



## **MASTERE EN RELATION D'AIDE ET EN COACHING**

### **PRESENTATION**

La préparation du Mastère en Relation d'Aide et en Coaching (**M.R.A.C.**), d'une durée de trois années universitaires en cycle long, de 10 à 12 mois en cycle court, et nécessitant l'acquisition de 45 crédits (soit 450 heures de formation, plus 500 heures de stage), est ouverte aux étudiants titulaires d'une licence en sciences humaines (ou d'un titre reconnu comme équivalent par le Comité de Validation et d'Accréditation) en tenant compte aussi de la validation des Acquis) ou d'un diplôme professionnel sanctionnant au moins trois années d'études, tels le diplôme d'infirmier(e), d'éducateur(trice) spécialisé(e), d'assistant(e) social(e), ou autre.

Les étudiants ne figurant pas sur place peuvent effectuer leur formation par correspondance, en participant aux séminaires de regroupement organisés durant l'année universitaire, et dont les dates sont communiquées à leur demande.

Le **M.R.A.C.** est un deuxième cycle professionnalisé européen, à vocation relationnelle et à ancrage holistique (entièreté et globalité de la personne), s'inscrivant dans le champ des sciences humaines, exigeant un haut niveau de qualification théorique, clinique et pratique, s'appuyant sur une formation originale et un code de déontologie. Il est offert dans le cadre du **C.A.P.** (le Centre d'Aide Psychothérapeutique) et garantit la diversité des méthodes disponibles, au-delà des dogmatismes et des querelles d'écoles, mais dans la référence à une pratique d'inspiration existentielle et d'optimisation des compétences. Il implique un minimum de travail sur sa propre personne (points forts à optimiser, lacunes à combler, apprentissage de l'évaluation et pratique de l'autoévaluation). Ce travail commence dès le début de la formation avec la mise en place d'un questionnaire de motivations et d'un entretien exploratoire, portant

- sur la capacité de l'étudiant à gérer son temps (calendariété),
- sur son bon positionnement dans l'espace relationnel (cardinalité),
- sur sa maîtrise des émotions, des sentiments et du stress
- sur une bonne connaissance de soi,
- sur sa maturité psycho-affective et existentielle

Le **CAP** Centre d'Aide Psychothérapeutique 750 route des Planchettes 74350 Cernex  
FRANCE

**Tel.:** 06.83.24.21.30. **Courriel:** [lecap@infonie.fr](mailto:lecap@infonie.fr)

**Site et Plate forme d'études:** <http://w.w.w.psycho-ressources.com/jean-michel-martin.html>

- et sur sa capacité à s'intégrer dans un contexte changeant, en pleine crise conjoncturelle structurelle, voire en mutation,
- sur l'acquisition d'outils facilitant un voyage personnel, existentiel et professionnel, qui, s'il n'est pas bien préparé, comprend plus de naufragés que de passagers.

L'étudiant doit ainsi apprendre l'évaluation, l'autoévaluation tant théorique que pratique (entretien préliminaire et final durant la formation, stage évalué en milieu institutionnel, cours, séminaires, questionnaires), de même que développer sa capacité d'implication personnelle dans les différentes qualifications proposées en cours de formation.

## **FILIERES ET DEBOUCHES**

Le programme permet au candidat de se spécialiser dans le travail relationnel dans des domaines aussi divers que la pratique de l'écoute, l'aumônerie hospitalière ou carcérale, la relation d'aide dans la prise en charge éducative, l'accompagnement, éventuellement la psychothérapie (pour cette activité, une formation complémentaire est absolument nécessaire, impliquant entre autre pour l'étudiant d'être passé soi-même par un processus de thérapie), la diaconie (ministères spécialisés auprès de la jeunesse en détresse, aide aux couples et aux familles en difficultés, accompagnement des personnes malades, alcooliques, toxicomanes, âgées, en fin de vie...), le coaching en milieu professionnel stable ou migratoire, la gestion des ressources humaines et autres.

### *Ce travail se fait en quatre étapes:*

- 1) le dépistage des conflits et la gestion des problèmes venant d'une frustration suite à la non-satisfaction des besoins vitaux, de sécurité, d'appartenance ou autre,
- 2) le déploiement des ressources personnelles et interpersonnelles disponibles,
- 3) la mise en place de stratégies adéquates pour restaurer chez la personne qui souffre ou qui est en détresse une vie plus heureuse, un sens à la vie, des raisons d'être et d'espérer, et enfin
- 4) l'identification et le déploiement des ressources intra personnelles et des compétences interpersonnelles permettant leur optimisation et leur utilisation dans la recherche non pas seulement d'un meilleur profit, mais de plus grand bénéfices.

Le but principal étant d'aider la personne, à comprendre qu'elle est acceptée, qu'elle a de la valeur (estime de soi), mais aussi qu'elle est responsable, dotées de ressources personnelles et collectives à déployer (affirmation de soi et engagement)

La validation académique des cours fonctionne selon le système des crédits, un crédit correspondant à 10 heures d'enseignement validé.

