Programme de formation en relations humaines : développement personnel et accréditation reconnue

Ce programme se distingue par sa priorité accordée au développement personnel, la reconnaissance officielle du diplôme délivré, ainsi que par un accompagnement individualisé. Il détaille l'historique, la mission, le contenu pédagogique, les modalités d'inscription, ainsi que les objectifs et spécificités de cette formation structurée sur deux années.

SOMMAIRE DE LA FORMATION

Le sommaire de la formation en relations humaines proposée par l'Institut F.R.H. met en avant une approche intégrale et structurée sur deux ans, centrée sur le développement personnel et la reconnaissance officielle du diplôme. Ce programme est conçu pour optimiser le potentiel humain à travers un accompagnement individualisé, des cours préparatoires et des modules spécialisés qui couvrent toutes les dimensions de l'individu : spirituelle, mentale, émotionnelle et physique.

Reconnu par des instances officielles et associations professionnelles, il offre aux diplômés une certification respectée et la possibilité de délivrer des reçus d'assurance en médecine alternative. La mission de l'école consiste à développer des relations humaines authentiques et à fournir des outils pratiques tant pour le cheminement personnel que pour l'accompagnement d'autrui. L'ensemble du programme vise un apprentissage progressif, adapté aux aspirations personnelles ou professionnelles de chaque participant, dans un cadre de formation continue et d'évolution des compétences.

ACCRÉDITATION ET RECONNAISSANCE

L'Institut de formation en relations humaines (Institut F.R.H.) est :

- L'établissement d'enseignement, sous le nom Institut de formation en relations humaines à l'adresse mentionnée*, est approuvé par le ministre de l'Emploi, en vertu de l'article 118(1)(a)(ii) de la Loi de l'impôt sur le revenu.
- Enregistré au Nouveau-Brunswick avec le Ministère de l'Éducation postsecondaire, de la Formation et du Travail, selon *La loi sur la formation professionnelle dans le secteur privé ;*
- Cette accréditation donne aux thérapeutes diplômés une certification reconnue et respectée ;

Institut F.R.H., membre reconnu de l'association RITMA depuis 2011, permet à ses diplômés de demander une accréditation afin de fournir des reçus d'assurance à leurs clients en médecine alternative. Les thérapeutes doivent actualiser leurs connaissances, suivre l'évolution des techniques et respecter la réglementation. Les membres RITMA délivrant des reçus d'assurance doivent effectuer au moins 15 heures de formation continue par an. Pour connaître l'horaire des prochains cours, veuillez-vous renseigner.

PARTICULARITÉ ET MISSION DE L'ÉCOLE

Notre école vise à favoriser des relations humaines plus conscientes et authentiques grâce à une formation axée sur le cheminement personnel et les compétences en relation d'aide. Cette formation s'adresse tant à ceux qui souhaitent mieux se comprendre et enrichir leurs relations qu'à ceux désirant acquérir des outils pour accompagner les autres dans divers contextes. Nous valorisons l'intention de chaque participant, qu'elle soit personnelle ou professionnelle, et proposons un espace d'apprentissage et de croissance centré sur la relation à soi et aux autres.

Cette mission s'incarne dans un parcours de formation structuré sur deux ans, qui accompagne progressivement chaque personne à travers des modules complémentaires (développement personnel, spirituel, mental et émotionnel), des cours préparatoires ainsi que des stages intensifs. Ainsi, le programme favorise une évolution continue et adaptée, permettant à chacun de consolider ses acquis tout en s'ouvrant à de nouvelles compétences au fil du cursus.

L'institut F.R.H. forme des professionnels aptes à accompagner et à soutenir les personnes en difficulté, que ce soit dans un contexte familial, professionnel ou social.

- Toutes les personnes étudiantes inscrites dans un collège privé au Nouveau-Brunswick bénéficient d'une protection financière lorsqu'il est question de leurs droits de scolarité.
- Formation menant à un diplôme reconnu par la majorité des compagnies d'assurance ;
- Petit groupe d'étudiants favorisant une meilleure intégration et une approche personnalisée et humaine ;

CURSUS ET ORGANISATION

Le cursus commence par deux cours préparatoires qui couvrent les notions fondamentales du programme. Il propose ensuite des cours axés sur le développement personnel et spirituel, visant à renforcer la confiance, l'assurance et la stabilité mentale et émotionnelle de l'apprenant. Les cours réguliers sont organisés un samedi et un dimanche par mois, de 9 h à 17 h, sur une période de deux ans. Les intensifs (stages) se tiennent du vendredi au dimanche aux mêmes horaires, à la fin de chaque module. Il est possible pour les participants de séjourner sur place lors des sessions intensives, ce qui favorise le renforcement de la cohésion de groupe ainsi que l'application concrète des connaissances acquises.

