

Thérapie R.I.A.S

Reconnexion intégrale à Soi



Thérapie Intégrale
Vivre sa Vraie nature

La thérapie intégrative* au coeur de l'accompagnement thérapeutique.

La thérapie R.I.A.S est un **alliage** entre la **psychologie Humaniste et transpersonnelle**, la **psychologie moderne** enrichie par les **neurosciences** avec la reconnaissance et la prise en charge du **psycho-traumatisme**, la **jonction de thérapies brèves efficaces et libératrices**, la prise en compte de la **systemie familiale, transgénérationnelle et sociétale** dans l'accompagnement des individus vers leur **guérison, autonomie et réalisation de Soi**.

Les fondements de la thérapie R.I.A.S

La thérapie intégrale repose sur différents courants de la psychologie:

- *Une approche psycho-dynamique qui prend en compte le passé de l'individu
- *Centrée sur l'individu, l'écoute empathique
- *Approche solutionniste (orientée solutions)
- *Psycho-corporel et émotionnel
- *Psychologie humaniste (ressources et réalisation de Soi)
- *Systemique (familial, transgénérationnel et sociétal)
- *Le travail psychique avec les différentes parts, l'enfant intérieur, le faux self, le soi
- *Une approche comportementale
- *Psycho-traumatisme avec l'apport des neurosciences
- *Transpersonnelle (au-delà de la personnalité, l'homme est un lien avec une immensité qui le dépasse)

La thérapie R.i.A.S est une thérapie engagée qui reconnaît la violence éducative et toutes formes de violences au sein de l'environnement familial comme une des plus grandes causes du mal-être psychique de l'individu. Malheureusement cette violence est encore banalisée et peu reconnue alors qu'il s'agit d'un enjeu sociétal majeur.

Au-delà de soigner le psychisme, c'est une philosophie de Vie qui oeuvre pour stopper les chaînes de violences et permettre aux individus de retrouver et d'exprimer leur liberté d'être, d'avancer dans leur processus d'individuation et de réalisation intérieure, et d'accompagner les enfants à venir dans un nouveau paradigme de croissance, dans la bienveillance, l'écoute de leurs besoins affectifs, émotionnels, et l'expression de leurs ressources et de leur créativité.

Formatrice:

Anna Bourgeon
Thérapeute, coach et
Formatrice.
Créatrice de la thérapie
intégrale R.i.A.S

Anna Gougeon

Numéro Siret:

79750644100030

PROGRAMME:

16 modules de formation sur 16 demi-journées

Ci-dessous vous trouverez l'ensemble du programme dans les grandes lignes, il peut y avoir des changements au niveau de l'ordre et quelques modifications ou nouveaux apports si besoin

Quelques apports théoriques, courants en psychologie, poids des violences éducatives et apports des neurosciences

- **Présentation de différents courants de la psychologie, leurs limites, leurs apports:** Freud, Jung, Ferenczi, Alice Miller et la révolution de la pédagogie noire, psychologie humaniste, transpersonnelle, l'apport des neurosciences affectives et sociales dans la psychologie moderne, la psycho-traumatologie, la notion de Soi
- **La V.E.O** (violence éducative ordinaire), définition, ses conséquences sur le développement et la construction de l'enfant, les effets sur la santé
- **Les familles dysfonctionnelles et les emprises invisibles (traumas familiaux, non-dits, secrets...), transmissions transgénérationnelles...**
- **la théorie de l'attachement**
- **La régulation du système nerveux**, la théorie polyvagale
- **Le psycho-traumatisme:** traumatisme simple, stress post traumatique, traumatisme complexe, l'impact des violences sexuelles dont l'inceste
- la mémoire traumatique, dissociation, amnésie traumatique
- Les conséquences sur la santé psychique, émotionnelle, mentale, physique

Modalités de formation:
En présentiel et /ou visio

Lieu:
85710 La Garnache en Vendée

Moyens pédagogiques: Cours théoriques, pratique sur soi et au sein du groupe à chaque session, démonstration thérapeutique sur les élèves, partage de nombreux cas cliniques à travers mon expérience de thérapeute. Supervisions lors des deux dernière sessions.

Evaluation:
*Rendre un petit mémoire écrit (une dizaine de pages) sur votre évolution intérieure au sein de la formation, en lien avec le protocole de reconnexion à Soi, votre compréhension de cette thérapie et le compte-rendu d'au moins 5 accompagnements que vous allez réaliser au cours de la formation.

