



R•Ev•olution est un accompagnement individuel destiné à celles et ceux qui ressentent un mal-être intérieur ou relationnel, sans toujours parvenir à le nommer, et qui souhaitent se libérer de ce qui les empêche d'être pleinement eux-mêmes.

La **R•Ev•olution** n'est pas une révolution extérieure.
C'est un mouvement intérieur.

Un chemin en trois temps, où se croisent **révolution**, **évolution** et **rêve**.

• **Release — la Révolution intérieure**

La première étape consiste à relâcher ce qui a été retenu, parfois porté trop longtemps.
Les tensions, les couches, les protections devenues inutiles.
Un premier mouvement de rupture avec ce qui entrave.

• **Reset — l'Évolution**

Une fois ce qui bloquait levé, un réajustement s'opère.
Les croyances perdent leur emprise,
les besoins s'éclaircissent
et les choix deviennent plus justes.
Une transformation progressive, alignée, durable.

• **Reveal — le Rêve incarné**

Être pleinement soi,
sans masque ni retenue.
Laisser émerger une présence plus libre, plus vraie.

R•Ev•olution est un chemin de transformation intérieure,
doux dans sa forme,
profond dans ses effets.

À qui s'adresse cet accompagnement ?

Cet accompagnement s'adresse aux personnes qui ressentent un **blocage intérieur ou relationnel**, une **charge émotionnelle persistante**, la **répétition de situations similaires**, ou simplement l'intuition profonde qu'il est temps que quelque chose évolue.

Cela peut notamment se manifester par :

- un manque de confiance ou de sécurité intérieure ;
- des peurs récurrentes ou une vigilance excessive ;
- des schémas relationnels qui se répètent ;
- une difficulté à poser des limites claires ;
- une sensation d'invisibilité, de suradaptation ou de retenue.

Comment se déroule l'accompagnement

L'accompagnement s'étend sur **5 à 6 rencontres**, construites **au départ d'une problématique, d'un ressenti ou d'une situation**, et espacées de **2 à 3 semaines**.

Il se déroule dans un **cadre d'écoute, de présence et de sécurité**, respectueux du rythme de chacun.

Le travail se construit **pas à pas**, en fonction de ce qui se présente au fil des séances et de ce qui demande à être exploré.

L'accompagnement s'appuie principalement sur :

- **l'AIT (Advanced Integrative Therapy)**, pour travailler avec les mémoires émotionnelles et inconscientes ;

et, lorsque cela est pertinent :

- **le breathwork**, pour soutenir le processus par la respiration.

Chaque accompagnement est **unique**, ajusté à la personne, à son vécu et à son cheminement.

Les méthodes

L'Advanced Integrative Therapy (AIT)

L'AIT est une approche **psycho-corporelle** qui permet de libérer les empreintes émotionnelles du passé, là où elles se sont inscrites : dans le corps, le système nerveux et la mémoire émotionnelle.

Comprendre ne suffit pas toujours.

Car certaines réactions ne relèvent pas du mental, mais de **mémoires plus profondes**, souvent inconscientes.

En séance, nous partons d'une **situation actuelle** — une émotion, une peur, un blocage, une relation.

Puis, progressivement, l'accompagnement permet de remonter à l'origine de ce qui se rejoue.

À travers un **processus guidé**, associant le langage et une **activation consciente de points énergétiques du corps**, la charge émotionnelle peut se libérer en douceur.

Le souvenir reste présent, mais il perd son intensité émotionnelle et cesse d'agir de manière automatique.

Ce qui émerge souvent :

- un apaisement profond
- une sensation de légèreté
- un relâchement durable.

Le Breathwork

Le breathwork est une pratique de **respiration consciente et active**.

Il permet au corps de libérer ce qui n'a pas toujours trouvé de mots. : tensions, émotions retenues, fatigue émotionnelle.

Le souffle agit directement sur le **système nerveux**.

Il favorise le relâchement, la régulation, et l'accès à des états de conscience propices à une libération intérieure.

Le breathwork n'est **pas systématique**.

Il est proposé en complément, lorsque passer par le corps est plus juste que passer par la parole.

Comment savoir si cet accompagnement est adapté ?

Prendre contact peut parfois susciter des hésitations. Des questions. Des doutes.

C'est pour cette raison qu'un **premier échange, sans engagement**, est proposé.

Un espace pour faire connaissance et sentir si cet accompagnement correspond.

Anne Saily

contact@annesaily.com

+32 490 395 995