La formation est à la fois théorique et pratique, permettant l'accès à un diplôme de niveau maîtrise, tout en préparant à une spécialisation dans le domaine relationnel d'écoute et d'accompagnement et/ou de coaching au service de l'entreprise et de la société (travail en faveur des personnes défavorisées, des personnes marginales ou perturbées, de celles rencontrant des difficultés d'insertion, ou présentant des troubles psychologiques,

Le **CAP Centre d'Aide Psychothérapeutique** 750 route des Planchettes 74350 Cernex  
FRANCE

**Tel.:** 06.83.24.21.30. **Courriel:** [lecap@infonie.fr](mailto:lecap@infonie.fr)

**Site et Plate forme d'études:** <http://w.w.w.psycho-ressources.com/jean-michel-martin.html>

comportementaux ou relationnels au sein de leur couple, du foyer, en milieu scolaire, en société, activité féconde dans sa société, sa cellule de travail...).

Pour répondre à ces défis, un stage pratique en milieu institutionnel, professionnel privé ou public, médical, relationnel, thérapeutique ou éducatif et d'une durée de trois mois minimum requis, avec 500 heures effectives sous la direction d'un enseignant ou d'un conseiller aux études reconnu par notre Institut de formation. La validation de ce stage **U.P.ST. 594** exige aussi la réussite d'un examen spécial (entretien oral) et les réponses à un questionnaire d'évaluation.

## **OBJECTIFS SPECIFIQUES DU STAGE**

L'étudiant profitera de son statut de stagiaire pour:

- 1) Découvrir le service (ou l'institution) et son organisation: les locaux et leurs spécificités, rôle respectif de chacun des membres de l'équipe en place;
- 2) Préparer un organigramme reflétant le fonctionnement de ce service;
- 3) Apprendre à observer le déroulement d'une journée, d'une semaine, et évaluer les interactions présentes entre d'un côté les objectifs visés et de l'autre les moyens déployés pour les atteindre;
- 4) Etre capable d'effectuer un recueil de données centré sur une des personnes à laquelle il s'intéresse plus particulièrement (élève, pensionnaire...) et qu'il pourra éventuellement prendre en charge au niveau de la relation d'aide (si le système en place le permet et si le type de contrat passé avec l'institution le précise clairement);
- 5) Perfectionner sa capacité d'immersion et d'écoute, sans perturber les démarches antérieures en cours;
- 6) Evaluer avec son conseiller aux études ou avec le référent qui l'encadre la qualité des processus ainsi engagés;
- 7) Utiliser au maximum les ressources offertes par le lieu de stage;
- 8) Elaborer avec les responsables de l'encadrement des objectifs personnels de stage en rapport avec l'activité de la relation d'aide et/ou du coaching;
- 9) Identifier les différents projets, les approches et les actions entreprises au sein de l'institution/du service, dans les domaines de la prévention, de l'éducation, de la réadaptation;
- 10) Répondre au questionnaire d'évaluation, avec la possibilité de la remise en question, du réajustement, etc.

Le **CAP Centre d'Aide Psychothérapeutique** 750 route des Planchettes 74350 Cernex  
FRANCE

**Tel.:** 06.83.24.21.30. **Courriel:** [lecap@infonie.fr](mailto:lecap@infonie.fr)

**Site et Plate forme d'études:** <http://w.w.w.psycho-ressources.com/jean-michel-martin.html>

## RAISON D'ETRE ET ORGANISATION DU M.R.A.C

A une époque où les valeurs sont en crise, où le doute s'installe dans une société qui se cherche et qui souffre, dont le relativisme contribue à lui créer des problèmes de stabilité, de mal-être et de mal-vivre, d'image de soi, d'altération, de montée du sentiment de vide, du manque d'espoir, d'absence de projet et de dépression, voire de suicide, de démobilitation et de souffrance au sein du monde du travail, la spécialisation en vue du **Mastère en Relation d'Aide** et en **Coaching** doit fournir les fondements, les repères et les outils indispensables en vue

- d'atténuer les dysfonctionnements et,
- en vue de surmonter dans notre culture l'aliénation relationnelle (familles monoparentales ou recomposées, couples en rupture, solitude et isolement); l'aliénation économique (précarité de l'emploi, chômage, durée de la dépendance économique des jeunes, adulescence, et des personnes âgées, souffrance); l'aliénation médiatique (dualisme dans le monde réel et virtuel, immédiateté et instantanéité de l'information, au détriment de la véracité); et l'aliénation morale/épistémologique (perte de la vérité, recherche du profit à court terme détriment du bénéfice fécond et durable, menace de l'explosion sociale par l'enrichissement de quelques-uns au détriment de beaucoup, spectre du chômage, de la récession, de la décroissance),
- avec pourtant quelques raisons d'espérer, dont la possibilité de la simplicité volontaire (**moins mais mieux**), de la mise en place de réseaux de solidarité et d'échanges, dans le fait d'assumer les avantages de notre modèle occidental avec les droits de l'homme, de la femme, de l'enfant, des minorités ; l'autonomie, la culture humaniste et la démocratie, sans pour autant tomber dans le travers de l'hégémonie, de l'exclusivité du rationalisme et du rendement à outrance (consumérisme).
- Et avec la possibilité de voir ce que nous appelons les **vertus de la crise** : en même temps que les forces régressives ou désintégrates (re)font surface, les forces génératrices/créatrices en nous et entre nous s'éveillent. La mondialisation, le néolibéralisme, la crise écologique planétaires sont riches de périls, mais aussi de possibilités transformatrices par la solidarité, la bienveillance envers autrui et soi, la résilience et la reliance, l'aménagement d'une niche écologique viable et durable.

