

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



Le protocole thérapeutique RiaSoi, est un processus de reconnexion à son Soi Véritable.

Il accompagne les individus à lever le refoulement de petite enfance, à retrouver leur vérité intérieure, restaurer les parts d'eux qui ont été blessées, ainsi que dans la libération des conditionnements familiaux, transgénérationnels, liens de loyauté toxiques.
« Il est né d'une synthèse vivante de toutes mes formations, de ma pratique et de ma propre transformation intérieure. »

Cette thérapie est un **alliage** entre la **psychologie Humaniste**, la **psychologie moderne** enrichie par les **neurosciences** avec la reconnaissance et la prise en charge du **psycho-traumatisme**, la **psychologie transpersonnelle**, la jonction de thérapies brèves centrées sur le corps, l'intégration cérébrale et sa plasticité, la prise en compte de la **systémie familiale, transgénérationnelle et sociétale** dans l'accompagnement des individus vers leur **guérison intérieure, autonomie et réalisation de Soi**. Elle accompagne les individus sur les différents plans, corporel, émotionnel, mental, comportemental et dans la reconnexion à leur intuition profonde en lien avec leur Soi véritable.

*Cursus de formation sur 12 mois
prochaine session 01/2026*

Le protocole RiaSoi 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 active
 - *Approche solutionniste (orientée solutions)
 - *Psycho-corporel et psycho-émotionnel
 - *Psychologie humaniste (ressources et réalisation de Soi)
 - *Systémique (familial, transgénérationnel et sociétal)
 - *Le dialogue intérieur avec les différentes parts, l'enfant intérieur, le faux self, le soi, la famille intériorisée
 - *Une approche comportementale
 - *Psycho-traumatisme (dont le trauma complexe) avec l'apport des neurosciences
 - *Transpersonnelle (au-delà de la personnalité, l'homme est un lien avec une immensité qui le dépasse)
- « RiaSoi est une voie de reconnexion, d'intégration et d'unification de toutes les dimensions de l'Être. »

La thérapie RiaSoi est une thérapie engagée qui reconnaît la violence éducative et toutes formes de violences au sein de l'environnement familial, institutionnel et sociétal, comme une des plus grandes causes des différentes formes de mal-être psychique de l'individu, avec évidemment des conséquences émotionnelles et physiques.

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 ainsi, par extension, permettre aux enfants à venir d'évoluer dans un nouveau paradigme dans lequel la bienveillance, la reconnaissance et l'écoute de leurs besoins affectifs, émotionnels, l'expression de leurs ressources et de leur créativité sont au coeur de "l'éducation".

Formatrice:

Anna Bourgeon
Thérapeute, coach et Formatrice.
Créatrice du protocole RiaSoi.

Public :

*Tout individu qui souhaite devenir thérapeute (dans le cadre d'une reconversion ou démarrage de vie professionnelle).

*Les individus déjà thérapeutes et qui souhaitent enrichir leur pratique, avec une thérapie profonde qui relie le corps, les émotions, la psyché, l'intuition. Mais aussi une grille de lecture simple de l'inconscient, des protocoles pour guider les individus dans la reconnexion intérieure, la transmutation des mémoires souffrantes et le chemin vers leur Soi véritable.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



Le protocole thérapeutique RiaSoi:

