



# Programme détaillé de la formation du naturopathe holistique

## Cursus Vivant

### ♦ Les objectifs de la formation

La formation en naturopathie holistique a pour objectif que l'étudiant soit capable de mobiliser ses connaissances en anatomie physiologie, en techniques naturopathiques et en hygiène vitale ainsi que ses compétences dans l'accueil et le conseil à son client.

Le naturopathe holistique dispense des conseils en hygiène de vie, qui diffèrent de l'exercice illégal de la médecine tel que défini par l'article L 378 du Code de la santé publique, en ce sens qu'il ne pose pas de diagnostic et ne prescrit pas de traitement. Son rôle consiste à conseiller une hygiène de vie naturelle aux personnes qui recourent à ses services.

Compétences techniques naturopathiques	Compétences globales au métier d'accompagnement
Etre capable de mobiliser les connaissances scientifiques fondamentales nécessaires au métier de Naturopathie holistique.	Etre capable de mobiliser les connaissances techniques relatives au bilan vital
Etre capable de mobiliser les connaissances scientifiques relatives à l'anatomie humaine	Etre capable de mobiliser les connaissances relatives à la législation
Etre capable de mobiliser les connaissances scientifiques relatives à l'hygiène vitale	Etre capable d'accueillir et mettre à l'aise le client
Etre capable de mobiliser les connaissances scientifiques relatives à la philosophie vitaliste	Maîtriser la conduite de la relation attentive, empathique et respectueuse
Etre capable de mobiliser les connaissances dans les techniques naturopathiques.	Etre capable d'anticiper des réceptivités d'individus à des techniques de naturopathie et sélectionner les techniques les plus adaptées (individualisation)
	Etre capable de mobiliser ses connaissances pour communiquer sur les réseaux sociaux et en intervention pour présenter la naturopathie.



## ◇ Contenu de la formation

La formation est articulée autour de 25 modules théoriques à télécharger sur le site puis à travailler en groupe en visio. Pour chacun des modules, un devoir de huit questions de réflexion et de recherches sur des notions théoriques, qui est travaillé en groupe en visio dans le mois qui suit le cours sur le module.

Tout au long de la formation, qui est fixée à un délai maximum de 24 mois, sont organisées 10 journées de stage en présentiel (ou en visio lorsque les conditions particulières sont réunies).

Lorsqu'il le souhaite, l'étudiant peut également commencer à travailler sur le Pack Pratique Pro qui va le former à la pratique du métier : entraînements à communiquer, réflexion critique, module sur la posture de l'accompagnant et module sur l'installation.

## ◇ Pré-requis

La formation est ouverte à toute personne de plus de 25 ans titulaire d'un Bac ou d'un équivalent.

## ◇ Niveau de formation

La formation forme les étudiants du niveau Bac (niveau 4) au niveau Bac+2 (niveau 5).

## ◇ Modalités d'inscription

Le cursus Vivant est ouvert à différents moments de l'année ; un groupe est mis en place comprenant 8 étudiants maximum.

Pour s'inscrire, l'étudiant imprime le dossier de demande d'inscription, qui comprend un questionnaire pour permettre d'évaluer l'adéquation entre ses besoins de formation et les objectifs, contenu et modalités de la formation.

Il adresse ce dossier au Directeur d'antenne de son secteur géographique. Celui-ci lui propose un entretien téléphonique. Lorsque les prérequis ne sont pas remplis, le Directeur d'antenne demande la rédaction d'une lettre de motivation. S'il s'avère, après les échanges téléphoniques ou par mail, que les besoins de l'étudiant correspondent bien à la formation, la Direction de l'école adresse un contrat de formation. L'étudiant renvoie ce contrat rempli et peut alors accéder au paiement des frais d'inscription et à l'achat des modules, les uns après les autres sur le site [www.ecole-synergie.fr](http://www.ecole-synergie.fr)

En cas de situation de handicap, un échange est proposé entre l'étudiant, le Directeur d'antenne et la Référente Handicap de l'école (la Directrice Corinne Dewandre) pour évaluer les besoins en aménagements éventuels et la pertinence d'entrer en lien avec les ressources des formations pour les situations de handicap.



