



Les 7 archétypes
Retour à L'Essence
Avril 2023

LYVIA SACRÉE
SEXUALITÉ **Cairo**

Avant de commencer

- Isole-toi de toute distraction si tu le peux, le contenu est dense
- Beaucoup d'informations, ainsi je t'invite à écouter, et noter seulement ce qui résonne - ne pas hésiter à réécouter replay
- Pour toute question :
 - note "QUESTION :" avant chaque question
 - toutes les questions de clarifications seront répondues pendant la formation
 - toutes les questions de fond seront répondues à la fin de la formation
- Notre cadre : confidentialité, bienveillance, non-jugement

Avant de commencer

- Ce que je partage ici est une introduction
- C'est pour ton usage personnel uniquement et ne peut être **en aucun cas** utilisé professionnellement
- Dans le doute, n'hésite pas à demander

Qui suis-je ?

- Lyvia Cairo
- Coach en sexualité et en résolution des traumas
- J'écris sur internet depuis 10 ans !
- Auteure de 3 livres + d'un podcast (Sacree Sexualité !)
- Guadeloupéenne, je vis en Guadeloupe avec Le Chéri et nos animaux
- Passionnée de comédies romantiques, de Kdrama et de romans d'amour sexy :)



LYVIA CAIRO SACRÉE
SEXUALITÉ

Au programme

Aujourd'hui nous découvrons 7 archétypes de "croissance post-traumatique" :

- Qu'est-ce qu'un archétype et comment ils nous aident dans nos vies ?
- En particulier, quels sont les archétypes Rebloom et leur rôle ?
- Focus sur chaque archétype et comment il peut t'aider
- Pour aller plus loin !

Mon intention pour cet atelier

La croissance post traumatique c'est traverser le trauma (ou les difficultés) pour créer une vie encore plus riche.

Mon intention : qu'à la fin de cet atelier ensemble, quand une chose te travaille ou est difficile à traverser émotionnellement pour toi, tu puisses mettre le doigt plus facilement sur ce qui ne va pas, et avoir une première piste de résolution.

Et toi, quelle est ton intention ?

Moment ressource (installe-toi confortablement)



Lyvia SACRÉE
SEXUALITÉ **Cairo**



Qu'est-ce qu'un archétype (1/2)

Un archétype, ou personnage archétypal, est un personnage "dont on peut citer un certain nombre de caractéristiques et de rôles."

Les plus connus :

- Archétypes de Jung - qui sont comme des 'modèles' de personnes - l'innocent, l'explorateur, le souverain, etc.
- Miranda Gray a aussi défini 4 archétypes pour le cycle menstruel : (la jeune fille, la mère, l'enchanteresse, la sorcière)

Qu'est—ce qu'un archétype (2/2)

Un archétype permet de :

- Représenter par certains traits simples, des sujets potentiellement compliqués
- D'entrer dans l'imaginaire, l'histoire, le mythe, afin d'ancrer plus facilement ces caractéristiques (nous humains adorons les histoires)
- Résoudre des questions, mieux se connaître, mieux se comprendre

Qu'est-ce que Rebloom ?

Conçus par Rachael Maddox, qui accompagne depuis des années en résolution des traumatismes, l'univers Rebloom est créé pour accompagner la croissance post-traumatique.

- Le livre a été publié en 2021 après avoir développé le concept plusieurs années
- À ce jour une 30aine de coachs formé.es de A à Z à la méthode de coaching somatique qui y est liée



Comment j'applique les archétypes ?

Mon focus :

Revenir à l'Essence (c'est pourquoi je les appelle archétypes Rae)

Mon périmètre d'expertise :

- Le trauma sexuel
- Le trauma développemental (lié à l'enfance)
- Le trauma transgénérationnel



Vocabulaire

- **Essence naturelle** : l'expression la plus pure de qui tu es
- **Empreinte traumatique** : ce qui est rajouté au cours de ta vie, celle de tes ancêtres, et qui ne t'appartient pas (peurs, traumas, etc.)
- **Fenêtre de tolérance** : quand tu es ressourcé.e et régulé.e dans ton système nerveux (peut comprendre des hauts et des bas, mais tu gères !)
- **Hyper-réaction** : quand il y a trop d'intensité, au-delà de la fenêtre de tolérance (par ex : fight / flight - combat / fuite)
- **Hypo-réaction** : quand il y a de l'anesthésie, en-dessous de la fenêtre de tolérance (par ex : freeze / fawn - tétanie / apaisement)

Les Archétypes représentent...

