème précis : "Le Yoga de l'Amour", "Yoga et Santé" et "Yoga et ouverture des Chakras".

... Plus qu'un cours de Yoga ordinaire, chacun de ces trois cycles propose un **programme complet de développement holistique de l'âme** associant le corps physique aux plus hautes dimensions de l'esprit...

Stage d'été (avec Aruna)

... à la fois une initiation aux pratiques et aux principes de la Psychologie transpersonnelle pour ceux qui ne les connaissent pas encore, et l'opportunité de compléter leurs connaissances et leur savoir-faire pour ceux qui connaissent déjà le transpersonnel ou qui sont déjà engagés dans la relation d'aide.

Exemples de thèmes traités : "La Guérison des émotions", "Les Archétypes sacrés du Tarot", "Dialogue avec l'Ange", "Expansion de conscience", etc.

Publications

Déjà paru :

- **"LES GRANDES QUESTIONS EXISTENTIELLES"** (Refondation philosophique de l'âme occidentale) de Jean-Pierre Le Gouguec.

- **3 CD de music-Mantras** (indiens et tibétains) pour entrer spontanément dans les états bienheureux de **méditation**, grâce aux pouvoirs de la musique et des mantras...

Aruna

Après des études universitaires d'Allemagne (Capès et diplômes de traductrice simultanée) qui l'ont conduit à vivre et travailler pendant quelques années en Allemagne, Aruna s'est intéressée à la Sagesse Orientale et a suivi une formation intérieure intensive de plusieurs années dans la voie du yoga selon l'école de Shivananda de Rishikesh (un des sages indiens majeurs du XXème siècle, à l'origine de l'expansion du yoga en occident).

A la même époque, elle rencontre également plusieurs personnalités éminentes du Bouddhisme Tibétain dont le **16ème Karmapa, Kalou Rinpoché et Pawo Rinpoché**, desquels elle a reçu divers enseignements oraux traditionnels.

Durant ces années, Aruna a été formée aux principales sciences spirituelles orientales dont la **science des mantras** (le pouvoir vibratoire des sons), la science des **mandalas** (pouvoir des formes et des couleurs), la **prajna paramita** tibétaine (méditation sur le vide et la vacuité) et l'**alchimie spirituelle de l'inconscient** (par la visualisation créatrice, la méditation et la prière).

Riche de ses expériences personnelles et de ses connaissances en psychologie spirituelle, Aruna a rapidement compris tout l'intérêt de transposer ces savoirs et savoir-faire traditionnels dans la psychologie occidentale. C'est ce qui l'a conduit à concevoir et à animer, dès 1979, divers **ateliers de développement personnel et d'art-thérapie**, intégrant les apports spirituels orientaux dans une démarche ouverte et non-confessionnelle ajustée au public occidental.

Quelques années plus tard, elle rencontre Jean-Pierre, et ensemble, ils créent à Nantes, l'Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle.

Jean-Pierre

Jean-Pierre a reçu une formation universitaire en mathématiques et sciences physiques, puis en **philosophie**.

Durant ses études philosophiques, il découvre la métaphysique orientale, qu'il souhaite approfondir par une pratique effective, ce qui l'amène à rencontrer Aruna.

Cette rencontre fut décisive, tant sur le plan personnel (puisqu'ils s'épousèrent) que sur le plan professionnel. Unissant leurs deux approches, ils créent alors l'IPHT et conçoivent la présente formation qui rencontre depuis un succès grandissant...

Jean-Pierre s'intéresse particulièrement à la rencontre entre les **sciences** et la **spiritualité**. Il poursuit depuis près de 30 ans, des recherches fondamentales dans ce domaine, qui l'ont conduit à étudier, de manière très approfondie, la philosophie de **Saint Thomas d'Aquin** d'une part, et la philosophie indienne du **Vedanta** et de la **Bhagavad-Gita** d'autre part, sur lesquelles reposent les fondements théoriques et scientifiques de la Psychologie Transpersonnelle de l'IPHT.