Le Directeur d'antenne restera le référent continu de l'étudiant, l'accompagnera par le biais de la correction des devoirs, lui adressera les dates, horaires et lieux des stages en présentiel et le guidera dans la poursuite de son travail concernant le Pack Pratique Pro.

### ◇ **Durée de la formation**

La durée de la formation est fixée à 16 mois pour les cours. Les étudiants disposent ensuite de temps supplémentaire pour travailler le Pack Pratique Pro et le Pack de Préparation à la Consultation. Si les étudiants rencontrent des difficultés personnelles, ils peuvent en discuter avec le Directeur de l'antenne locale pour envisager des alternatives (opter pour le distanciel, reprendre la formation Vivant avec un autre groupe plus tard).

### ◇ **La répartition de la formation en termes de durée**

Total de la formation 1200 heures

- √ 25 modules théoriques : modules de techniques naturopathiques et d'anatomie/physiologie = 750 heures de visio et de travail personnel en moyenne. Chaque module donne lieu à une session en visio de 2 heures de cours et une autre session en visio de 2h de devoirs en visio sous forme d'entraînements.
- √ 10 journées de stages en présentiel = 60 heures en présentiel et 20 heures de travail personnel
- √ 10 cas pratiques en visio = 20 heures
- √ Pack de préparation à l'examen = 180 heures
- √ Pack pratique Pro = 200 heures

Possibilité de travailler ensuite un ou plusieurs modules du Pack d'approfondissement, qui couvre six modules supplémentaires de spécialisation.

### ◇ **Ordre chronologique des modules**

Pour des raisons pédagogiques, les modules sont proposés dans un ordre chronologique précis. L'élève s'engage à respecter cet ordre lors de l'achat des modules de formation. Pour plus de facilité, les modules sont numérotés et classés dans l'ordre à respecter par l'étudiant sur le site de son antenne ou le site [www.ecole-synergie.fr](http://www.ecole-synergie.fr)

### ◇ **Stages obligatoires**

Les stages sont de 6h par jour. Un livret papier couleur est fourni, avec une base théorique mais essentiellement des exercices. Les stages se suivent en présentiel avec son Directeur d'antenne.



Certains stages sont obligatoires (sur 10 journées) et d'autres facultatifs :

	STAGES	CONTENU
Journée 1	Consultation niveau 1	Posture du naturopathe, écoute, entraînement à l'écoute, déroulement de la consultation
Journée 2	Consultation niveau 2	Construction du questionnaire, entraînement à présenter la naturopathie, les techniques, étude de la grille d'évaluation de l'examen, préparation à l'examen
Journée 3	Fleurs de Bach jour 1	Présentation du Dr Bach, de sa méthode et apprentissage des 38 fleurs avec exercices.
Journée 4	Fleurs de Bach jour 2	
Journée 5	Technique de bilan	4 journées sur les techniques de bilan : Bilan Oriental, Morpho-typologie, Iridologie.
Journée 6	Technique de bilan	
Journée 7	Technique de bilan	
Journée 8	Technique de bilan	
Journée 9	Hygiène alimentaire et intestinale	Fonctionnement système digestif, exercices et ateliers.
Journée 10	Hygiène alimentaire et intestinale	
Plusieurs stages facultatifs en présentiel dans l'antenne avec son DA à 90 euros la journée avec livret papier		
Phytologie au sens large, organisé au choix du Directeur d'antenne	Huiles Essentielles	
	Bourgeons	
	Phytologie	
	Installation	
	Réflexologie	

## ♦ Les moyens techniques et pédagogiques

### La formation en naturopathie holistique

Le site internet [www.ecole-synergie.fr](http://www.ecole-synergie.fr) permet aux étudiants de payer leurs frais d'inscription et d'acheter les 25 modules théoriques à distance.

Dès l'acceptation du paiement de ses frais d'inscription, l'étudiant reçoit un document de bienvenue contenant des consignes pour travailler les modules et les devoirs.

Le matériel nécessaire aux stages pratiques est fourni par l'organisme de formation, sous forme de livrets imprimés.

