

Psychologie du Possible

Sortir des scénarios de vie répétitifs et s'ouvrir à un nouvel horizon.

Une relation qui s'achève toujours de la même manière. Un conflit qui resurgit d'un emploi à l'autre. Une peur qui retient au moment d'avancer. Le décor change, la pièce se rejoue : ainsi vont nos scénarios de vie.
Pour en sortir, la Psychologie du Possible propose une méthode de travail sur soi, structurée en deux temps.

Elle permet d'abord de comprendre en profondeur notre fonctionnement psychologique, puis de le transformer, afin de nous ouvrir à un nouvel horizon : celui qui est présent depuis toujours au cœur de notre être, mais qui ne peut pas s'exprimer. Notre potentiel latent !

Les obstacles sont nombreux : empreintes transgénérationnelles, contexte socioculturel, blessures liées à l'expérience de vie. Ces influences s'ajoutent à un ressort commun à tous, le couple désir-peur : tout désir porte la peur de ne pas être satisfait. La tension entre ce désir et cette peur engendre l'anxiété à ses différents degrés : du simple stress jusqu'à l'attaque de panique. Ainsi se met en place un fonctionnement psychologique qui se révèle mécanique, cyclique et sans solution.

Eclairer : la méthode Aurora

L'expérience montre que l'analyse mentale ne peut qu'effleurer ces influences, sans discerner en profondeur ce fonctionnement. C'est la raison pour laquelle la méthode se fonde sur une technique méditative, qui élève la conscience à un état d'observateur neutre. Alors seulement, la conscience peut éclairer la mécanique des sous-personnalités, acteurs intérieurs qui s'allient ou luttent entre eux et forment ainsi nos scénarios de vie. Tant que nous nous identifions à eux, la pièce se rejoue inexorablement.

La méthode Aurora applique cette technique à une situation de vie perturbante. En sept étapes, elle met en lumière le scénario qui se joue dans cette situation, puis la qualité intérieure à développer pour en sortir : la confiance, par exemple, là où une peur retenait. Avec la pratique, les scénarios sont vus au moment même où ils essaient de se réactiver : il devient alors possible de ne plus les jouer. Là commence la liberté psychologique.

Transformer : la méthode Apollon

Quand nous cartographions l'ensemble de nos scénarios de vie (vie sociale, professionnelle, familiale, intime et intérieure), se révèle alors un code central négatif, telle une injonction invisible qui organise et dicte le jeu des sous-personnalités. La méthode Apollon vise ensuite à changer les fondamentaux de la personnalité. En trois phases, elle identifie ce code, le dissout, puis construit à sa place un code central positif. Elle s'appuie sur des techniques de visualisation, l'utilisation des symboles et le développement de qualités. Celui-ci est au cœur du processus car il est, en réalité, le seul antidote durable au scénario négatif et aux croyances limitantes associées.

Ce chemin est un parcours héroïque, dont les douze travaux d'Hercule sont l'archétype : douze phases du travail intérieur, douze qualités à conquérir. Par la qualité qui lui manque, chaque apprenti héros y reconnaît son propre travail. Une fois ce travail accompli, un nouvel horizon s'ouvre et le possible peut devenir réel.

Une formation en douze jours

Les méthodes Aurora et Apollon sont le fruit de plus de trente ans de travail intérieur, de recherche et de pratique clinique. Elles puisent à trois sources : la mythologie (Aurora, Apollon, Hercule, Persée), la philosophie (Platon, les stoïciens, Patanjali, Krishnamurti) et la psychologie (Jung, Assagioli, Maslow, Hal et Sidra Stone).

Leurs auteurs, Sandra et Olivier Stettler, vous les transmettent en quatre stages de trois jours : deux pour Aurora, deux pour Apollon. La méthodologie est fondée sur une alternance entre l'expérience personnelle et la mise en œuvre du processus dans votre pratique professionnelle. Vous en retirez un double bénéfice. Pour vous-même : une compréhension approfondie de votre fonctionnement et une libération personnelle. Pour votre pratique : une démarche complète, directement utilisable en séance avec vos clients.

Objectifs

- DÉCRIRE le théâtre intérieur : les sous-personnalités, leurs relations et leur mécanique
- ADOPTER la posture de l'observateur, en méditation, et la transmettre à la personne accompagnée
- EXPLIQUER l'anxiété par les couples désir-peur et repérer les résistances au travail intérieur
- CONDUIRE les sept étapes de la méthode Aurora et réaliser la schématisation d'une situation de vie
- MENER les trois phases de la méthode Apollon, du code central négatif au code central positif
- GUIDER la personne accompagnée dans l'intégration des deux méthodes au quotidien

Outils inclus

- Site dédié aux praticiens
- Test en ligne des couples désir-peur
- Pratiques guidées en audio
- Fiches pas à pas pour le praticien
- Fiches mémo pour la personne accompagnée

PRÉ-REQUIS

Certificat de formation en Relation d'aide, en Sophrologie, en Hypnose et PNL ou en Coaching, ou professionnel de l'accompagnement psychologique. Aucune expérience de la méditation n'est requise.

DATES - 4 SESSIONS

4-6 mars 2027
29-1 mai 2027
3-5 juin 2027
3-5 septembre 2027

TARIFS

Préférentiel :
2910 euros
Référentiel :
3640 euros

FORMATEURS

Olivier Stettler
Sandra Stettler

PUBLIC

Voir p16

Programme

Capsules multimédias au cours de la formation (p13)

STAGE PY1 - 3 JOURS

- L'amphithéâtre psychologique ou le théâtre intérieur
- Les sous-personnalités et leurs relations : engendrement, alimentation, alliance et conflit
- La pyramide du fonctionnement psychique
- La limite de l'analyse mentale
- La posture de l'observateur et la division de l'attention
- Le travail psychologique en méditation
- Mise en situation professionnelle (1)

STAGE PY2 - 3 JOURS

- La mécanique générale : l'ignorance et l'identification de la conscience
- Les couples désir-peur, source de l'anxiété
- Les mécanismes de résistance au travail intérieur
- La psyché : fonctionnement mécanique, cyclique et sans solution
- La liberté psychologique
- Les sept étapes de la méthode Aurora : alignement, observation, discernement, détachement, focalisation, libération et schématisation
- L'intégration de la méthode Aurora dans le quotidien
- Mise en situation professionnelle (2)

STAGE PY3 - 3 JOURS

- La mécanique personnelle : le code central négatif et la génération de l'amphithéâtre psychologique
- La mécanique fondamentale : le sentiment dominant avant la naissance et la génération des couples désir-peur
- La méthode Apollon : la phase d'identification du code central négatif et de la qualité manquante
- Les douze travaux d'Hercule : archétype des douze phases du travail intérieur
- Identification de son travail d'Hercule à partir de la qualité manquante
- Mise en situation professionnelle (3)

STAGE PY4 - 3 JOURS

- La phase de dissolution du code central négatif et des couples désir-peur
- La phase de construction du code central positif, de la qualité et du symbole associés
- L'intégration de la méthode Apollon dans le quotidien
- Évaluation de fin de cycle
- Mise en situation professionnelle (4)

Classe virtuelle en fin de parcours (p14)

À l'issue de cette formation, pour obtenir le CERTIFICAT DE PRATICIEN EN PSYCHOLOGIE DU POSSIBLE, vous devez réussir l'évaluation de fin de cycle et présenter 2 études de cas.