• Les grandes lignes du protocole RiaSoi

- Accompagner les individus à se reconnecter à leur monde intérieur à travers les sensations corporelles, les émotions, les rêves nocturnes, les événements extérieurs, relations...
- Les accompagner dans la mise en lumière et la compréhension de leur inconscient et la libération des mémoires souffrantes, qu'elles soient liées à l'enfance (traumatismes, blessures émotionnelles), et ce dès la vie intra-utérine, aux fardeaux émotionnels et traumatiques des parents, de la famille, du transgénérationnel et au-delà.
- Grille de lecture de l'inconscient à travers les parents intériorisés, les conflits de loyautés toxiques, les emprises invisibles, l'enfant intérieur blessé, traumatisé, la mémoire traumatique, les parts dissociées, la reconnaissance du transgénérationnel. Derrière les troubles du présent se cachent beaucoup de mémoires d'inceste, de violences sexuelles et autres formes de violences qui ont été refoulées mais qui entraînent de l'autodestruction souvent inconsciente.
- Reconnaissance, transmutation et libération de ces emprises souvent invisibles mais qui empêchent l'individu de se déployer. Mise en lumière des besoins profonds et des ressources intérieures.
- Reconnaissance et reconnexion au Soi profond, à l'intuition. Déploiement des ressources intérieures.
- Accompagnement des individus tout au long de la thérapie à sortir du faux self (qui s'est construit en suradaptation à un environnement dysfonctionnel voire très toxique) pour aller peu à peu vers leur véritable nature.
- Mise en lumière des spécificités uniques de l'individu, de son essence et du chemin de sa réalisation intérieure.
- Formation complète avec un un cheminement intérieur profond et libérateur pour les élèves tout au long des 12 mois:

C'est une formation en petit groupe pour vous permettre de faire un travail de libération et de mise à jour de votre propre vérité intérieure tout au long du parcours.

Même pour celles et ceux qui ont déjà fait un long travail thérapeutique vous verrez que bien souvent RiaSoi vous emmène une marche en dessous pour aller une marche plus haut sur votre chemin unique (processus d'individuation). Il est important d'aller en profondeur pour vous-même, pour ensuite pouvoir accompagner les individus.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



PROGRAMME:

23 journées de formation

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.

A chaque session, même celles qui concernent les apports théoriques, vous aurez des temps pour expérimenter.

Il y a environ 7 journées pour la théorie, et 15 pour l'apprentissage du protocole RiaSoi et la pratique.

- **Présentation du protocole RiaSoi**
- Origines de RiaSoi: mon parcours de formation thérapeutique, mes recherches et découvertes intérieures pour comprendre et sortir du mal-être, avec une exploration profonde de l'inconscient, et toutes ces années d'expérience en tant que thérapeute auprès d'un large public.
- Les grandes lignes des différentes pratiques thérapeutiques qui ont influencé RiaSoi et leurs apports dans le protocole :
Art-thérapie évolutive, psychologie humaniste, jungienne, transpersonnelle, pratique NERTI (libération des phobies), lecture intuitive de l'inconscient, constellations familiales, coaching, thérapie MOSAIC (traitement des traumatismes et activation des ressources), théorie polyvagale et fonctionnement du système nerveux...
- Les 9 piliers de RiaSoi
- Présentation des grandes lignes de RiaSoi: Vraie Nature, poids des conditionnements inconscients familiaux, transgénérationnels, refoulement de la petite enfance, faux self, comportements inconscients destructeurs, identification de tous ces poids dans l'inconscient, rendre visible l'invisible, corps, émotions, situations extérieures... tout nous ramène à Soi, écoute de l'intuition, du monde intérieur, retrouver son vrai soi, mise en lumière des spécificités uniques de l'individu, de son essence et du chemin de sa réalisation intérieure.

Modalités de Formation:

En visio et/ou présentiel

Lieu:

Visio et/ou à la Garnache en Vendée

Moyens pédagogiques: Cours théoriques+ protocole RiaSoi, pratique sur soi et au sein du groupe à chaque session, démonstration thérapeutique sur les élèves, études de cas cliniques à travers mon expérience de thérapeute.

En fin de formation supervision lors de séances.

Evaluation:

*Mémoire avec une partie sur votre processus thérapeutique et une partie sur l'accompagnement thérapeutique d'individus.

Environ 30 pages.

*Minimum de 10 heures d'accompagnement thérapeutique et supervisions de séances

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



PROGRAMME:

