

AUTREMEN · ÉCOLE UN AUTRE REGARD

Nos différentes offres

Coaching intégratif & formations — approche C·5

2026 · 2027

Nathalie Lourdel

Coach intégrative certifiée · spécialiste HPI, hypersensibles, multipotentiels



EAR



Un Autre Regard sur le monde en évolution

Nathalie Lourdel — fondatrice d'AUTREMEN & de l'École Un Autre Regard (EAR)

- › Coach intégrative certifiée, PhD — 20 ans d'expérience de l'accompagnement.
- › Spécialiste des profils HPI, hypersensibles, atypiques et multipotentiels.
- › Créatrice de l'approche C-5 : Corps · Cœur · Cerveau · Conscience · Créativité.
- › Auteure de trois ouvrages aux Éditions AFNOR : « Tous HPI ? », « Le coaching » et « Réussir sa transition écologique : se réinventer pour passer à l'action ».
- › Directrice de EAR École un Autre Regard qui forme au métier de coach intégratif et d'AUTREMEN, société qui accompagne les transformations professionnelles.

Qualiopi depuis 2021

Organisme de formation professionnelle reconnu depuis 2005

Notre singularité



L'approche intégrative C-5

Cinq dimensions mobilisées ensemble — parce que souvent comprendre ne suffit pas pour transformer.



Corps

L'ancrage qui apaise le mental
et libère les tensions.



Cœur

Les émotions comme un
signal, une boussole
intérieure.



Cerveau

Accueillir de manière plus
globale les informations, les
intuitions, les besoins, les
ressentis...



Conscience

Prendre de la hauteur et
gagner en clarté. Des prises
de conscience, un Autre
Regard sur la situation.



Créativité

Une intelligence particulière
qui donne accès à de
nouvelles ressources.

Le coaching intégratif : une approche holistique qui mobilise Corps, Cœur, Cerveau, Conscience et Créativité.



IMMERSION D'UNE JOURNÉE

Journée découverte du coaching intégratif

Sentir si le coaching intégratif et l'approche C·5 et l'École EAR vous parlent

- › De 9h30 à 17h à Paris Montparnasse — une vraie journée d'expérimentation.
- › Ateliers pratiques : mettre en cohérence corps, cœur et cerveau.
- › Petits groupes de 10 personnes maximum, dans un lieu pensé comme un cocon.
- › Pour les curieux, personnes en transition, futurs coaches et coaches qui veulent perfectionner leur pratique avec l'approche C·5.

TARIF découverte

150 € la journée

 9h30 – 17h

 10 pers. max

 Paris 14e



Prochaines dates

- 24 septembre 2026
- 4 novembre 2026
- 28 janvier 2027

Paris Montparnasse, 24 rue du Texel



FORMATION CERTIFIANTE

Devenir coach intégratif

Accompagner les transformations professionnelles

- › 9 mois · 15 jours en présentiel (5 modules de 3 jours) à Paris Montparnasse.
- › Promotion de 12 personnes maximum, 80 % de pratique.
- › Une pédagogie intégrative adaptée aux HPI et atypiques : ouverte, interactive et ludique.
- › Méta-analyse : des temps de prise de conscience et d'analyse stratégique.
- › 42 compétences fondées sur les référentiels ICF & EMCC.
- › Pour les personnes en reconversions, RH, consultants, thérapeutes, managers, formateurs.
- › Certification de Coach intégratif incluse · supervision & Réseau EAR Link.



Prochaine promotion 2026-2027 du 14 au 16 octobre.

“ 98 % de satisfaction · 8 promotions depuis 2021 · un réseau de 60 alumni.



Certification & financement

Qualiopi — finançable OPCO & plan entreprise.
Païement échelonné sans frais · frais déductibles

TARIF

6 990 € particulier

8 990 € entreprise



SE PERFECTIONNER

Master class Coach intégratif C·5

Certification Master Coach Intégratif EAR

- › Pour coachs certifiés, RH expérimentés et superviseurs.
- › 5 modules de 3 jours à Paris Montparnasse — à la carte ou en parcours complet.
- › La signature EAR : l'Hyper-présence, mobiliser les 5 dimensions C·5.
- › Attestation par module ; certification Master Coach pour le parcours complet.



Les 5 modules

1. Visualisation & métaphores *oct. 2026*
2. Systémique & approche paradoxale *déc. 2026*
3. Crises, tensions & conflits *mars 2027*
4. Coaching collectif intégratif C·5 *mai 2027*
5. Innovation relationnelle & créativité *oct. 2027*



TARIF

1 450 € / module

6 990 € parcours (5 mod.)

Ouvert à tous les coachs

- › Alumni EAR ou coachs formés ailleurs.
- › Petits groupes de 6 à 12 personnes.
- › Financement OPCO / entreprise possible.
- › Paiement échelonné sur demande.



COACHING PROFESSIONNEL

Coaching individuel

Faire un pas de côté pour retrouver clarté et marge de manœuvre

- › Préparer une évolution, une prise de poste, une transition.
- › Affirmer une posture de leadership, clarifier son management.
- › Alléger une charge mentale ou émotionnelle devenue trop lourde.
- › Prendre des décisions complexes dans un contexte mouvant.
- › Réaligner ses actions avec ses valeurs et ce qui fait sens.



L'approche intégrative C-5 — Corps, Cœur, Cerveau, Conscience, Créativité — élargit le regard quand l'analyse seule ne suffit plus. Particulièrement ajustée aux profils sensibles, créatifs, hauts potentiels.

