

# Questions fréquentes / FAQ



## *A qui s'adresse cette aventure de l'Auto-Thérapie MRI ?*

Ces parcours en ligne ont été créés pour tous les autodidactes qui aiment explorer, apprendre par eux-mêmes, tout en étant à l'écoute de leur rythme. Le programme permet de suivre les modules depuis son domicile, ou bien depuis une terrasse de café ou posés en nature au calme. Vous avez le choix !

Il correspond à toutes celles et ceux qui n'ont pas forcément envie ou n'ose pas encore se lancer dans des rdv avec un psy et qui pour autant ressentent le besoin d'avancer sur eux-mêmes et débloquer certaines situations pesantes.

Il convient également aux personnes que j'accompagne en séances individuelles ou qui peuvent être accompagnés par ailleurs. Il vous invite alors à explorer votre fonctionnement avec des pratiques complémentaires et vous transmet les bases concrètes de la Médiation Relationnelle Intérieure.

## *Combien de temps les parcours durent-t-il ? Combien de temps y consacrer chaque semaine ?*

Chacun avance à son propre rythme, il est donc difficile d'établir une durée commune à tout le monde ! Cela dépend aussi du temps que vous choisirez d'y consacrer chaque semaine. De même, un module pourra nécessiter pour vous d'y passer plus de temps que pour un autre.

Pour autant, je vous recommande une régularité dans l'avancée du parcours et de poser des rdv dans votre agenda, dédiés à ces explorations.

Ma recommandation est de prévoir de parcourir 2 modules par mois, ce qui est un rythme soutenu, laissant pour autant la place à l'intégration.  
Je déconseille fortement d'enchaîner les 12 modules en 12 semaines ou moins...

Les personnes qui ont avancé le plus sereinement dans l'aventure et ont en récolté le plus de fruits sont celles qui ont avancé de manière régulière et accompli l'ensemble du parcours en 6 mois maximum.

## *Comment se présente les parcours de l'Auto-Thérapie MRI ?*

Le programme est accessible via une page dédiée de mon site internet.

Au sein de ce programme, vous trouverez 3 parcours regroupant chacun 4 modules. Chacun des modules est construit sur la base des 3 mêmes outils :

- introduction
- le MESSAGE DU MOI : un message écrit et audio qui pose la direction du module et vous prépare à la transformation
- l'EXPLORATION DU MOI : un atelier vidéo, découpé en courtes sections, où je vous guide, pas à pas, sur le thème du module
- le VOYAGE ALCHIMIQUE DU MOI : un voyage intérieur guidé, audio, pour intégrer les éléments vus dans l'atelier.

## *Y a-t-il un âge minimum pour suivre ce parcours ?*

L'auto-thérapie n'est pas destiné aux enfants ni aux adolescents. Il s'adresse aux adultes et jeunes adultes qui ont une certaine maturité pour explorer leur histoire, leur vécu et qui peuvent le faire en autonomie.

En cas de pathologie mentale, il est recommandé de consulter un psychiatre en premier lieu et de privilégier des séances individuelles.

## *Sur quel support suivre le parcours ?*

L'auto-thérapie est accessible via la page dédiée de mon site internet et peut être consultée depuis votre ordinateur, tablette ou smartphone.

Néanmoins, je recommande de choisir le support qui vous permettra d'être le plus confortable pour vous laisser guider.