23 journées de formation

- **Tour d'horizon de différents courants de psychologie, leurs apports, leurs limites**
 - Psychanalyse avec Freud, psychologie Jungienne, Humaniste, transpersonnelle, comportementale...
 - La psychologie qui inclut le travail avec l'enfant intérieur, Alice Miller, Sandor Ferenczi, le début de l'empathie en thérapie et de la prise en compte de l'enfant blessé dans l'adulte, des traumatismes révélateurs du mal-être
 - la psycho-traumatologie, chercheurs et avancées sur le psycho-trauma, l'apport des neurosciences affectives et sociales
- **Quelques thérapies d'aujourd'hui, leurs apports dans le traitement des traumatismes simples et complexes**
 - ICV (intégration du cycle de vie), EMDR, MOSAIC, Brainspot, neurofeedback, imago (couple), conscience physiologique...
- **Les violences éducatives ordinaires et toutes formes de violences, le lien avec la thérapie et leurs conséquences sur le psychisme, la santé mentale émotionnelle et physique :**
 - Alice Miller et la pédagogie noire, le mensonge de l'éducation traditionnelle et la reconnaissance de la violence au sein de la famille
 - Les VEO: violences éducatives ordinaires et leurs conséquences sur la construction et le développement de l'enfant, la santé
 - les types de violence et leurs répercussions
 - les violences sexuelles, l'inceste et leurs conséquences
 - Besoins affectifs, émotionnels de l'enfant à la lumière des neurosciences affectives et sociales

Durée: 12 mois

01/2026 à 12/2026

Nombre de jours et heures: 23
jours

soit 138 heures de formation et
pratique thérapeutique.

Une seule journée de formation
en Août (fin août)

Rythme:

2 jours par mois

Soit 2 lundis par mois

Soit possibilité autres jours (à
voir ensemble)

Horaires:

de 10h à 17h30

(1 heure de pause le midi)

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



PROGRAMME:

- Des apports théoriques pour éclairer les origines et la compréhension des troubles:

Nous aborderons ces thématiques essentielles dans les grandes lignes pour que vous puissiez comprendre ce qui se joue chez les individus que vous accompagnez, ainsi que le lien avec l'environnement familial.

- Les notions de **mémoire implicite et de mémoire autobiographique**
 - Les grandes lignes de la **théorie de l'attachement**
 - Le **psycho-traumatisme**: traumatisme simple, stress post traumatique, traumatisme complexe
 - la **mémoire traumatique**, dissociation, amnésie traumatique
 - Les conséquences sur la santé psychique, émotionnelle, mentale, physique
 - La **dérégulation du système nerveux**, la théorie polyvagale
-
- Notions sur le Soi, les ressources profondes des individus et leur être véritable derrière le poids des conditionnements:
-
- 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, dons**
 - Tour d'horizon de **quelques outils de connaissance de Soi** qui peuvent être aidants en complément de la thérapie: astrologie, numérologie, design humain, signification des prénoms...

Tarif:

180 € la journée
4140 € pour les 12 mois

- Possibilité de payer en plusieurs fois ou par mois avec chèques transmis à l'avance.
- Engagement sur les 12 mois, pas de remboursement en cas d'arrêt
- Groupe: 4 individus

Inscription:

Auprès d'Anna au 06 27 58 05 67

OU

annabourgeon85@gmail.com

Avec un premier chèque de 180 € qui sera encaissé lors du 1er mois de la formation

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



PROGRAMME:

- **Le monde de la psyché: comprendre l'inconscient pour guider l'individu**
- L'inconscient, définition
- Les **différentes strates**: personnel, collectif, transpersonnel
- **Se connecter à l'inconscient** simplement
- le fonctionnement de la psyché, son **langage symbolique** à travers les **rêves**, les **actes manqués**, les **répétitions**, les **émotions**, les **symptômes du corps**
- La **symbolique** et quelques **pistes de compréhension** à travers les **dessins** (expression de l'inconscient)
- transmission de la **lecture intuitive de l'inconscient** (outil pour se connecter facilement à l'inconscient, le lire, comprendre ce qui se joue et identifier les pistes à suivre pour le bien-être de la personne)

Le développement de l'enfant en lien avec son environnement et les conséquences sur son psychisme, la mémoire des traumatismes et les conséquences dans la vie de l'adulte

L'objectif de ce module:

Identifier et comprendre l'environnement de l'enfant, son impact sur la construction et son **développement intérieur** (au niveau affectif, régulation émotionnelle, confiance et estime de soi, relationnel...) de sa personnalité.