### Les moyens pédagogiques



Les modules de l'enseignement ont été constitués et rédigés par Monsieur Bertrand Boisson, Fondateur de l'école, Docteur en pharmacie et naturopathe, et par sa Directrice Corinne Dewandre, Naturopathe, sous le regard d'un comité scientifique constitué d'anciens étudiants de formation scientifique et de consultants extérieurs.

Le nombre de pages du support de cours est variable selon les modules (30 à 60 pages). Avec chaque module de cours, une bibliographie et des supports vidéo sont proposés pour permettre aux étudiants d'approfondir leurs recherches et leur compréhension. Le support de cours de chaque module est une base qui sert à l'étudiant pour le guider dans ses recherches. Il est donc recommandé d'approfondir les thèmes en s'aidant de livres ou de sites internet, car c'est ce que l'étudiant devra toujours faire pour pratiquer la Naturopathie.

Chaque module est accompagné d'un devoir de 8 à 10 questions, que l'étudiant travaille à son rythme.

Des cas pratiques sont proposés en visio tout au long de la formation. Chaque étudiant est amené à travailler au moins dix cas pratiques au cours de sa formation.

Stages pratiques en présentiel : un support papier d'exercices est remis à l'étudiant. Ces stages consistent essentiellement en des exercices pratiques sous la supervision du formateur.

### ♦ **Évaluation des connaissances et compétences**

Évaluation des connaissances et compétences tout au long de la formation :

L'école ne demande pas que l'étudiant emmagasine les connaissances, mais plutôt qu'il apprenne à les présenter de façon compréhensible et utile aux personnes qui viendront le consulter, et qu'il soit capable de les organiser et les retrouver pour les proposer à ses futurs clients/consultants.

Après chaque entraînement/devoir travaillé en visio, l'étudiant reçoit une évaluation de son travail par le formateur qui l'a accompagné dans ce devoir, sous la forme d'une grille de notation remplie par le formateur.

La grille de notation des devoirs retenue est la suivante :

- degré de réflexion et d'approfondissement ;
- degré de compréhension ;
- recul critique par rapport aux sources et avis divergents ;
  
- capacité à restituer les informations de façon claire et précise. On peut être complet en étant concis, et c'est un excellent exercice, car les consultations de naturopathe ne durent qu'une heure, aller à l'essentiel est un excellent entraînement.
  
- degré de progression au fil de la formation ;



Un devoir qui est noté en dessous de 12 fera l'objet d'un travail supplémentaire par écrit, afin de s'assurer que l'étudiant s'est bien familiarisé avec les notions de ce module.

Le but de la notation est de favoriser la motivation à apprendre au mieux et d'encourager la confiance en soi et en ses capacités.

### ◇ **Le Pack Pratique Pro**

Ce pack forme les étudiants à l'installation, à la communication sur les réseaux sociaux. Un dossier libre de professionnalisation permet à l'étudiant de présenter une question de son choix en lien avec la naturopathie sous différentes formes (écrite, podcast, recette, article de journal...) Il est en outre demandé à l'étudiant le compte-rendu d'une intervention en milieu professionnel ou collectif afin de présenter la naturopathie holistique sous forme d'atelier ou de conférence.

Ce Pack Pratique Pro fournit aussi des vidéos et documents permettant de créer son logo, d'utiliser des logiciels de graphisme, de travailler sur sa confiance en soi et son rayonnement sur le syndrome de l'imposteur, sur la peur de l'échec, l'obsession du détail, surmonter la procrastination et s'épanouir dans une activité d'entrepreneur.

L'étudiant est guidé tout au long de ce Pack Pratique Pro par son Directeur d'antenne et le travail effectué dans ce cadre est évalué en jury composé du Directeur d'antenne et de la Directrice de l'école, en se fondant sur une grille d'évaluation remise à l'étudiant lors du règlement du Pack Pratique Pro sur le site.

### ◇ **Le Pack de préparation à l'examen**

Au long de la formation, l'étudiant peut commencer à se préparer à l'examen en prenant le Pack de préparation. Cette préparation consiste à observer cinq examens (en visio) et à écouter le retour du jury. Les DA peuvent aussi prévoir des séances de discussion autour de ces examens dans un but pédagogique.

