

Thérapie Intégrale



Mon parcours évolutif en tant que thérapeute et la création de la thérapie intégrale:

J'ai exercé les premières années à travers les différents outils thérapeutiques auxquels je m'étais formée. Parallèlement je continuais de cheminer intérieurement pour moi-même et de chercher dans les profondeurs de la psyché pour trouver un véritable apaisement et la paix intérieure.

Au bout de quelques années, j'ai vu les limites de certaines pratiques thérapeutiques telles qu'on me les avaient transmises, à la lumière de tout ce que je découvrais dans mes propres recherches et découvertes.

J'ai commencé à écouter davantage ma petite voix intérieure en séance, mon intuition qui me conduisait à accompagner les individus dans leur propre écoute intérieure.

Je comprenais au fur et à mesure qu'ils avaient toutes les réponses en eux et qu'il me suffisait de leur poser les bonnes questions à se poser à eux-mêmes, pour qu'ils puissent laisser remonter les informations liées à la difficulté qu'ils vivaient (ex: anxiété, épisode dépressif, tristesse quotidienne, procrastination...);

Cela pouvait être lié à une mémoire souffrante de l'enfance, un traumatisme, un conflit psychique en lien avec une loyauté dysfonctionnelle, un interdit familial inconscient, une mère intériorisée jugeante et dévalorisante, un père absent, une grand-mère dépressive...

Je découvrais chaque jour davantage le lien entre les sensations corporelles, les émotions douloureuses, les comportements mal-adaptatifs, et les mémoires du passé qui avaient été enfouies dans l'inconscient mais refaisaient surface au quotidien à travers des problématiques psychiques, relationnelles...

Tout était en lien et j'observais les mécanismes de répétition de l'inconscient à l'oeuvre dans la vie de tous les jours, tant que ces

informations n'étaient pas reconnues.

Je prenais conscience des sources de l'anxiété, des phobies, dont la phobie sociale, des problèmes relationnels, d'estime de soi, de certaines maladies, problèmes de poids, addictions... qui remontaient systématiquement à l'enfance, à la vie-intra-utérine, aux conditionnements et dysfonctionnements familiaux, aux problématiques transgénérationnelles et surtout aux ravages de la violence "éducative" (punitions, fessées, humiliations, chantage affectif, dénigrement de l'enfant, violences verbales, empêcher l'enfant d'exprimer ses ressentis, ses émotions...).

Grâce à la formation en lecture intuitive de l'inconscient, j'avais trouvé de l'assurance et des raccourcis pour avoir accès aux informations cachées dans la psyché.

J'accompagnais alors les individus dans leur propre lecture intuitive de l'inconscient pour éviter les projections en m'assurant toujours auprès de leur autorité intérieure s'ils étaient prêts à recevoir l'information.

Parfois, lors de traumatismes infantiles importants, ils n'étaient pas prêts. Nous prenions le temps nécessaire, qu'ils soient suffisamment solides intérieurement pour renouer avec certaines vérités. J'ajoute ici qu'il n'est pas toujours nécessaire de tout comprendre ou conscientiser pour se libérer. Avec l'outil NERTI qui agit sur les sensations physiques, des phobies, des émotions douloureuses peuvent être libérées rapidement sans connaître l'origine de la problématique.

Cependant derrière de nombreux individus adultes se cachent un petit enfant en détresse (cf les travaux d'Alice Miller et de Ferenczi, un des pionniers dans la reconnaissance du traumatisme notamment en lien avec les violences sexuelles et la remise en cause totalement justifiée de la théorie freudienne sur la sexualité infantile).

Thérapie Intégrale



La formation sur les constellations familiales m'a permis de mettre à jour finement les dysfonctionnements familiaux, transgénérationnels et de voir l'individu dans un système avec les impacts souvent négatifs de ces déficiences, ainsi que de voir les répétitions, les secrets de famille... et d'aider les individus à se défaire de ces fardeaux hérités pour retrouver la possibilité d'être eux-mêmes.

J'ai pu créer des raccourcis et accompagner les individus à conscientiser leur psyché, les blocages, les freins qu'ils soient en lien avec les mémoires de l'enfance, les différentes parts, les poids familiaux, les conflits psychiques, les conflits de loyauté, éducationnels, transgénérationnels afin de transmuter plus rapidement les parts en souffrances pour aller vers leurs ressources.

Mes plus grandes alliées en thérapie sont l'empathie, la compassion pour ces êtres en souffrance, mais aussi la faculté de voir leur beauté unique derrière les conditionnements.

De les voir au-delà, derrière le traumatisme.

En cela, l'art-thérapie évolutive et la lecture intuitive m'ont grandement aidé.

D'une part, à comprendre la psyché, ses différents étages, inconscient personnel, inconscient collectif, celui du Soi, ainsi que toutes les parts qui vivent dans la psyché en étant plus souvent éclatées qu'unifiées. D'autre part, à renouer avec son authenticité et son soi profond, une fois les traumatismes identifiés et en cours d'intégration, pour ensuite être intégrés.

Je ne vais pas tout détailler ici mais j'ai alors créé des grilles de lecture de l'inconscient permettant ainsi de comprendre, de décoder ce que je nomme le faux monde intérieur (en lien avec la famille intériorisée, les fardeaux transgénérationnels, les traumatismes, les conflits de loyauté, la personnalité suradaptée) ainsi que la véritable nature de l'individu et le chemin pour y accéder grâce à la thérapie intégrale.

Thérapie Intégrale



Dans cette transformation pour accéder à soi, j'ai créé des protocoles qui permettent aux individus d'accéder facilement à leur inconscient, leurs réponses intérieures, leurs besoins, leurs ressources, des dialogues intérieurs avec les différentes parts de soi pour unifier la personnalité, virer les "intrus de la psyché", renouer et guérir avec l'enfant intérieur, transmuter les mémoires traumatiques et retrouver la confiance et l'estime de soi.

Pour moi, rien n'est irrémédiable, le cerveau heureusement a cette faculté de se réparer et de se restructurer.

En cela les neurosciences m'ont grandement éclairé et aidé en tant que patiente et thérapeute. Notamment pour la compréhension et le traitement du traumatisme, de la mémoire traumatique, de l'amnésie émotionnelle, de la dissociation, du système nerveux... Ainsi que de la notion de traumatisme complexe.

Il me manquait un dernier outil thérapeutique à ma boîte à outils thérapeutiques, c'était une thérapie pour l'intégration du traumatisme au niveau du cerveau. Il y avait l'EMDR, RITMO (un dérivé de l'EMDR).

Puis, j'ai découvert lors d'une formation sur le diagnostic du psycho-traumatisme, la nouvelle pratique MOSAIC, un autre dérivé de l'EMDR mais sans les souffrances liées à la reviviscence des souvenirs traumatiques et qui travaille sur l'activation des ressources.

C'est une femme, Dr en neurosciences qui l'a créé après avoir travaillé de nombreuses années avec le protocole EMDR.

J'ai intégré les stimulations pour l'activation des ressources à la thérapie intégrale lors de la transmutation des souffrances vers l'identification et le ressenti de l'état souhaité. C'est un véritable plus.

Je ne transmets pas le protocole MOSAIC tel que transmis lors de la formation mais vous pouvez, en parallèle vous y former. C'est un très bon complément à la thérapie intégrale.

Thérapie Intégrale



J'ai créé la thérapie intégrale en 2022 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'Être et accompagnent les individus, de 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.

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).

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

Thérapie Intégrale



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 mais surtout l'envie de vivre une vie plus libre me taraudait.

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 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 reconstruire 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!