Nous le verrons surtout du point de vue des limitations dues à un **environnement déficient** (négligence, comportements dysfonctionnels et toxiques), ce qui étouffe la vraie nature de l'enfant et le conduit à développer des **comportements de suradaptation** (soumission, impuissance, rébellion...), **des mécanismes de défense** psychologique qui le coupent de son véritable vécu émotionnel, entraînant ainsi un faux self pour se protéger.

Mais qui entraîne beaucoup de mal-être et de difficultés à l'âge adulte, des **états intérieurs conflictuels et douloureux** ainsi que des repercussions au niveau relationnel.

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 au coeur des besoins thérapeutiques d'aujourd'hui avec la reconnaissance du traumatisme complexe et des conséquences des violences sur la santé des individus

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



PROGRAMME:

Tout au long de ce module, nous évoquerons de nombreuses sources de conditionnements:

- La **projection des parents sur l'enfant**, avant-même sa conception avec le **projet sens** et son impact sur l'enfant
- L'impact sur la **vie Foetale**, les **conditions de la naissance** et les conséquences. (mémoires cellulaires)
- Tout un **univers influe sur l'enfant**, la **famille**, les **éducateurs**, la **fratrie**, le **choix des prénoms...**
- L'**identification de l'enfant à ses parents**, à son environnement
- les **relations père enfant / mère enfant** et leurs impacts
- **parents dysfonctionnels, toxiques** et les conséquences
- Qu'est ce que le **transgénérationnel**, ses transmissions visibles et invisibles et les impacts
- Les mécanismes de **protection psychologique**
- la **suradaptation et la construction de différentes parts, le faux self**

Dans l'inconscient:

- Comment l'**imago des parents, de la famille, de l'environnement** s'inscrit sous forme de représentation dans la psyché de l'enfant
- identifier ces conditionnements, cette **Famille intériorisée** qui gouvernent l'individu à son insu
- **Les doubles liens relationnels (double visage des individus qui s'occupent de l'enfant)**
- Identifier le **système intérieur de l'individu** avec son fonctionnement: **Famille intériorisée, enfant intérieur, faux self (suradaptation), ses ressources, sa vraie nature, les conflits, les parts de soi, les parts dissociées, les parts traumatisées.**
- les **loyautés et fidélités familiales toxiques**
- La psyché traumatisée, psyché atomisée: les traumatismes, les identifier, les traiter, le traumatisme complexe
- **l'intuition**
- **la vraie nature**

Objectifs de la formation:

Devenir thérapeute, psycho-praticien du protocole thérapeutique RiaSoi

Public visé

Adultes, adolescents, enfants (à travers le dessin, les playmobils...)
Mais aussi des séances parents enfants, couples

Ce pour quoi les individus vous consultent:

Mal-Etre:intérieur

Anxiété, crises d'angoisse, mal-être, stress, émotions douloureuses, douleurs chroniques, manque d'estime et de confiance en soi, dévalorisation, interrogation existentielle ..

Difficultés relationnelles (familiales, professionnelles, sentimentales..)

Traumatismes de l'enfance

Les transitions de vie

Besoin de trouver un sens, connaissance et réalisation de Soi

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



PROGRAMME:

Transmission du protocole RiaSoi

Mise en pratique sur vous, entre les élèves et, sur des individus extérieurs, à la fin du parcours de formation.

*Toutes les réponses sont en nous

*Faux monde intérieur

*Vraie nature, ressources à un autre niveau dans la psyché

*Ecoute et dialogue intérieurs

*le langage des émotions: différence entre émotion "normales" et émotions en lien avec les traumatismes

*Le langage du corps, le lien entre les émotions et le corps

*La libération des émotions, des mémoires à travers le corps (influence Tippi/nerti)

*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

*Laisser émerger les mémoires traumatiques, les parts de soi en souffrance, en conflit et accompagner dans leur transmutation pour permettre aux ressources de l'individu de se déployer

*Protocole de réparation de l'enfant intérieur (reconnaissance, validation, protection, intégration)

*Protocoles de réintégration des parts traumatisées, les identifier et les conduire à sortir de la dissociation

*Protocoles pour retrouver et déployer les ressources intérieures. Déployer plus de stabilité et de sécurité intérieures.