Thérapie R.I.A.S

Reconnexion intégrale à Soi



PROGRAMME:

Notions sur le Soi, les ressources des individus:

*La notion de Soi, processus d'individuation, lien entre le trauma complexe, le poids des conditionnements et le faux self

*Le Soi, et la Vraie Nature de l'individu, Unicité, ressources, talents innés, dons (+ outils connaissances de soi)

L'impact de l'environnement, de la systémie sur la construction, le développement des individus au sein de leur environnement familial, transgénérationnel avec le développement du faux self qui les éloigne de leur vraie nature

+ accompagner l'individu à conscientiser toutes ces informations dans son inconscient

- la mémoire implicite la mémoire autobiographique
- Le projet sens: projection des parents avant la conception
- les mémoires de la vie intra-utérine et de la naissance
- les imagos internalisés dans l'inconscient dans la petite enfance: parents intérieurs, fratrie, fonctionnement familial et transgénérationnel, place au sein du foyer, représentation de la femme, de l'homme, des jeux relationnels...
- les liens de loyauté toxiques + emprises relationnelles
- les secrets de famille, transgénérationnels, les fardeaux hérités
- les mécanismes de survies psychologiques et physiologiques
- les stratégies de suradaptation, le faux self
- la vraie nature et comment s'y reconnecter, ressources et aptitudes innées, talents, dons, envies
- reconnaître et transmuter petit à petit les comportements de suradaptation pour être au service de Soi, et avancer vers la réalisation intérieure

Durée: 8 mois

A voir ensemble si minimum 2 participantes on commence début avril 25

Nombre de jours et heures:

16 jours, soit 48h

Rythme:

2 demi-journées par mois le lundi tous les 15 jours (possibilité de changer les dates en fonction des dispos du groupe)

Horaires:

de 9h00 à 12h00

Tarif:

*120 € le module (demi-journée) par personne

*Si plus de 2 personnes, le tarif passe à 100 € le module

1 920 € la totalité

Possibilité de payer en plusieurs fois ou par mois avec chèques transmis à l'avance

Thérapie R.I.A.S

Reconnexion intégrale à Soi



Accompagner dans la reconnaissance de ce qui se joue dans l'inconscient, la libération émotionnelle, corporelle, psychique, et la transmutation des mémoires souffrantes pour retrouver les ressources intérieures:

Protocole de reconnexion intégrale à Soi

- *Toutes les réponses sont en nous
- *Le langage de l'inconscient, la symbolique
- *lecture intuitive de l'inconscient, connexion à l'intuition, se connecter à l'inconscient sans hypnose
- *Ecoute et dialogue intérieurs
- *le langage des émotions et du corps
- *l'art de poser des questions pour aider la personne à trouver les réponses en soi
- *connexion à l'intuition, à l'inconscient sans hypnose
- *retrouver les mémoires traumatiques, les parts de soi en souffrance, en conflit et accompagner dans leur transmutation pour déployer les ressources de l'individu
- *Identification et transmutation du système internalisé inconscient de l'individu: famille intériorisée, poids transgénérationnel, construction faux self en réponse, mise à jour des conséquences sur l'individu et son fonctionnement, réponses d'attachement relationnel, loyautés toxiques,
- *reconstruire des nouveaux repères intérieurs sains et en harmonie avec l'individu
- *travail de guérison de l'enfant intérieur (reconnaissance, validation, protection, intégration)
- *L'art de la transmutation: identification, validation, reconnaissance, libération, visualiser les conséquences avant/après, déployer les ressources...
- *Processus d'identification, de libération et de transmutation des liens toxiques, remise des fardeaux.....
- *Conscientiser et visualiser le chemin de son soi véritable et avancer
- *Reconnexion à son soi véritable, à sa lumière intérieure

Nombre de participants:
de 2 À 4

Engagement sur la totalité de la formation (les 8 mois)

Les + de cette formation:

- pluridisciplinaire, très complète
- prise en compte du psycho-trauma (dont le traumatisme complexe)
- compréhension logique et simple du fonctionnement de la psyché (Inconscient)
- processus de transmutation, réparation et guérison intérieure
- orientée ressources et solutions, dont la visée finale est la réalisation de l'individu en tant qu'être unique
- connexion à l'intuition, au Soi profond, à la véritable nature de l'individu
- thérapie à l'aube des thérapies de demain avec la reconnaissance du traumatisme complexe et des conséquences des violences sur la santé des individus
- Grand besoin de ce type de thérapie dans les années à venir

Thérapie R.I.A.S

Reconnexion intégrale à Soi



Thérapie Intégrale
Vivre sa Vraie nature

Positionnement du thérapeute: charte du thérapeute, identifier les effets miroirs, trouver votre message du cœur pour accompagner celles et ceux avec qui vous vous sentez en résonance profonde

Pratiques tout au long des 16 sessions + les 4 dernières sessions seront entièrement consacrées à la pratique thérapeutique avec supervision

Ce que l'on peut traiter avec cette thérapie:

Image de Soi

Problèmes d'estime et de confiance en soi, dévalorisation, comparaison, peur du regard de l'autre, du jugement, autojugement négatif, se faire passer après les autres, jalousie, dépréciation de son corps....