Les 7 Essences naturelles de l'humanité

Réceptivité et Estime de soi

Souveraineté

Complète expression de soi

Clarté et choix

Vitalité et sécurité

Appartenance intime

Co-Création

Les 7 Empreintes traumatiques de l'humanité

Négligence

Exploitation

Honte et répression

Manipulation et contrôle

Violence et chaos

Isolation et aliénation

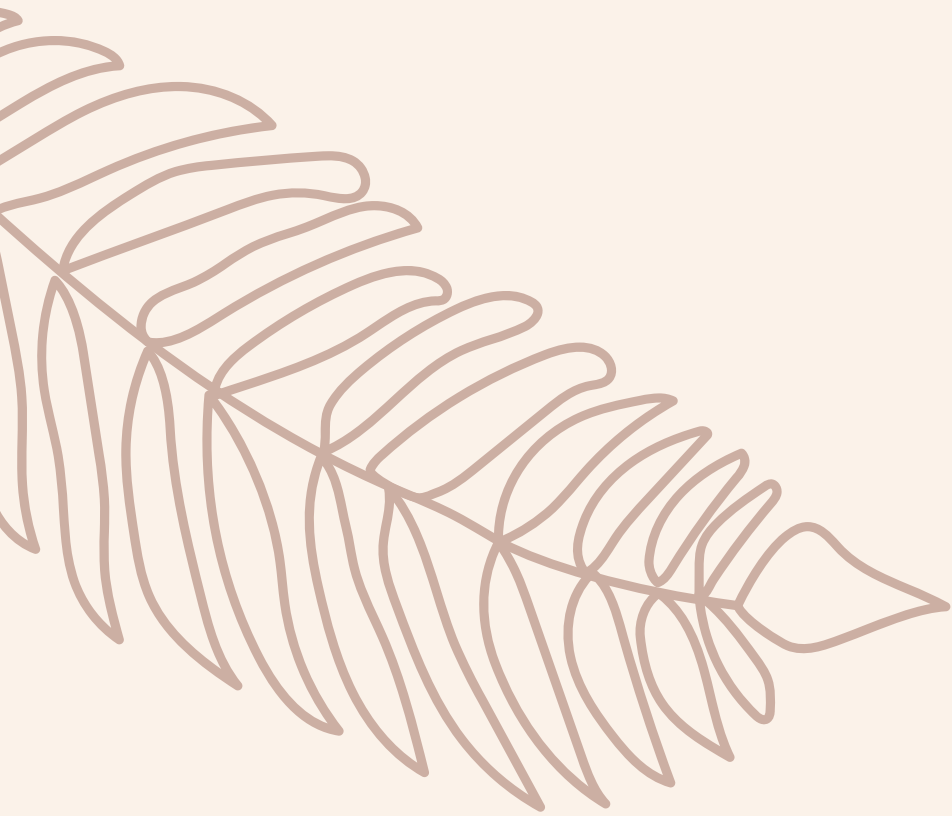
Colonisation



L'Allégorie du Jardin (écouter)

Allegorie d'un jardin communautaire,
où chaque participant.e a un rôle
Quand chacun.e est dans son essence, le jardin fleurit
Quand les empreintes s'expriment, le jardin est en danger





et maintenant..

Les 7 archétypes en détail

1 ° Graine d'âme | SoulSeed

Essence : Réceptivité et Estime de soi

Empreinte : Négligence

Hyper réaction :

- rigide auto-suffisance : je n'ai besoin de personne)
- déviance : se mettre en danger pour obtenir ce qu'on veut

Hypo réaction :

- déni de ses propres besoins : je ne compte pas

Chemin Retour à l'Essence

Redévelopper la capacité à :

1. Ressentir ses besoins
2. Reconnaître, dire, demander ses besoins
3. Recevoir ses besoins

Journaling : Ma graine d'âme a besoin de...

Je me sens tellement bien quand j' imagine
que ma graine d'âme reçoit...

Sexualité : Mon corps est le mien et m'appartient.

Je compte.