*Protocole pour identifier les parents intériorisés qui gouvernent l'individu à son insu, les parts enfants sous emprise, la transmutation, la libération de ces mémoires, accompagner à déployer de nouveaux comportements sains pour l'individu.

*Identification et libération des emprises relationnelles de domination, soumission, sortir de la systémie familiale, transgénérationnelle toxique

*Protocole pour identifier et libérer les mémoires transgénérationnelles

*Accompagner vers l'individuation

*Et d'autres protocoles de mise à jour des blocages et transmutation

Petit à petit vous accompagnez les individus à retrouver leur vérité intérieure, dans la reconnexion avec leur moi profond, la désidentification à leurs conditionnements limitants, la libération émotionnelle, la réintégration des parties d'eux qui étaient dissociées, la reconnaissance de leur valeur, de leur spécificité d'être.

Afin qu'ils se sentent mieux dans leur vie, choisissent ce qui est bon pour eux, développe l'autonomie affective et émotionnelle, et avancent vers la réalisation de leurs aspirations profondes.

La durée de la thérapie:

Parfois pour le traitement d'une problématique, quelques séances sont suffisantes.

Pour une thérapie plus profonde et, selon le degré de traumatisme de l'individu, cela peut durer plusieurs années. De 1 à 3, 4 ans.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



PROGRAMME:

Le protocole RiaSoi:

- *Développer la personnalité solide, stabilité émotionnelle
- *Travail de rééducation de la personnalité traumatisée
- *besoins, ressources, qualités
- *Consolider ou construire une personnalité en lien avec son vrai soi
- *Apprentissage: écoute des émotions, des besoins à nourrir, comment les nourrir, déployer les ressources, poser des limites, identifier les désirs profonds, discerner ce qui vient du faux soi, du vrai soi,
- * Se connecter à l' intuition, au vrai soi, autonomie émotionnelle et affective, réalisation de soi

Accompagner les enfants, les adolescents et les parents:

- *Comment écouter et dialoguer avec les enfants.
- *Les faire dessiner et analyser les dessins
- *Utiliser les playmobils pour le dialogue intérieur
- *Faire le point avec les parents et les préconisations
- *Proposer un travail thérapeutique aux parents dans certains cas
- *Séance parent/enfant
- *Séance avec le parent uniquement pour traiter certaines problématiques de l'enfant.
- *Séance avec les adolescents

Accompagner les couples

- *Faire le point sur les besoins individuels et de la relation
- *Accompagner dans le dialogue, et faire le lien avec les parts blessées
- *Accompagner dans la reconnaissance des besoins profonds
- *Accompagner dans la réparation des parts blessées
- *Accompagner dans la reconnaissance et la mise en oeuvre de solutions fécondes pour les deux.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



PROGRAMME:

Anamnèse

Le thérapeute

- *Charte du thérapeute
- *Travailler sur sa posture en tant que thérapeute
- *Identifier le public, les problématiques que vous avez envie d'accompagner particulièrement, en résonance avec votre histoire.
- *Voir les effets miroir et les traiter lorsqu'ils renvoient à une problématique personnelle du thérapeute
- *Croire en Soi
- *Ecouter son intuition pour mieux accompagner les individus
- *S'installer à son compte (identifier les revenus souhaités, se lancer en tant qu'auto entrepreneur pour débiter)
- *S'autoriser la réussite et l'abondance, identifier et traiter le syndrome de l'imposteur.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



Le protocole thérapeutique RiaSoi:

Le protocole RiaSoi: résumé

Le protocole RiaSoi vous donne les clés pour accompagner les individus dans :

- la lecture de leur inconscient,
- la reconnexion à leur vérité intérieure,
- la transmutation des mémoires souffrantes,
- et le retour vers leur soi véritable.

C'est un protocole thérapeutique destiné à toutes celles et ceux qui ont été déviés d'eux-mêmes dans la petite enfance, alors même qu'ils n'en ont pas conscience la plupart du temps.

Vous les accompagnez à lever le voile du refoulement et à sortir de l'amnésie émotionnelle — et traumatique dans certains cas. Vous les accompagnez à retrouver leur vrai soi et à avancer sur le chemin de leur épanouissement intérieur, dans l'autonomie affective et émotionnelle, le lien avec leur intuition.

