



Programme

La Méthode Éveil & Résonance

Reconstruction post violences

Animé par Patricia LACOMA
Psychopraticienne



www.eveiletresonance.com

Parcours collectif de reconstruction après violences relationnelles

La Méthode Éveil & Résonance est un parcours collectif structuré de 8 semaines destiné aux femmes qui souhaitent se reconstruire après des violences psychologiques ou relationnelles.

Ce programme propose un cadre progressif pour comprendre les mécanismes vécus, apaiser l'impact émotionnel de la relation et reconstruire des repères relationnels et personnels solides.

Le parcours se déroule en petit groupe (8 participantes maximum) afin de garantir un espace sécurisant, respectueux et propice à l'expression.

- **2 mois d'accompagnement**
- **8 séances collectives de 1h30 en visio**
- **soit 12h00 d'accompagnement**

Un accompagnement spécialisé en reconstruction après violences relationnelles et psychologiques, conçu pour poser des bases durables et prévenir les répétitions.



Ce format permet à la fois :

- un travail de compréhension et de prise de conscience
- un accompagnement progressif vers la reconstruction
- une dynamique de soutien entre participantes

Un accompagnement entre les séances

La transformation ne se joue pas uniquement pendant les séances.

Afin de soutenir l'intégration du travail effectué, chaque participante reçoit entre les séances :

- un **guide PDF détaillé** reprenant les notions abordées, les mécanismes étudiés et les points clés de la séance
- des **exercices pratiques** permettant d'ancrer les prises de conscience dans le quotidien
- un **audio inspirant** envoyé dans la semaine pour soutenir l'intégration émotionnelle et maintenir la dynamique entre les séances

Ce rythme permet d'accompagner les participantes tout au long de la semaine, entre chaque rencontre.



Séance 1 – Sécurisation et compréhension de l'emprise

Objectif

Apporter une compréhension claire des mécanismes vécus et permettre de sortir progressivement de la culpabilité.

Travail effectué

- Comprendre le cycle de l'emprise et les mécanismes relationnels à l'œuvre
- Identifier les stratégies de manipulation et de déstabilisation
- Mettre des mots sur la confusion émotionnelle souvent ressentie après ce type de relation
- Distinguer responsabilité et culpabilité

Résultat attendu

La participante commence à comprendre ce qu'elle a vécu et à poser des mots précis sur la relation.

Elle amorce un premier mouvement de sortie du sentiment de culpabilité.

Après la séance

Guide PDF + exercices d'auto-observation + audio de sécurisation intérieure.

Séance 2 – Conditionnements et schémas répétitifs

Objectif

Comprendre pourquoi certaines relations peuvent s'installer et se répéter.

Travail effectué

- Exploration des modèles relationnels familiaux
- Identification des croyances inconscientes liées à l'amour et aux relations
- Introduction aux dynamiques d'attachement
- Repérage des répétitions dans l'histoire personnelle

Résultat attendu

La participante passe progressivement du questionnement « Pourquoi moi ? » à une compréhension plus claire des dynamiques qui ont pu se rejouer.

Après la séance

Guide PDF + exercices d'identification des croyances + audio de reprogrammation douce.

Séance 3 – Régulation émotionnelle et stabilisation

Objectif

Restaurer une stabilité intérieure et apaiser l'intensité émotionnelle.

Travail effectué

- Comprendre les mécanismes d'hypervigilance après une relation sous emprise
- Comprendre le fonctionnement du système nerveux face au stress relationnel
- Apprendre des outils concrets d'apaisement émotionnel
- Reconnexion progressive au corps et aux sensations

Résultat attendu

La participante commence à ressentir davantage de stabilité et développe des outils pour réguler ses émotions.

Après la séance

Guide PDF + exercices de régulation + audio d'ancrage.

Séance 4 – Blessures d'enfance et enfant intérieur

Objectif

Identifier les blessures émotionnelles activées par la relation.

Travail effectué

- Exploration des blessures émotionnelles : rejet, abandon, injustice, trahison...
- Comprendre le lien entre blessures d'enfance et choix relationnels adultes
- Distinguer ce qui appartient au passé et ce qui appartient au présent

Résultat attendu

Une compréhension plus profonde des déclencheurs émotionnels et des réactions relationnelles.

Après la séance

Guide PDF + exercices d'écriture introspective + audio de réparation symbolique.

.

Séance 5 – Posture adulte et dynamiques relationnelles

Objectif

Identifier les blessures émotionnelles activées par la relation.

Travail effectué

- Exploration des blessures émotionnelles : rejet, abandon, injustice, trahison...
- Comprendre le lien entre blessures d'enfance et choix relationnels adultes
- Distinguer ce qui appartient au passé et ce qui appartient au présent

Résultat attendu

Une compréhension plus profonde des déclencheurs émotionnels et des réactions relationnelles.

Après la séance

Guide PDF + exercices d'écriture introspective + audio de réparation symbolique.

Séance 6 – Estime de soi et reconstruction identitaire

Objectif

Restaurer une image de soi digne et stable.

Travail effectué

- Comprendre l'impact des violences psychologiques sur l'estime de soi
- Déconstruction de la honte et de la dévalorisation
- Séparer l'identité personnelle de l'expérience vécue
- Redéfinir ses repères personnels

Résultat attendu

Une reconnexion progressive à sa valeur personnelle et à son identité.

Après la séance

Guide PDF + exercices de consolidation identitaire + audio de renforcement intérieur.

Séance 7 – Poser des limites et communication saine

Objectif

Prévenir la répétition des dynamiques relationnelles destructrices.

Travail effectué

- Apprendre à poser des limites claires
- Identifier les signaux d'alerte précoces dans une relation
- Développer une communication assertive et respectueuse

Résultat attendu

La participante développe la capacité à se protéger et à s'affirmer dans ses relations.

Après la séance

Guide PDF + exercices pratiques + audio de confiance relationnelle.

Séance 8 – Intégration et projection

Objectif

Ancrer durablement les nouveaux repères et prévenir les répétitions.

Travail effectué

- Bilan du parcours et identification des acquis
- Clarification des ressources développées
- Élaboration d'un plan de vigilance personnel
- Projection vers l'avenir avec des repères plus solides

Résultat attendu

La participante repart avec davantage de clarté, de stabilité et des outils pour préserver son équilibre relationnel.

Après la séance

Guide PDF de synthèse + audio d'intégration.

Contact : Patricia LACOMA

Mail : contact@eveiletresonance.com