Chaque parcours démarre par un appel découverte de 30 min, gratuit.

C'EST FLOU ?



LE COACHING INTÉGRATIF
VOUS ACCOMPAGNE POUR
CLARIFIER VOS OBJECTIFS

TARIF

300 € TTC / l'heure

tarif entreprise sur demande

Le parcours

- › 6 à 9 séances, 1h par mois
- › Coaching flash : 3 séances possibles
- › Présentiel (Paris / Le Mans) ou visio



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Hypno-coaching

Quand le mental seul ne suffit plus



La posture structurée du coaching alliée à la créativité de l'hypnose ericksonienne, pour des changements profonds et durables. Un état naturel où le mental conscient se met en pause pour laisser émerger d'autres ressources.

Ce que l'hypno-coaching permet d'aborder

Régulation émotionnelle

Blocages décisionnels

Préparation mentale

Stress

Transitions difficiles

Sur-adaptation & fatigue

TARIF

375 € TTC / séance

Format

- › Séance individuelle de 1h30.
- › Présentiel Paris 14e ou visio.
- › Compatible avec un parcours de coaching C-5.



« Son écoute et sa justesse m'ont amenée à des voyages extraordinaires au cœur de moi-même. » — Charlotte



MÉTHODE OBJECTIF-DÉCLIC®

Photo-coaching

La photographie comme miroir pour transformer votre image de vous



Un accompagnement où l'image devient un médiateur pour explorer ce qu'on n'arrive pas à dire avec des mots, un outil de prise de conscience de l'image que je renvoie aux autres.



1

Explorer & révéler

Un échange centré sur vos objectifs, avec des prises de vue naturelles.

2

Observer & comprendre

Regarder ensemble les images : que révèlent-elles de vous ?

3

Transformer & intégrer

Une synthèse créative pour ancrer un nouveau regard sur soi.

TARIF

360 € / séance

1 080 € TTC le parcours (3 séances)



Vos photographies vous appartiennent exclusivement et restent strictement confidentielles.



ACCOMPAGNEMENT DES ORGANISATIONS

Coaching collectif

Un temps hors du temps pour transformer vos équipes

Des séminaires sur mesure pour Comex, Codir et équipes.

- › Prendre de la hauteur, construire un plan stratégique clair et porté par toute l'équipe
- › Renforcer la cohésion, traverser et résoudre les conflits
- › Accompagner les changements organisationnels et faire émerger des solutions innovantes
- › Améliorer la fluidité, la communication et l'intelligence relationnelle
- › Valoriser la diversité, la complémentarité et le travail transversal
- › Favoriser l'intelligence collective et construire une vision partagée par les managers et les membres de l'équipe



Chaque accompagnement démarre par un temps d'écoute pour construire, avec vous, la proposition la plus juste pour répondre à votre besoin.



Pour qui ?

- › Comex & Codir en quête d'un cap commun
- › Équipes en transformation organisationnelle
- › Services en tension ou en perte de sens
- › Directions installant une culture de coopération

TARIF

2 000 – 3 000 € / jour

séminaire sur mesure, sur devis



SUPERVISION DES ACCOMPAGNANTS

Supervision pour coachs & RH

Prendre soin de votre principal outil d'accompagnement : vous-même

- › Coachs professionnels en exercice, certifiés ou en cours de certification.
- › RH et coachs internes qui accompagnent en entreprise.
- › Formateurs, thérapeutes et accompagnants de la relation.
- › Coachs en transition professionnelle ou en reconversion.
- › Dirigeants qui accompagnent leurs équipes dans les transformations.



Zoomer et dézoomer — la supervision ouvre un espace dissociatif : prendre du recul sur une situation, puis entendre ce qu'elle dit de vous en tant qu'accompagnant. Comme nettoyer ses lunettes pour éclairer différemment les situations vécues et avancer plus léger.

Cadre ICF & EMCC, confidentialité stricte, contrat de supervision envoyé en amont.

Pourquoi aller en SuperVision ?



TARIF

360 € / séance

collective 3h30 · individuelle 1h

Prochaines dates en groupe

- › 15 sept. 2026 · 14h à 17h30
- › 30 nov. 2026 · 14h à 17h30
- › Groupe de 5 max · Paris 14e



Récapitulatif des propositions

Offre	Format	Tarif
Journée découverte	1 journée (9h30–17h), petit groupe, une session tous les 3 mois	150 €
Devenir coach intégratif	Formation certifiante 9 mois · 15 jours	6 990 € particulier · 8 990 € entreprise
Master class C-5	5 modules de 3 jours (à la carte)	1 450 € / module · 6 990 € le parcours
Hypno-coaching	Séance individuelle de 1h30	375 € TTC
Photo-coaching objectif-décllic®	Parcours de 3 séances d'1h	360 € / séance · 1 080 € les 3

Autres accompagnements sur mesure

Coaching individuel

300 € TTC / h

Supervision (coachs, RH)

360 € / séance

Coaching collectif · séminaire

2 000 – 3 000 € / jour

PARLONS DE VOTRE PROJET

Réservez un appel découverte de 30 minutes, gratuit

Un temps pour faire connaissance, comprendre votre demande et voir ensemble l'accompagnement le plus juste.



ecole-coaching-professionnelle.com



ecole.autre.regard@gmail.com



24 rue du Texel, 75014 Paris — Montparnasse

Nathalie Lourdel

AUTREMEN · EAR École Un Autre Regard — coaching intégratif & formations