PUBLIC CIBLE

La formation s'adresse à toute personne ressentant l'appel à aider autrui, souhaitant une réorientation professionnelle, améliorer son développement personnel, ou encore aux professionnels de la santé et coachs désirant enrichir leurs outils d'interventions alliant l'esprit, l'âme et le corps.

STATUT D'AUDITEUR LIBRE

Statue d'auditeur libre

Notre école propose le statut d'auditeur libre : chacun peut assister aux cours sans être inscrit comme étudiant régulier. Ce statut permet d'apprendre, de se perfectionner ou de tester une discipline, sans exigence de diplôme ni obligation académique.

Objectifs

- S'instruire pour le plaisir
- Préparer une reprise d'études
- Actualiser ses compétences professionnelles

Particularités

Les auditeurs libres ne sont pas tenus de participer activement, de faire des travaux ni d'obtenir un diplôme.

Résumé

Ce mode flexible donne accès à la formation sans contraintes académiques. Consultez les cours 2026-2028 sur notre site ou abonnez-vous à « Institut formation en relations humaines » sur Facebook pour les mises à jour.

Le verbe « aimer » reflète une démarche active permettant d'atteindre le sentiment d'amour, considéré comme le but ultime de la vie. Ce processus reflète la loi de cause à effet : obtenir un résultat demande réflexion puis action.

COURS PRÉREQUIS 1 :

Les lois universelles de la vie

- Étude approfondie des lois universelles régissant la vie :
  de responsabilité, de causalité, d'analogie, d'attraction, de résonance et de compensation.
- Les notions d'engagement et de désengagement.
- Définition du jugement de valeur et différenciation avec l'opinion.
- Compréhension des mécanismes du sentiment de culpabilité et des méthodes pour s'en libérer.
- Exploration de l'échelle d'efficacité liée à la santé cérébrale
- Réflexions sur les appels au changement initiés par l'âme.
- Acquisition de méthodes d'ancrage, de centrage et de maintien de cet état.
- Clarification des bénéfices de la méditation et initiation à sa pratique.

COURS PRÉREQUIS 2 :

Les relations interpersonnelles

- Le programme intitulé CREERAS, une approche proposée par Danie Beaulieu ;
- Ce que signifie la gestion des conflits ;
- Conséquences des conflits sur sa vie personnelle ;
- Conséquences des conflits sur la vie professionnelle ;
- Les motifs des éléments destructeurs relationnels ;
- Pourquoi les conflits sont-ils si fréquents ? ;
- Luttes de pouvoir : retrouver l'harmonie dans ses relations ;
- Quelques recommandations ;

MODULE 1 – RELATION AVEC SOI

Le premier module vise à aider les participants à mieux se connaître, à comprendre leurs comportements et à identifier les causes des situations vécues, tout en encourageant la réflexion sur soi et le développement de compétences responsables pour favoriser l'épanouissement personnel.

COURS 1.1

Fondements essentiels de la neurobiologie

- Le système nerveux autonome, sympathique, parasympathique au quotidien ;
- Fenêtre de tolérance ;
- Centres cérébraux ;
- Routes de pensée rapide et lente ;
- Modèle du cerveau dans la main du Dr Dan Spiegel ;
- Réaction de survie ou réaction au stress ;

COURS 1.2

La sécurité – Les peurs

- Identification et différenciation entre peurs réelles et irréelles ;
- Distinction entre stress, anxiété et phobie ;
- Présentation du programme « Primate » ;
- Analyse sur les réactions primitives en présence d'un conflit ;
- Fonction et l'utilité de l'émotion de la peur dans le comportement humain ;
- Exploration des notions de foi et de courage ;

COURS 1.3

Le corps émotionnel

- Présentation de la théorie émotivo-rationnelle béhaviorale (TERB) (figure 2) ;
- Identification des besoins fondamentaux de l'être humain (tableau) ;
- La fonction des émotions dans le développement humain et spirituel ;
- Présentation et développer l'intelligence émotionnelle ;
- Stabiliser le corps émotionnel ;
- Distinction entre sensibilité et émotivité ;
- Le sentiment d'appartenance : bénéfices et limites

COURS 1.4

L'amour personnel – L'autonomie affective

- Différencier les notions d'autonomie et d'indépendance ;
- Présentation de l'amour personnel ;
- Présenter les étapes nécessaires pour renforcer l'autonomie émotionnelle ;
- Identifier les différentes attentes affectives ;
- Déterminer les moyens de répondre efficacement aux besoins émotionnels
- Reconnaitre les effets nocifs des attentes non exprimées sur la qualité des relations interpersonnelles ;
- Examiner le besoin de validation et la valorisation de soi à travers le regard d'autrui ;