Les principes moraux, éthiques, existentiels et déontologiques posés comme cadre théorique de notre approche holistique et intégrative (**Modules 1,2, 3 et 4**) doivent nous permettre de formuler des objectifs psychopédagogiques et thérapeutiques afin d'apporter notre contribution à la stabilité sociale en faveur d'hommes et de femmes déboussolés, cherchant des réponses relatives à leur situation, mais aussi des réponses aux questions ultimes portant sur la vie, la mort, la souffrance, le sens de leur existence, sans oublier le processus de maturation dans lequel il n'est pas toujours facile de s'engager. Notre intervention se situe donc principalement dans le domaine de l'hygiène mentale, du vécu relationnel, de la prévention de la santé publique, de la gestion des conflits, de la recherche de solutions pacifiques et valorisantes, en vue de diminuer le nombre des agressions et des somatisations de conflits psychiques ou interpersonnels, et en vue de réduire du même coup les effets des aliénations mentionnées précédemment.

L'année de formation est organisée de telle manière que l'étudiant, l'apprenant, peut se familiariser avec l'écoute, l'accompagnement, la relation d'aide, la psychologie, le coaching, l'écologie mentale, les processus d'apprentissage, de développement, et de communication,

Le **CAP Centre d'Aide Psychothérapeutique** 750 route des Planchettes 74350 Cernex  
FRANCE

**Tel.:** 06.83.24.21.30. **Courriel:** [lecap@infonie.fr](mailto:lecap@infonie.fr)

**Site et Plate forme d'études:** <http://w.w.w.psycho-ressources.com/jean-michel-martin.html>

tout en mettant l'accent sur une bonne connaissance du psychisme humain, du tissage relationnel (lien d'attachement et d'appartenance) et sur l'acquisition de méthodes empiriques du travail scientifique. Il peut aussi affiner sa propre perception et la perception d'autrui, sans oublier l'initiation aux fondements juridiques et législatifs de sa future activité. Le stage obligatoire ( **U.P.ST 594** d'une durée effective de 500 heures) lui permet d'investir un champ social pratique nouveau ou d'approfondir le champ habituel, vérifiant son assimilation et sa maîtrise des qualifications de base du domaine psychopédagogique et thérapeutique-relationnel, de coaching, grâce aux différentes formes de prise en charge qu'il sera amené à expérimenter. Le choix possible entre d'une part l'élaboration et la réalisation d'un projet professionnel personnel en psychopédagogie, en accompagnement (réhabilitation, écoute et cure d'âme, intervention, documentation de cas...), ou en coaching (**UPPP 595**), et d'autre part la rédaction d'un mémoire relevant du domaine de spécialisation (**UPME 596**), lui permet la confrontation entre la connaissance théorique et la démarche pratique, tout en aiguisant les outils conceptuels acquis durant le cursus de formation.

## **REPARTITION ET PROGRAMMES DES COURS**

Le **M.R.A.C.** suit un programme s'étalant sur une durée comprise entre une année (cycle court) et trois années (cycle long), au terme duquel l'étudiant doit

- avoir suivi et validé les 450 heures de cours théoriques et pratiques (45 crédits) répartis en quatre modules:
  - 1) **Module 1 : Psychologie et Relation d'Aide. Art ou science ?** (9 crédits)
  - 2) **Module 2 : Approches fondamentales** (11 crédits), avec notamment l'établissement de son propre génogramme
  - 3) **Module 3 : Outils en R.A. et en coaching** (15 crédits)
  - 4) **Module 4 : Unités pluridisciplinaires** (60 crédits, dont 50 pour le stage obligatoire)
- avoir suivi et réussi son stage de trois mois (500 heures), avec retour sur expérience,
- présenté son projet professionnel (**UPPP 595**) ou son mémoire (**UPME 596**), dont il lui faut remettre deux exemplaires à la Bibliothèque.
- avoir répondu à toutes les exigences, surtout par l'établissement d'une stratégie personnelle et d'outils adaptés (congruence).

La validation des crédits s'effectue selon le modèle du contrôle continu (examens, remise et présentation de travaux écrits ou oraux, de rapports de lecture, co-animation de séminaires, réponse aux questionnaires d'évaluation et d'autoévaluation)

Dr Dr Jean-Michel MARTIN  
Directeur des Etudes

Le **CAP** Centre d'Aide Psychothérapeutique 750 route des Planchettes 74350 Cernex  
FRANCE

**Tel.:** 06.83.24.21.30. **Courriel:** [lecap@infonie.fr](mailto:lecap@infonie.fr)

**Site et Plate forme d'études:** <http://w.w.w.psychos-ressources.com/jean-michel-martin.html>