 Lorsque l'accès aux réponses intérieures est encore difficile

Il peut arriver que certains individus, au début de la thérapie, ne soient pas en capacité d'accéder à leurs réponses intérieures.

- Car le déni mis en place pour les protéger de leur vécu est très fort.
- Il y a souvent beaucoup de peurs et de loyautés toxiques, parfois des traumatismes importants.

Dans ces cas-là, il faut prendre le temps et renforcer leur sécurité intérieure, en travaillant sur les ressources, par exemple, et en faisant beaucoup de psychoéducation.

Ils ont besoin d'être profondément rassurés.

Vous aurez également ces clés d'accompagnement dans la formation.

En plus, très bon complément à RiaSoi

Je préconise également, en plus du protocole RiaSoi, d'avoir une formation sur le traitement des traumatismes comme la thérapie Mosaïc ou l'EMDR que vous pouvez acquérir par la suite. Cela permet, surtout MOSAIC, de traiter des souffrances sans en connaître les origines. C'est un plus avec la pratique RiaSoi.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



MA PRÉSENTATION:

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 du protocole RiaSoi

Mon expérience thérapeutique:

- Je suis installée depuis 2017, en tant que thérapeute, psycho-praticienne, j'ai mon propre cabinet en Vendée et un sur Nantes 2 jours par mois. Je consulte également en visio dans toute la France.
- 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) depuis 2017.



Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



MA PRÉSENTATION:

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, lever le refoulement de la petite enfance, et avancer sur le chemin de leur individuation
- Création du protocole RiaSoi 2022-2023, les bases puis amélioration 2024 - 2025
- Formation au protocole RiaSoi (dernière version) depuis 2024
- Conférences dans lesquelles j'ai partagé mon parcours, de l'ombre à la lumière, de l'amnésie traumatique à ma vérité intérieure. En lien avec mon livre de l'ombre à la lumière.
- J'ai été adhérente à l'association STOP VEO 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...
- Je fais partie du collectif enfantiste qui porte la voix pour protéger les enfants et dénoncer toutes les formes de violences
- 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 et à retrouver leur véritable nature.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



Mon parcours personnel:

Dans les grandes lignes de ma vie, je pourrai dire que j'ai passé plus de 15 ans à retrouver mon chemin après des épisodes de vie plutôt chaotiques et plus de 11 ans passées en entreprise.

J'ai un MASTER en administration des entreprises, et je me destinais (plus ou moins!) vers une "carrière" en entreprise.

Puis vers mes 35 ans, je ne me sentais plus à ma place, et j'avais envie de vivre une vie riche de sens profond et de liberté.

Alors j'ai quitté le monde du salariat et j'ai pris du temps pour retrouver mes rêves, mes aspirations et devenir thérapeute.

Depuis, la réalisation de mes souhaits profonds est mon leitmotiv de chaque jour.

Ceci a été le fruit d'une longue recherche intérieure en parallèle, plus de 15 ans passés à découvrir, étudier, comprendre pourquoi je ressentais ce mal-être intérieur que rien ne semblait apaiser.

En réalité j'avais vécu sous amnésie traumatique depuis 30 ans et lorsque j'ai retrouvé ma vérité intérieure, une partie du monde sur lequel je m'étais bâtie, s'est effondré. Et bien sûr cela a été douloureux, un long chemin de guérison mais j'ai enfin pu me découvrir et me rencontrer sous les affres de tous ces conditionnements familiaux, transgénérationnels, traumatismes de l'enfance, c'était au final totalement salvateur car j'ai pu enfin me découvrir et me reconnecter à ma véritable nature, celle d'une femme passionnée, engagée, avec une soif de liberté et de créativité incommensurable!

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



Le protocole thérapeutique RiaSoi:

🌸 Quelques prérequis prépondérants au protocole RiaSoi

- **Toutes les réponses sont en nous.**

Nous avons juste perdu le mode d'emploi de notre intériorité, de l'accès à notre psyché (Inconscient).