COURS 1.5

L'état d'esprit associé aux rôles de victime, de sauveur et de contrôlant (persécuteur)

- Analyse des fonctions attribuées à chaque rôle dans le Triangle de Karpman ;
- Présentation des stratégies permettant de sortir du schéma dramatique ;
- Identification des indicateurs au rôle de victime ;
- Énumération des obligations auto-imposées ;
- Méthodes pour reconnaître les manifestations du besoin de contrôle ;
- Distinction entre diriger et exercer un contrôle excessif ;
- Les indicateurs du comportement du sauveur ;
- Apprentissage du lâcher-prise ;

COURS 1.6

Le corps mental inférieur

- Définition du corps mental inférieur ;
- Présentation des besoins fondamentaux liés au corps mental ;
- L'analyse transactionnel ;
- Perception du mental inférieur ;
- Différencier observer et analyser (activité mentale) ;
- Les métaprogrammes ;
- Le conseil d'administration ;
- Les croyances limitantes ;

INTENSIF – 1

Pourquoi instaurer une pause et structurer sa planification stratégique personnelle ?

Mettre en place un temps d'arrêt et une planification stratégique personnelle permet de clarifier ses priorités, d'optimiser son potentiel et sa qualité de vie. Cette démarche favorise une vision cohérente des différents domaines de vie, réduit le stress et facilite la gestion du temps tout en contribuant à l'équilibre personnel et professionnel.

La réalisation consciente de soi : découvrir sa voie, sa raison d'être

- Apprendre à se connaître permet d'identifier son chemin ;
- Découvrir sa voie, sa raison d'être entraîne de nombreux avantages ;
- Exercice « Sa légende personnelle » : comment déterminer son objectif de vie ;
- De quelle manière peut-on concrétiser sa raison d'être au quotidien ? ;
- Élaborer une orientation personnelle : pourquoi est-ce essentiel ?
- Identifier les étapes nécessaires à la planification du développement personnel.
- Réexaminer ses valeurs fondamentales et reconnaître son identité profonde.
- Définir ce qu'est un objectif et préciser les démarches pour l'atteindre.
- Déterminer les conditions favorisant l'accès au pouvoir personnel.
- Maîtriser la gestion du temps dans le cadre d'une démarche structurée.

MODULE 2 – LES RELATIONS AVEC LES AUTRES

Ce module développe des compétences pour enrichir la vie quotidienne et améliorer les relations, en mettant l'accent sur la connaissance de soi et la gestion des réactions instinctives. Investir dans sa relation avec soi-même constitue la base d'un changement durable et favorise des rapports authentiques et équilibrés avec les autres.

COURS 2.1

L'écoute de soi et d'autrui

- L'importance de l'écoute de soi sur les plans mental, émotionnel et physique ;
- Construction d'une image de soi stable et fiable ;
- Les dialogues intérieurs pouvant affecter l'estime personnelle ;
- Notion de respect de soi et de son espace individuel ;
- Développement de la confiance en soi et dans autrui ;
- L'impact du déni et ses conséquences ;
- Mise en avant de l'importance de la présence à soi ;

COURS 2.2

La théorie de la proaction

- Présentation des quatre forces fondamentales et de leur origine ;
- Zone de confort, zone de développement et zone de panique
- L'influence de l'attention sur le développement personnel ;
- Renforcer ses capacités de discernement.
- Perfectionniste ;

COURS 2.3

La communication

- Le pouvoir des mots ;
- Le respect des champs d'intérêt ;
- Les aptitudes relationnelles ;
- Communication innovatrice ;
- L'importance d'un respect rigoureux du processus évolutif propre à chaque individu ;
- Le réseautage, ses avantages et ses limites ;

COURS 2.4

Unir le féminin et le masculin en soi : l'entretien de sa vie de couple.