Tout au long de l'année, les examens sont organisés par les Directeurs d'antenne lorsque l'étudiant est prêt. Le Directeur d'antenne communique les dates d'examens aux étudiants.

Avant de se présenter à l'examen, l'étudiant va soumettre à son Directeur d'antenne une série de comptes-rendus de consultation et un examen blanc pour s'entraîner avant de présenter l'examen. Ce travail fait partie du Pack préparation à l'examen.

Il est demandé l'envoi de quatre comptes-rendus : un premier plus étoffé qui correspond à ce que le naturopathe pourrait envoyer à son client après la consultation, avec la présentation



de la naturopathie, des informations issues du questionnaire et de la technique de bilan (avec photo du bilan annexées), l'axe de travail proposé, les techniques naturopathiques présentées. Ce compte-rendu long est d'environ 3 pages.

Les trois autres comptes-rendus sont davantage des auto-évaluations, d'environ une page, qui reprennent la problématique, les informations importantes recueillies, l'axe de travail choisi et le simple énoncé des conseils proposés.

L'examen consiste en un entretien de naturopathie en réel. De vrais clients sont recrutés pour l'occasion et soumettent leur problématique. L'étudiant qui présente son examen dispose d'une heure pour recueillir des informations par le biais du questionnaire et d'au moins une technique de bilan, expliquer ces informations sous l'angle naturopathique, chercher un axe de travail et proposer des conseils en hygiène de vie adaptés à cet axe de travail.

A l'issue de l'examen réussi, avec une note minimale de 70%, l'étudiant reçoit une attestation de Naturopathe holistique.

## ◇ Le programme détaillé des modules de formation

### Module 1 : Sources et principes de la naturopathie

Histoire de la naturopathie selon les principaux auteurs : Hippocrate, Paracelse, Marchesseau, Steiner...

Présentation des différents courants sources de la naturopathie : médecine traditionnelle chinoise, chamanisme, essénien, médecine ayurvédique.

Le cadre juridique de l'exercice professionnel du naturopathe

### L'approche naturopathique

Le raisonnement naturopathique : présentation des émonctoires et du drainage toxinique.

Le décodage biologique ou comment les émotions se manifestent dans le corps physique.

La place essentielle de l'hygiène de vie.

Explication des effets placebo et nocebo.

Présentations des besoins sur tous les plans et les réservoirs d'amour.

Rôle de l'esprit critique et de l'importance d'éviter tout dogme en tant que naturopathe.

### Module bases scientifiques utiles pour le naturopathe

Les bases scientifiques de la naturopathie : tour d'horizon sur les différentes composantes de l'être humain : atome, molécule, cellule, tissu, organe, système, interaction entre les systèmes.

Les notions de base utiles pour le naturopathe : pH, mitochondries, stress oxydatif, processus inflammatoire.





## Module système urinaire et reproducteur

Les reins : la structure, rôle et fonctionnement des reins. Définition, structure et fonctionnement de leur unité de base : le néphron.

L'hygiène de vie à adopter pour prendre soin de ses reins. Les reins et leur symbolique émotionnelle.

Le système reproducteur masculin et féminin. Explication des moyens de contraception  
Connaissances des problématiques possibles liées au système urinaire et reproducteur

## Hydrologie

Utilisation de l'eau en externe : méthode Kneipp, les bains super-caloriques : sauna/hammam et bains de Salomanov, méthode Gardelle. Utilisation de l'eau en interne : étude des différents types d'eau et leur utilisation.

## Module système respiratoire

Physiologie et mécanisme des mouvements respiratoires.

Physiologie des échanges respiratoires et transport de l'oxygène jusqu'à la cellule.

Définition de l'unité de base de l'appareil respiratoire : l'alvéole pulmonaire.

Le rôle du sang dans la respiration.

Connaissances des problématiques possibles liées au système respiratoire

## Techniques respiratoires

Présentation du bol d'air Jacquier et son utilisation.

Présentation des pranayamas et autres techniques respiratoires.