2 ° Gardienne de la Porte | Gatekeeper

Essence : Souveraineté

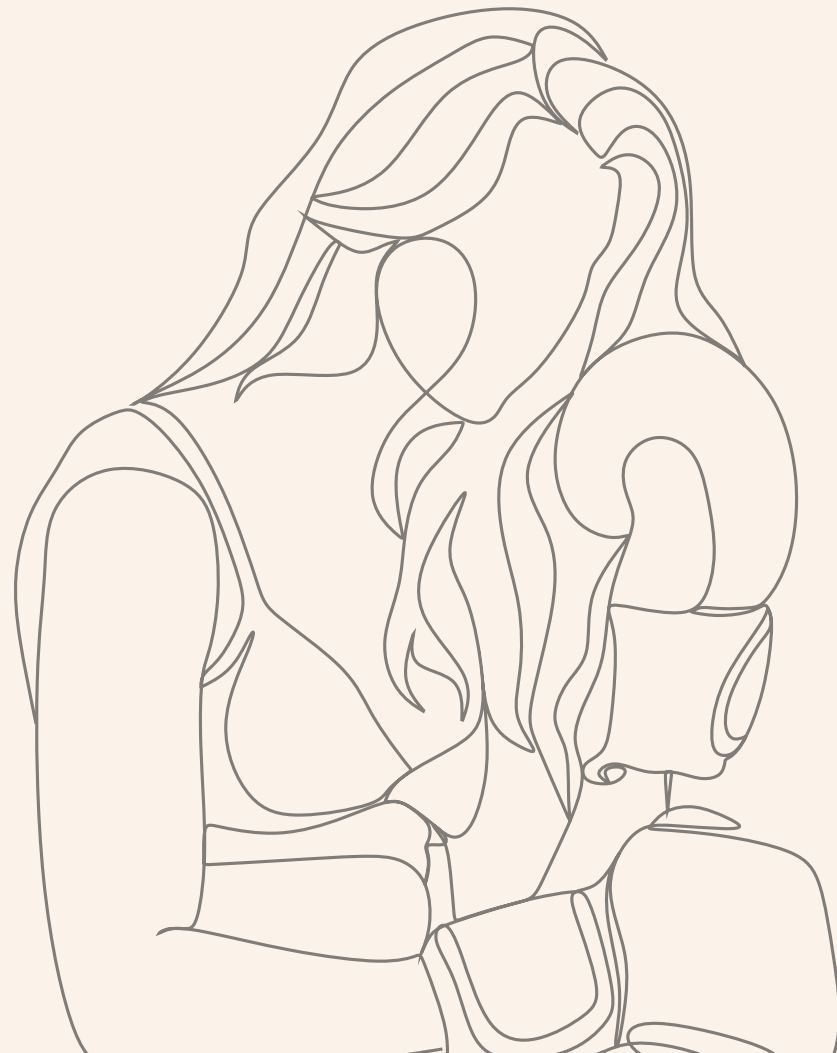
Empreinte : Exploitation

Hyper réaction :

- limites impénétrables

Hypo réaction :

- limites lâches



Chemin Retour à l'Essence

1. Pénétrer : qu'est-ce qui est un oui ?
2. Reculer : qu'est-ce qui est un non ?
3. Laisser rentrer : qu'est-ce qui fait du bien ?
4. Garder à l'extérieur : qu'est-ce qui diminue ma force de vie ?

Journaling : Ma gardienne de la porte dit oui à...
Et dit non à...

Sexualité : Mon corps est un temple sacré. Je choisis qui l'approche, qui ne l'approche pas, qui rentre, qui ne rentre pas

3 ° Expressionista

Essence : Complète expression de soi

Empreinte : Honte et répression

Hyper réaction :

- défiance toxique : je m'exprime sans penser aux autres

Hypo réaction :

- censure : j'éteins ma lumière, ma voix, ma vérité, mon pouvoir



Chemin Retour à l'Essence

1. Lâcher la projection de la honte des autres sur nous.
Relier notre identité à ce qui est bon
2. Prendre ses distances contre les sources de honte
3. Co-crée un espace sûr / safe pour s'exprimer pleinement et appartenir au groupe

Journaling : Mon expressionista ressent...
Sa vraie médecine est...

Sexualité : J'ose aller dans le primaire, le jeu, l'interdit
j'ose explorer et être accueillie dans mon unicité

4 • Sage

Essence : Clarté et choix, confiance en soi

Empreinte : Manipulation et contrôle

Hyper réaction :

- hyper vigilance : ne sait pas à qui faire confiance
- contrôle des situations et des relations
- pense au pire

Hypo réaction :

- confusion et suivi : naïveté
- recherche de validation externe
- attirance pour des leaders charismatiques

Chemin Retour à l'Essence

1. Voir, sentir, ressentir et croire en sa propre réalité. « La réalité que je perçois est souveraine »
2. Incarner sa vérité. Cohérence entre la réalité ressentie, et les actions.
3. Faire des choix difficiles pour rester en cohérence. S'assurer d'être soutenu.e.

Journaling : La vérité de ma Sage c'est...
L'intégrité ressemble à....

Sexualité : Ma sexualité est puissante, spirituelle et sacrée



5 ° Gardienne de la Terre

Essence : Vitalité et sécurité

Empreinte : Violence et chaos

Hyper réaction :

- sautes d'humeur ou addiction : colère
- frustration
- relations dysfonctionnelles (avec les autres, le sexe, la nourriture)

Hypo réaction :

- anesthésie ou addiction : nourriture, alcool, technologie, dépression, maladie chronique



Chemin Retour à l'Essence

1. Se connecter aux autres / à la nature (co-régulation) pour commencer à changer ses habitudes
2. Rituels faisables et planifiés pour prendre soin de soi
3. Créer une distance sûre avec les comportements non-sécurisants pour donner au corps le temps de se soigner
4. Compléter les réponses traumatiques incomplètes en passant par le corps (fight, flight, freeze, fawn)

Journaling : Les rythmes de ma Gardienne de la Terre incluent...
Elle désherbe, arrose, rempote...