Difficultés relationnelles

Relation à soi-même, dans le cadre professionnel, familial, amical, mais aussi les emprises familiales, les violences intra-familiales, transmissions transgénérationnelles...

Mal-Etre

L'anxiété, les crises d'angoisse, mal-être, stress, émotions douloureuses et persistantes, les phobies dont la phobie sociale, timidité excessive, déprime, problèmes de poids.....

Thérapie R.I.A.S

Reconnexion intégrale à Soi



MA PRESENTATION:

Ma formation thérapeutique:

*Formation d'art-thérapie évolutive (basée sur la psychologie humaniste et jungienne, le travail du dr Assagioli sur les subpersonnalités) de 2015 à 2018

*Formation psycho-praticienne NERTI (traitement des phobies et hyper-réactivités émotionnelles) 2015

*Master Coach (ICI COACH, Fondé par Alain Cayrol)

*Formation à la lecture intuitive de l'inconscient en 2019

*Formation aux constellations familiales en individuel (psychogénéalogie) en 2019

*Connaissances sur la mémoire traumatique; son traitement, l'amnésie traumatique, la dissociation, l'apport des neurosciences affectives et sociales dans la psychologie, la théorie de l'attachement.....

*Formation à la prise en compte du psycho-traumatisme 2023

*Formation à la thérapie MOSAIC en 2024 ((Mouvements Oculaires et

*Stimulations Alternées pour l'Intégration Cérébrale) (traitement des traumatismes et émotions douloureuses)

*Création de la thérapie intégrale

Mon expérience thérapeutique:

- Je suis installée depuis 2017, en tant que thérapeute, psycho-praticienne, j'ai mon propre cabinet
- Accompagnement thérapeutique avec l'art-thérapie évolutive auprès d'un public d'adolescents souffrant de divers troubles mentaux dans un IME de 2021 à 2022
- Accompagnement thérapeutique en séances individuelles des adultes, adolescents, enfants, couples, familles (de 2 ans à 80 ans)

Ce que l'on traite:

Traumatismes

Traumatismes simples, et complexes, liés à des événements de vie douloureux, violences sexuelles (dont l'inceste), violences intra-familiales, violences éducatives "ordinaires", accidents...

Changements, transition de Vie

Changer de voie professionnelle, séparations, accompagner les différents changements de vie en prenant le temps de vivre les émotions parfois douloureuses dans ces moments, contacter et s'appuyer sur ses ressources...

Connaissance et réalisation de Soi

Réaliser ses rêves, découvrir ce qui vous fait vibrer, votre manière d'Etre unique au monde, avancer sur la voie de votre réalisation, retrouver le chemin de votre intuition, du bonheur intérieur...

Thérapie R.I.A.S

Reconnexion intégrale à Soi



Mon expérience thérapeutique suite:

- Création de nombreux ateliers et stages collectifs (dont des ateliers thérapeutiques avec le théâtre, le cheval, l'écriture, les contes, puis stages collectifs pour retrouver sa vérité intérieure, sa vraie nature...)
- Création de programmes spécifiques (en lien avec le traumatisme complexe) en individuel pour aider les individus à retrouver leur vérité intérieure et avancer sur le chemin de leur individuation
- Cela fait plusieurs années que j'utilise ce programme auprès de nombreux individus
- Création de la thérapie RIAS
- Je forme à la thérapie RIAS et autres outils thérapeutiques
- Je partage mon parcours, comment j'ai pu retrouver ma vraie nature et sortir du mal-être, à travers des conférences.
- Je suis référencée sur la plateforme MEDOUCINE
- Je suis adhérente à l'association STOP VEO, collectif enfantiste, et je collabore sur un super projet pour aider les écoles et autres instituts travaillant avec les enfants à sortir des violences éducatives ordinaires pour développer l'empathie, la bienveillance, la créativité...
- J'ai de nouveaux projets en cours, toujours dans le but d'aider les individus qui ont été traumatisés par des enfances douloureuses, soumis à la violence, à se réparer (à dévoiler prochainement)