Présentation de la méthode Gesret

## Module système nerveux et organes des sens

Description et fonctionnement de la cellule et de la fibre nerveuse La composition et fonctionnement général du cerveau. Présentation du système nerveux et ses sous-systèmes. Explication du fonctionnement du sommeil et de son fragile équilibre.

Présentation et descriptif des organes des sens et fonctionnement sous un angle naturopathique.

## Actinologie (lumière et ondes)

Bienfaits des fréquences vibratoires

Présentation et utilisation des pierres et cristaux

Présentation de la bonne utilisation du soleil.

Présentation et utilisation de la musique.

Travaux de Mazaru Emoto sur la mémoire de l'eau.

Explication des impacts des ondes électro-magnétiques et prévention.





### **Module système digestif**

Présentation générale du système digestif : bouche, estomac, intestin, foie, pancréas et rectum. Le mécanisme de la digestion et les phénomènes sécrétoires.  
Présentation des enzymes et du catabolisme.

Les troubles possibles de la digestion, le microbiote et les selles normales.

Décodage biologique autour du digestif

### **Hygiène alimentaire et micro-nutrition**

Les aliments et nutriments : lipides, glucides et protéines, vitamines, minéraux et l'importance de l'eau.

Éviter les carences et surcharges.

Présentation des différents régimes à proposer.

L'alimentation selon les constitutions hippocratiques.

Le jeûne : les différents types de jeûne, les bienfaits et les précautions à prendre.

### **Iridologie**

L'iridologie est une technique qui permet d'établir un bilan d'hygiène de vie grâce à l'analyse de l'iris de l'œil.

Étude des couleurs et cercles de l'iris ainsi que de la taille de la pupille et leurs significations.

Étude des marques de l'iris et leur signification.

### **Module système endocrinien**

Définition et fonctionnement principal des glandes endocrines : hypophyse, thyroïde, parathyroïdes, pancréas, glandes surrénales, testicules et ovaires.

Définition des chakras et de leur correspondance avec les glandes endocrines.

### **Phytologie**

Histoire de la phytologie.

Utilisation de la phytologie dans une logique naturopathique.

Étude des principales plantes pour chaque émonctoire et chaque cure.

Bases de connaissances des champignons et algues.

### **Module système ostéo-musculaire**

Description du squelette et son rôle.

Description des principaux muscles et leur fonctionnement.

L'hygiène de vie à adopter pour prendre soin des os et des muscles.



## Morpho-typologie

La morpho-typologie est une technique qui permet d'établir un bilan à partir de l'analyse de la morphologie des personnes (visage et corps).

Les trois étages du visage. Les lois de dilation et rétractation et signes physiques secondaires. Les quatre tempéraments d'Hippocrate et les typologies planétaires.

La méthode d'étude morpho-typologique et cas pratiques.

## Module système circulatoire

Description du cœur et du système artériel et de leur fonctionnement

Description et fonctionnement de la circulation veineuse.

Description et fonctionnement du système lymphatique

Le cœur et sa symbolique émotionnelle.

## Bourgeons

Galénique réalisée à partir des bourgeons des arbres ou des jeunes pouces.

Utilité de cette galénique, reconnaissance des bourgeons et des systèmes qu'ils peuvent régénérer.

## Processus dégénératif et prévention des maladies de civilisation

Compréhension des processus dégénératifs

Notions de symptôme aigu, subaigu, chronique et dégénératif

Maladies auto-immunes

Allergies

Maladies de civilisation : prévention et accompagnement.

## Module système immunitaire

Description et fonctionnement du système immunitaire.

Présentation du phénomène d'infection (phase d'incubation, d'invasion et phase d'état) et des dérèglements

Rôle et importance de la fièvre.

## Fleurs de Bach



Initiation aux Fleurs de Bach.  
Histoire et présentation de la méthode du Dr Bach  
Étude des 38 Fleurs de Bach et de Rescue.

### **Approche holistique de la naturopathie**

Étude des états émotionnels humains pour retrouver équilibre et harmonie émotionnelle et psychique.

Les émotions : définition des émotions et présentation de la spirale des émotions.