- Le principe féminin et masculin : leurs fonctions et caractéristiques ;
- Les raisons profondes du désir de vivre en couple ;
- Mise au point pour le couple : le cycle du couple ;
- Amour ou dépendance ;
- Évaluation de la relation du couple : Exercice ;
- Les quatre cavaliers de l'Apocalypse ;
- Les préjugés sexuels de la femme envers l'homme et de l'homme envers la femme ;

COURS 2.5

Optimiser les relations parents-enfants/adolescents

- Les enfants en valent la peine selon « Barbara Coloroso » ;
- Les trois principaux types de familles ;
- Favoriser l'influence et la responsabilisation plutôt que le contrôle ;
- Privilégier la discipline aux sanctions punitives ;
- RSVP : les quatre caractéristiques des conséquences naturelles ;
- Les erreurs courantes à éviter pour une meilleure approche avec les adolescents ;
- Méthodes pour renforcer un comportement souhaité ;

INTENSIF – 2

Les défis de l'évolution humaine

- Les enjeux liés à l'orgueil, l'argent, la sexualité et à l'estime de soi.
- La gestion de la relation à l'argent et la définition de ses limites
- Réflexion sur la solitude et l'isolement
- Origine et impact du sentiment de vide intérieur
- Les différentes étapes et perspectives du processus de deuil
- Les enjeux liés aux secrets : pourquoi il est essentiel de les surmonter ;

Présentation de la théorie émotivo-rationnelle béhaviorale (TERB) (figure 2, cours 1.3)

A. Évènement	Une situation quelconque survient; par exemple, votre enfant vous manque de respect, votre patron vous congédie et vous ne vous en doutiez pas du tout; votre sœur ne respecte pas un engagement, une promesse, etc.
B. Interprétation	Tout ce que nous vivons passe par le filtre de nos interprétations. Celles-ci varient d'une personne à l'autre, ce qui explique que, pour un même événement, les conclusions sont largement différentes d'un individu à l'autre. Ces interprétations sont teintées par une foule de facteurs comme notre personnalité, notre éducation, nos expériences passées, nos automatismes de perception, notre humeur du moment, etc.
C. Émotions	Nos émotions découlent directement de nos interprétations. Notez qu'elles se font parfois à un niveau inconscient (la prochaine section portant sur la perception vous en convaincra). Selon les pensées que nous créons dans notre tête, nous générons des états intérieurs plus ou moins agréables en nous.
D. Réactions	Nos réactions, à leur tour, résultent de nos émotions. De la même façon que vous avez un garde-manger pur vos épices, un endroit pour ranger la vaisselle et un autre pour vos vêtements, vous possédez également différentes stratégies classées selon les émotions que vous vivez. Si vous êtes en colère, votre réaction sera très différente de celle que vous aurez si vous êtes triste ou déprimé. Chaque émotion possède ses propres stratégies de résolution.

Source; Gérer ses différends et ses différences, Danie Beaulieu

MODULE 3 – ÊTRE EN RELATION D'AIDE

Ce module tend à sensibiliser les professionnels à la variété et à la complexité des problématiques rencontrées dans le cadre d'un rôle d'aidant. Dans divers contextes professionnels, il est essentiel d'évaluer sa capacité à identifier rapidement les difficultés du client. Il s'agit également de reconnaître les modes de pensée, croyances et comportements potentiellement préjudiciables, tout en favorisant la réduction des malaises et des conflits au sein des relations interpersonnelles par l'accompagnement vers l'acquisition d'outils appropriés.

COURS 3.1

La nouvelle génération d'humains

- Vieillissement : aspects neurologiques ;
- Passage de 55 à 65 ans : enjeux et défis ;
- Importance de la gratitude et de l'humilité ;
- Valeurs de fraternité, de compréhension, de compassion et de cohésion ;
- Développement d'un pouvoir de manifestation sain et équilibré ;
- Accélération du processus évolutif ;

COURS 3.2

La métaphysique des malaises et des maladies – Le dialogue avec le subconscient

- Examen de la notion des malaises et des maladies ;
- La souffrance et la clarification de ses implications ;
- Identification et interprétation du message transmis par un déséquilibre physique ;
- Approche du décodage des troubles physiques depuis l'enfance, assortie d'un exercice pratique ;
- Identification d'un malaise physique afin d'en comprendre le message ainsi que son utilité potentielle ;
- Procédure structurée pour instaurer un dialogue avec le subconscient ;

COURS 3.3

Le mental supérieur

- La structure et le rôle du subconscient ;
- Les deux parties du mental : inférieur et supérieur
- La perception de la réalité à partir du mental supérieur
- Le mental supérieur et la maitrise de l'émotionnel
- Lâcher prise et acceptation ne signifient pas inaction
- Le mental supérieur, siège de l'intelligence
- Conditions facilitant l'usage du mental supérieur
- La pratique du mental supérieur ;
- Interprétation de la notion de réalisation de soi ;