En 2003, Jean-Pierre a participé au côté d'Albert Jacquart, Marie de Henzel, Claude Imbert et Patrice Van Ersel, à un important colloque organisé par la Fondation Danièle Mitterrand consacré au Devenir de l'Humanité ... Participaient également à ce colloque, Nicolas Hulot, Jean-Louis Etienne et le **Dalaï Lama** en personne.

Aruna et Jean-Pierre Le Gouguec n'appartiennent à aucun mouvement spirituel ou religieux particulier mais se reconnaissent dans une "spiritualité sans frontière". Ils travaillent en toute indépendance, dans un esprit d'ouverture et d'universalité, afin de promouvoir la Psychologie Transpersonnelle ainsi que l'approche libre, laïque et trans-religieuse de la spiritualité en France.

Consulter un thérapeute Transpersonnel en Métropole et Outre-mer, formé par l'IPHT



Pour connaître les coordonnées d'un thérapeute Transpersonnel formé par l'IPHT, consultez notre site Internet :

www.psychologie-formation.com



Les Atouts de cette formation

- > plus de 30 ans d'expérience dans l'enseignement, la psychologie des profondeurs et la relation d'aide !
- > une formation complète, théorique et pratique, unique en France et ouverte à tous...
- > des techniques de psychothérapies et de développement personnel passionnantes à expérimenter soi-même...
- > des méthodes pédagogiques nouvelles, vivantes et interactives...
- > une formation polyvalente aux nombreuses applications pratiques (intérieure, relationnelle, professionnelle, spirituelle...)
- > un accompagnement personnalisé jusqu'à votre installation professionnelle,
- > et dès votre installation professionnelle, une inscription **gratuite et illimitée** sur notre site internet, afin de vous aider à vous faire connaître du grand public...

L'institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle

Depuis plus de 30 ans, l'Institut de Psychologie Humaniste et Transpersonnelle, créé à Nantes par Aruna et Jean-Pierre Le Gougec, propose des enseignements novateurs qui s'adressent à toute personne ne se reconnaissant pas, ou plus, dans la mentalité matérialiste dominante et qui souhaite se former à d'autres façons de concevoir la vie (... plus humaine, plus spirituelle, plus aimante...).

Psychologie et Spiritualité, Orient et Occident

Parce que le modèle théorique Occidental de "l'Homme-Machine" et de "l'Homme-Animal" n'est pas le seul modèle pour comprendre, soigner ou éduquer "l'Homme Véritable", l'IPHT propose une nouvelle approche des Sciences Humaines, qui réintègre dans ses pratiques et ses principes, l'apport des **Sagesses spirituelles d'Orient et d'Occident**, tout en développant la rigueur indispensable pour ne pas s'égarer dans les chimères de l'imagination et les excès des divers dogmatismes...

La Psychologie Transpersonnelle

De cet effort d'ouverture et d'intégration et dans le sillage de grands précurseurs tels **C.G. Jung, Shri Aurobindo, A. Maslow**, est née la Psychologie Transpersonnelle enseignée à l'IPHT. Celle-ci aborde chaque personne comme une **unité "corps-esprit"** inséparable du **Cosmos**.

Les diverses activités de l'Institut

Pour explorer, harmoniser et réaliser une telle **"unité"** (en soi-même, avec les autres, avec la vie et avec les dimensions sacrées de l'Univers), l'IPHT propose diverses activités:

- **trois cycles de formations certifiantes en Psychologie Transpersonnelle**,
- **trois cycles de cours de yoga et méditation**,
- **un stage d'été**,
- **une méditation de Noël** (ouverte à tous)
- **des livres de philosophie spirituelle et des musiques méditatives**



Des salles de cours vastes et confortables, dans un décor chaleureux et une ambiance conviviale, à 10 mn du centre de Nantes...



**Chacun porte en soi une Lumière
dont le monde entier a besoin ...**

**La découvrir et la laisser
rayonner, pour le bien de tous,
est un chemin que chacun se
doit d'entreprendre lorsque le
temps est venu ...**