

# Thérapie Intégrale



Thérapie Intégrale  
Vivre sa Vraie nature

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

La **thérapie intégrale** 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 **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**.

*Cursus de formation sur 18 mois  
prochaine session 09/2024*

### 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)
- \*Systémique (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 intégrale 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.

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 Gougeon  
Thérapeute, coach et  
Formatrice.  
Créatrice de la thérapie  
Intégrale.

### 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 notamment dans le traitement du traumatisme complexe, des émotions difficiles, avec une thérapie qui lie le corps, les émotions, la psyché, l'intuition.

## PROGRAMME:

### 36 journées de formation à la thérapie intégrale + transmission d'outils thérapeutiques complémentaires

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

#### Présentation de différents courants de la psychologie, leurs limites, leurs apports

- 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
- la psycho-traumatologie, chercheurs et avancées sur le psycho-trauma

#### Le constat sur les violences éducatives ordinaires et toutes formes de violences 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

#### Modalités de formation:

En visio et/ou présentiel

#### Lieu:

Visio et/ou à la Garnache en Vendée

Moyens pédagogiques: Cours théoriques, 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 sur l'accompagnement d'individus.

#### Evaluation:

\*Mémoire avec une partie sur votre processus thérapeutique et une partie sur l'accompagnement thérapeutique d'individus.  
\*Minimum de 10 heures d'accompagnement thérapeutique et supervisions de séances

## PROGRAMME:

### Des apports théoriques pour éclairer certains troubles anxieux, difficultés psychiques, relationnelles:

- la théorie de l'attachement
- La dérégulation du système nerveux, la théorie polyvagale
- 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

### 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, dons  
Initiation à quelques outils de connaissance de Soi; numérologie, design humain, signification des prénoms...

### Le développement de l'enfant au sein d'un environnement et ses conséquences sur son psychisme, la mémoire des traumatismes et les conséquences dans la vie de l'adulte

\*Identifier et de comprendre l'environnement de l'enfant et son impact sur la construction et le développement de l'enfant, de sa personnalité. Nous le verrons surtout du point de vue des limitations et de ce qui étouffe la vraie nature de l'enfant et le conduit à développer une personnalité suradaptée ainsi que de mettre en place des mécanismes de défense psychologiques.

Ce qui entraîne des états intérieurs conflictuels et douloureux ainsi que des répercussions au niveau relationnel

Durée: 18 mois  
09/2024 à 07/2025  
09 2025 à 03/2026

Nombre de jours et heures:  
36 jours  
soit 216 heures de formation  
et pratique thérapeutique.

Rythme:  
2 jours par mois  
vendredi et samedi (possibilité  
aussi samedi dimanche selon  
les dispos du groupe)

Horaires:  
de 9h30 à 17h00

Tarif:  
130 € la journée  
4680 € pour les 18 mois  
Possibilité de payer en  
plusieurs fois ou par mois  
avec chèques transmis à  
l'avance.  
A partir de 5 participants, le  
tarif passe à 120 € la  
journée.

# Thérapie Intégrale



## Le développement de l'enfant au sein d'un environnement et ses conséquences sur son psychisme, la mémoire des traumatismes et les conséquences dans la vie de l'adulte

\*La projection des parents sur l'enfant, et ce même avant sa naissance avec le **projet sens** et son impact sur l'enfant

\*La mémoire implicite et la mémoire autobiographique

\*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 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

\*le faux self

## 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 la 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)

Nombre de participants:

de 4 à 8

Engagement sur les 18 mois

Inscription:

Au mois de juillet 2024 au plus tard.

Auprès d'Anna Gougeon au 06 27 58 05 67

OU

[annagougeon7@gmail.com](mailto:annagougeon7@gmail.com)

Avec un premier chèque de 260 € qui sera encaissé lors du 1er mois de la formation en septembre

# Thérapie Intégrale



## Le monde de la psyché

- \*Comment l'imgo 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?
- \*Les besoins physiologiques, affectifs, et de régulation émotionnelle 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

## Les outils thérapeutiques et l'accompagnement

### \*Thérapie intégrale:

- \*Toutes les réponses sont en nous
- \*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
- \*travail de guérison de l'enfant intérieur (reconnaissance, validation, protection, intégration)

## 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 Intégrale



## Les outils thérapeutiques et l'accompagnement

### \*Thérapie intégrale:

- \*Protocoles de guérison des parts traumatisées, identifier et aider à sortir de la dissociation
- \*Développer la personnalité solide, stabilité émotionnelle
- \*Identification et libération des emprises relationnelles de domination, soumission, sortir de la systémie familiale toxique
- \*Identifier et sortir des répétitions transgénérationnelles, secrets de famille, obstacles à l'épanouissement intérieur, à l'individuation
- \*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

### \*Transmission de différents outils thérapeutiques, savoir lesquels utiliser, à quels moments

- \***Protocoles d'activation des ressources** avec les stimulations bi-latérales et sensation interne désiré (en lien avec la pratique MOSAIC)
- \*Les accompagner dans ce changement, cette reconnexion à eux
- \***L'art au service de la thérapie:** dessin, analyse des dessins, les différents types d'écriture, l'art-thérapie pour accompagner les enfants, les relations parents-enfants
- \*Accompagnement des enfants, des couples, des familles
- \*la **libération des hyperréactivités émotionnelles dont les phobies (avec la pratique NERTI: nettoyage émotionnel)**
- \*Initiation aux **constellations familiales en individuel**
  - ,constellation de la psyché
  - constellation pour régler une problématique relationnelle

### Objectifs de la formation:

Devenir thérapeute, psychopraticien  
Acquérir différents outils thérapeutiques, savoir quand les utiliser, auprès de qui  
Avancer dans votre processus de guérison et d'épanouissement intérieur

### Public visé par la thérapie intégrale:

Adultes, adolescents, enfants  
En séances individuelles, parents enfants, couples, collectif

### Ce que l'on traite:

#### 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 Intégrale



Thérapie Intégrale  
Vivre sa Vraie nature

- constellation familiale, et sur plusieurs générations si besoin
- constellation avec un animal, une difficulté, une maison... .. .
- \*Réaliser une anamnèse (première séance)
- \*différents types d'accompagnement
- \*Accompagnement collectif (ateliers, stages)

## Le thérapeute

- \*Posture du thérapeute
- \*Charte du thérapeute
- \*Trouver sa manière d'accompagner unique, sa résonance en lien avec son histoire individuelle, écoute de son intuition, attirer celles et ceux qui ont besoin de votre aide en ressentant celles et ceux que vous voulez particulièrement aider
- \*S'installer à son compte (identifier les revenus souhaités, se lancer en tant qu'auto entrepreneur pour débiter)
- \*S'autoriser l'abondance!

## Pratique thérapeutique, supervision

- \*Pratique, supervision (15 heures minimum de pratique pendant la formation + en parallèle de la formation, minimum 10h, sous forme de séances avec les différentes pratiques thérapeutiques)
- \*études de cas, les cas particuliers

## Ce que l'on traite:

### 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...

### Traumatismes

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

# Thérapie Intégrale



## 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:

#### 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'Être unique au monde, avancer sur la voie de votre réalisation, retrouver le chemin de votre intuition, du bonheur intérieur...



# Thérapie Intégrale



## 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 intégrale
- Je forme à la thérapie intégrale 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 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)