• Toutes les **Formes de violences** (éducatives, violences sexuelles, maltraitance) sont **une des plus grandes causes de mal-être** des individus qui viennent en thérapie (anxiété, crises d'angoisse, difficultés relationnelles, professionnelles, troubles de l'image de soi, douleurs chroniques...), hors certaines maladies qui relèvent de la psychiatrie.

• Tout au long de mes **15 ans de cheminement, de recherche intérieure** pour me retrouver, et de mes **8 ans d'accompagnement thérapeutique auprès d'un large public d'individus** ayant toutes formes de souffrances intérieures et extérieures, j'ai pu constater le **poids des conditionnements familiaux, des loyautés et autres emprises invisibles** qui empêchaient les individus de prendre soin d'eux, d'être pleinement acteur(rices) de leur vie.

J'ai pu observer à quel point ils/elles pliaient sous le poids de souffrances souvent refoulées de la petite enfance, sans en avoir aucune conscience, sans **relier leur histoire actuelle à ce qu'ils avaient pu vivre dans l'enfance.**

J'ai pu mesurer comme ils/elles étaient déconnecté(e)s d'eux-mêmes et s'obligeaient bien souvent à **vivre une vie qui ne leur correspondait pas vraiment.**

Ils/elles avaient développer un faux self pour, non pas s'adapter, mais se suradapter à des environnements dysfonctionnels, toxiques — mais non reconnus dans ce sens.

• Malgré tout le travail de la **psychothérapeute Alice Miller**, j'ai été — et je suis témoin encore chaque jour — du déni sur les violences de la petite enfance, des dysfonctionnements familiaux, et même, dans de nombreux cas, de la toxicité de beaucoup de familles.

🌿 Un monde déconnecté du vivant

• Ce monde fonctionne à l'envers, puisque **déconnecté des valeurs humaines telles que l'empathie, la sensibilité, le ressenti et l'expression des émotions, le besoin de sens profond, de réalisation de soi, d'écoute intérieure, de créativité...**

Tout cela au profit d'un monde façonné par l'image, le poids du jugement entraînant honte de soi et culpabilité, l'enfermement dans un monde qui veut façonner une pensée unique, policer les individus en étouffant leur unicité, leur pouvoir de création...

• Un monde coupé du vivant, de la vie, de la nature, du respect des animaux, qui insuffle la comparaison, la performance, la compétition plutôt que l'entraide, la bienveillance, mais surtout la richesse de nos différences et de nos capacités innées et uniques d'Êtres humains.

• Ce vieux monde, guidé par le patriarcat, repose sur des valeurs de domination, de rapports de pouvoir, de contrôle et de soumission.

La société actuelle — n'est pas là pour élever, considérer l'individu en tant qu'individu justement, mais pour le soumettre, notamment à travers la manipulation émotionnelle dont la peur,

RiaSoi propose une solution pour aider les individus justement à déployer leur Unicité, renouer avec le sens profond de leur existence, et retrouver le lien avec le vivant.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



Le protocole thérapeutique RiaSoi:

🌿 Ce que j'ai pu observer en séance

J'ai pu observer, au cours des **centaines d'heures de séances thérapeutiques** que j'ai effectuées, qu'à chaque trouble ou souffrance (anxiété, phobies, douleurs physiques, mal-être, émotions douloureuses et persistantes, difficultés ou emprises relationnelles...) vécus dans le présent des individus qui venaient en séance, y étaient rattachés les stigmates de leur enfance, en lien avec la violence et la souffrance.

- Des **mémoires de la vie intra-utérine**, de la **petite enfance**, mais aussi appartenant aux **parents**, à la **Famille**, au **transgénérationnel**... étaient en lien avec la problématique.

🌸 Comment j'ai pu observer que le mal-être et les difficultés des individus étaient en lien avec les souffrances refoulées de la petite enfance, des héritages familiaux et transgénérationnels ?

Parce que — et c'est justement un autre prérequis du protocole RiaSoi que j'ai créé — j'ai appris et expérimenté que toutes les réponses étaient en nous.