L'importance des pensées, du mental et du spirituel dans une approche globale. Les blessures de Lise Bourbeau.

### **Huiles essentielles et hydrolat**

Présentation et histoire de l'utilisation des huiles essentielles.

Utilisation et précautions d'emploi des huiles essentielles

Propriétés et toxicité des huiles essentielles

### **Bilan oriental**

Présentation des différents signes à repérer en bilan oriental.

Présentation des typologies en médecine ayurvédique.

Méthode d'étude et cas pratiques.

### **Remèdes de secours**

Comment les animaux trouvent leurs propres remèdes dans la nature.

Les remèdes naturels incontournables : huiles essentielles, charbon actif ou superactif, argile, chlorure de magnésium, les produits de la ruche

### **La posture de l'accompagnant**

L'approche centrée sur la personne de Carl Rogers

La congruence

Le fondement personnel de chacun

Prendre soin de soi en tant qu'accompagnant

Développer ses savoirs : être-faire-transmettre

### **Installation**

Choix d'une structure juridique



Réglementations juridiques à respecter  
Se faire connaître  
La loi de l'attraction, rayonner pour attirer des personnes en consultation.  
Apprivoiser et surmonter la peur de l'échec  
Apprivoiser et surmonter le syndrome de l'imposteur  
Apprivoiser et surmonter le perfectionnisme et la procrastination  
S'épanouir en tant qu'entrepreneur

## **Et le pack d'approfondissement facultatif qui contient ces modules**

### **La femme et les problématiques féminines**

La puberté  
La ménopause  
L'endométriose  
La fibromyalgie

### **Femme enceinte et accouchement**

Avant la grossesse, la fertilité, préparer son corps  
Grossesse naturelle et accompagnement de la future maman  
Naissance naturelle

### **Allaitement et jeune enfant**

Allaitement et alimentation du jeune enfant  
Accompagnement du jeune enfant en naturopathie.

### **Réflexologies et techniques manuelles**

L'existence de zones réflexes  
L'intérêt d'utiliser les zones réflexes en naturopathie  
Présentation de différentes formes de réflexologie : iridologie, réflexologie plantaire, palmaire, vertébrale, auriculaire et faciale (Dien Chan).

### **Naturopathie pour le sportif**

Compréhension des besoins particuliers du sportif, carences et surcharges possibles  
Prévention des blessures.

### **Naturopathie animale**

Présentation des grandes classes d'animaux  
Comprendre les besoins des animaux dans leur milieu naturel  
Accompagnement des animaux domestiques en naturopathie : chien, chat, cheval.

## **◇ Coût de la formation 2024**



## 4160 euros

- ✓ Frais d'inscription à 150 €
- ✓ 25 modules à 100 € l'unité
- ✓ 10 journées de stage à 90 € l'unité
- ✓ Pack de préparation à l'examen 270 €
- ✓ Pack Pratique Pro à 340 €

Facultatif : 6 modules à 75 euros

Si les six modules sont achetés (le pack d'approfondissement à 450 euros), le nouveau naturopathe bénéficie de deux mois de supervision.

### ◇ L'attestation de fin de formation

Ayant obtenu au moins 12/20 à chacun de ses devoirs, validé ses stages pratiques et, après avoir passé son examen avec succès, il est remis à l'étudiant une attestation de Naturopathe holistique.

L'étudiant peut terminer son dossier libre de professionnalisation et ses supports média, ainsi que les modules d'approfondissement après avoir validé son examen et obtenu son attestation de Naturopathe holistique.

### ◇ Supervision

L'École Synergie a à cœur d'accompagner ses étudiants aussi longtemps qu'ils en auraient besoin, aussi un forfait de supervision est mis en place et laisse la possibilité au nouveau Naturopathe d'assister à des réunions mensuelles collectives, d'appeler son superviseur avant ou après ses consultations pour avoir des conseils, et d'envoyer des comptes-rendus de consultation pour validation. Ce forfait est mensuel et coûte 50€ par mois, sans engagement.

Si pendant son cursus l'étudiant achète tous les modules d'approfondissement, il recevra deux mois de supervision offerts.