Sexualité : Comment je prends soin de mon corps, de ma sensualité, de ma sexualité aujourd'hui ?

6 • Pollinator

Essence : Appartenance intime

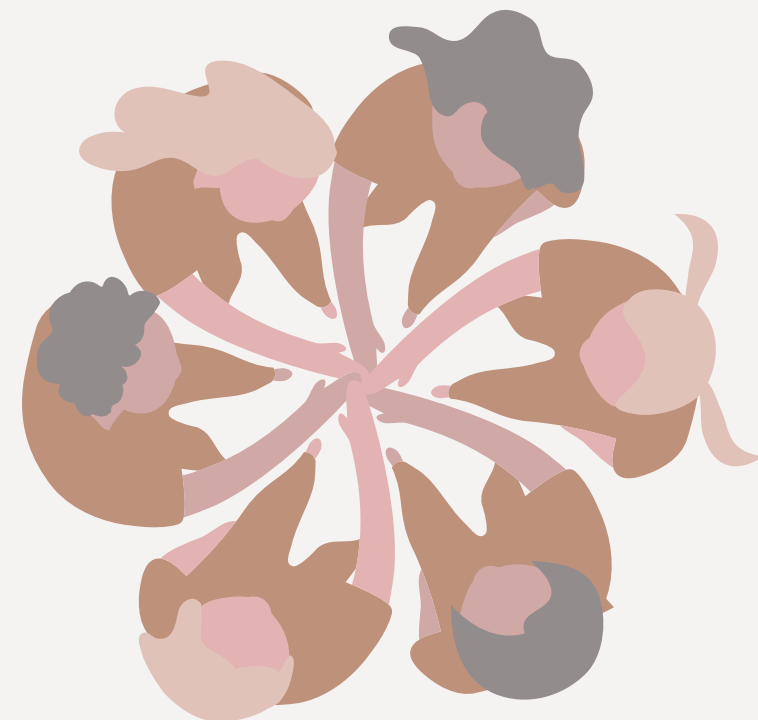
Empreinte : Isolation et aliénation

Hyper réaction :

- 'ride or die'
- s'accrocher aux autres même quand ce n'est pas sain
- manquer de compassion pour les personnes hors du groupe
- loyauté extrême

Hypo réaction :

- faire tout seul.e
- dépression
- isolation auto-imposée
- crises existentielles
- nomade perpétuel.le
- sentiment d'être à part



Chemin Retour à l'Essence

Se reconnecter à :

1. la terre, au langage, à la lignée (ancrage)
2. un cercle d'appartenance avec d'autres comme toi
3. une sensualité et sexualité authentiques, les plaisirs et ce qui excite dans la vie

Journaling : Ce qui excite et fait plaisir à mon Pollinateur c'est...

Il appartient à / en tant que...

Sexualité : Avec qui j'ai envie d'être en lien ?
Qui j'ai envie de découvrir, goûter, expérimenter ?

7 ° Jardinier Sacré

Essence : Co-Création

Empreinte : Colonisation

Hyper réaction :

- suprématie : pointer la violence du système vers l'extérieur
- utiliser les forces du système sur les autres : violence, extraction, empêcher l'abondance naturelle, appropriation

Hypo réaction :

- assimilation : pointer la violence du système vers l'intérieur,
- se dire qu'on n'est pas assez,
- 'si tu contribues à la toxicité du système qui t'a colonisé, tu seras assez'
- ressentir de la honte, du deuil, du regret sur la perte de son indigénéité



Chemin Retour à l'Essence

1. Identifier les systèmes d'oppression et les nommer
2. Écouter et apprendre avec ceux qui ont été marginalisés et ont observé les systèmes d'oppression en profondeur
3. Décider d'être un co-créateur, collaborer avec le côté précieux de toute chose plutôt qu'extraire
4. Passer de 'avoir du pouvoir sur' à 'avoir du pouvoir avec' - de la domination à la coopération

Journaling : La guidance de mon jardinier Sacré est Sa dévotion est de....

Sexualité : Comment puis-je participer à construire des systèmes qui respectent nos corps, nos sexualités, nos intimités ?

Une question ?

Pour aller plus loin

Sacrée Sexualité — le Programme

Accompagnement de groupe

Pour une sexualité épanouie et légère

Mêle exploration du plaisir sexuel et soin via les archétypes : <http://lyviacairo.com/programme>

Prendre rdv avec moi pour en discuter :

<http://bit.ly/clartelyvia>