- J'ai découvert que l'inconscient avait sa propre logique, et qu'il suffisait de l'écouter, de le comprendre, pour retrouver le meilleur chemin vers notre vraie nature. Et ce de manière très simple.
- Au fil des séances et de mes années d'expérience en tant que thérapeute, j'ai appris à interroger toutes formes de symptômes et de problématiques, et à chaque fois, la même vérité implacable émergeait : c'était en lien avec les souffrances et les traumatismes refoulés de la petite enfance, des fardeaux familiaux et transgénérationnels.
- À chaque fois, l'individu avait les réponses en lui. Il fallait juste l'accompagner, avec beaucoup de sécurité, à laisser émerger ce qui avait été refoulé dans l'inconscient. Tout cela sans hypnose, mais en renouant avec l'intuition.
- J'ai également développé — riche de toutes mes formations thérapeutiques et de ma propre expérience — l'art d'écouter, de comprendre avec empathie et compassion, et de transmuter les mémoires souffrantes, les liens d'attachement traumatiques, pour ramener les individus vers leur centre, leur soi véritable, ainsi que le lien à leur intuition profonde.

Ils retrouvent ainsi peu à peu leur autonomie et leur propre guide intérieur.

- J'ai suivi mon intuition, renforcée par mon propre cheminement intérieur, car malgré de nombreuses thérapies, les origines profondes de mon mal-être m'étaient toujours étrangères et donc sont restées non résolues de nombreuses années.

Et très franchement, malgré les thérapies personnelles et de nombreuses formations thérapeutiques, je n'allais pas mieux.

Et j'ai compris pourquoi lorsque j'ai vraiment retrouvé ma vérité intérieure. C'était en lien avec le déni sur les violences que bon nombre de thérapeutes entretiennent avec des injonctions à pardonner qui cassent le travail thérapeutique. Mais c'était aussi en lien avec mon déni sur le véritable visage des gens avec qui j'avais grandi.

Même si, des années plus tard, tout a pris son sens, et que j'ai pu observer comme tout avait été utile sur mon chemin.

Thérapie RiaSoi

Protocole de Reconnexion Intégrale A Soi



CREATION RiaSoi

J'ai ensuite créé le protocole RiaSoi car je ressentais la nécessité de transmettre mes outils et mes connaissances.

De simplifier l'accès à l'inconscient, de montrer une voie d'accès simple à la psychologie d'aujourd'hui, en lien avec le psychotraumatisme et la réalité effarante sur les chiffres faramineux des victimes de violences sexuelles dans l'enfance (reconnues ou non reconnues) et de tous types de violences éducatives dont les carences affectives qui entraînent de nombreuses souffrances psychiques et physiques.

Mes outils thérapeutiques permettent d'accéder à différentes dimensions de l'Etre et accompagnent les individus, dans la réparation intérieure et les retrouvailles avec leur véritable nature pour vivre une vie en accord avec eux-même.

Et ce, malgré le traumatisme complexe qui a empêché l'individu de construire et de développer sa propre personnalité mais plutôt de grandir en réponse, en suradaptation à un traumatisme.

Il est plus facile que ce que l'on pense de naviguer dans la psyché, de se reconnecter à Soi profondément, à son intuition, d'avoir accès à toutes les mémoires, qu'elles soient de la vie intra-utérine, du transgénérationnel...

C'est, cet accès que je vous transmets dans cette formation, et la possibilité pour vous de guider les individus dans l'accès à leurs propres réponses intérieures, ce qui leur permet de retrouver leur pouvoir intérieur. Et de s'adresser à un thérapeute, vous, et non plusieurs thérapeutes, par ex. thérapeute en constellations familiales, en libération émotionnelle, en hypnose...

La durée de la thérapie dépend de la demande de l'individu, parfois une séance est libératrice, parfois quelques unes, dans certains cas cela peut prendre plus de temps, notamment dans le cas de traumatismes infantiles.

Pour celles et ceux qui ont été déviés d'eux-mêmes en se construisant en suradaptation au(x) traumatisme(s) et / ou au foyer familial dysfonctionnel et qui ont développé une image de soi déformée, cela peut prendre de un à 3 ans de thérapie, voire plus (cela dépend aussi de la régularité des séances).

Le protocole RiaSoi vous offre de nombreuses possibilités thérapeutiques adaptées à diverses problématiques. C'est aussi une thérapie créative, intuitive.