INTENSIF 3 – PARTIE 1

Devenir thérapeute en relations humaines – INTENSIF théorique

La santé mentale

- Orienter une personne vers un professionnel qualifié en santé mentale ;
- Examiner les impacts nocifs potentiels associés au « rôle du sauveur » ;
- Responsabilités fondamentales du thérapeute ; le code de déontologie ;
- Développer des dispositifs pour surmonter les résistances rencontrées ;
- Tenir compte de la présence de symptômes graves de dépendance ;
- Souligner sur la nécessité d'approfondir ses connaissances en intervention et accompagnement ;
- Une thérapie peut-elle aider ? Définir ses possibilités et ses limites ;
- Les objectifs d'une thérapie ainsi que les étapes d'une rencontre ;
- Les outils parfaits du thérapeute ;
- Questions importantes qu'un thérapeute doit se poser ;
- Facilitateur, accompagnateur ou leader ? ;

INTENSIF 3 – PARTIE 2

Pratiques en relations humaines

Dans cet intensif, l'accent sera placé sur la pratique comme outil d'intégration des apprentissages, le travail consistant à apprendre à aider le client à conscientiser ce qui l'habite dans le but d'optimiser le développement de son potentiel.

- Pratiques supervisées avec clients ;
- Ces pratiques sont enregistrées sur support audio ;
- Un rapport écrit est requis pour chaque pratique**;**

AVANTAGES ET MODALITÉS POUR LES ÉTUDIANTS

Recueil de lectures préparatoires
Le recueil de lecture préparatoire comprend l'ensemble des documents qui te seront remis avant le début de la session en classe. Ce dossier inclut également un glossaire qui rassemble tous les termes utilisés dans le programme dans son intégralité.

Consultation individuelle avec la thérapeute
En tant qu'étudiant, tu as droit chaque mois à une consultation avec la thérapeute : soit une séance de deux heures, soit deux séances d'une heure, incluses dans tes frais de scolarité. Toute rencontre supplémentaire est payante et un reçu te sera remis pour ton assurance.

Options de paiement
Tu peux régler tes frais de scolarité par versements hebdomadaires, aux deux semaines ou mensuels, selon ton budget. Pour convenir d'une entente adaptée à tes besoins, il est recommandé de communiquer avec la directrice et de prendre rendez-vous afin de discuter des modalités de paiement.

Assistance pendant le programme
Si tu as des questions concernant les travaux ou si tu as besoin de soutien durant ton parcours, tu peux directement communiquer avec la formatrice qui t'accompagnera tout au long de la formation.

Invitation de proches en classe
Si tu es inscrit aux modules 1, 2 ou 3, tu peux inviter un proche à assister à la première partie (9 h-12 h) d'un cours en présentiel. Vérifie avec l'organisatrice ou la formatrice si le cours convient à ton invité et réserve sa place. L'offre est valable pour une personne qui n'a jamais été invitée et uniquement sur réservation. Si ton invité veut suivre le cours complet, il pourra s'inscrire sur place auprès de l'organisatrice ou de la formatrice.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Modes de paiement
Les frais de scolarité peuvent être réglés en comptant, par chèque ou par virement Interac. Pour obtenir les informations nécessaires au paiement, il est recommandé de contacter la directrice, Stéphanie Boucher.

Politique d'annulation
L'institut de formation professionnelle doit remettre à la société les frais de protection de l'étudiant dans un délai de 15 jours après le début du programme. Passé ce délai, les frais de protection, qui représentent 1 % des frais, ainsi que les frais d'administration ne sont plus remboursables. Dès la réception du dépôt de 200 $, aucun remboursement sur ce dépôt ne sera effectué. Si l'étudiant décide de quitter la formation avant d'avoir complété le programme, il devra acquitter la totalité des cours suivis.

Hébergement et repas
Les frais d'hébergement, au coût de 25 $ par nuit, ne sont pas inclus dans les frais de scolarité pour les intensifs des modules 1 à 3. Ces frais comprennent la literie et les serviettes. Il est à noter que ces tarifs peuvent changer sans préavis; il est donc conseillé de vérifier au moment de la réservation des chambres. Les participants doivent apporter leurs repas et manger sur place. Une cuisinière, un four, un micro-onde et un réfrigérateur sont mis à leur disposition.

COORDONNÉES

Pour toute information complémentaire, vous pouvez joindre Stéphanie Boucher, propriétaire et formatrice de l'institut de formation professionnelle et personnelle en relations humaines, ainsi que conseillère/thérapeute en relations humaines, aux coordonnées suivantes :

Adresse: 3222, chemin Free-Grant, Free-Grant, N.-B., E8K 3G6

Téléphone : 506-655-7821

Courriel : institut.frhse@outlook.com et steph_acadie@msn.com

Site web : www.institutfrhse.com

Facebook : Institut formation en relations humaines