

Éveil & Sens Coaching



Après, il y a TOI

Je Me Choisis

Tu as subi l'inceste, l'emprise, les violences sexuelles.

Tu t'es relevée. Tu as avancé. Tu as compris et appris.

Tu as fait le plus dur.

Maintenant il te reste le plus beau.

3 mois · 12 séances · Présentiel & distance

Tu mérites plus que survivre.
Ce programme est né d'un vécu et de cette réalité

Aujourd'hui

Tu fonctionnes. Mais tu n'es pas totalement toi.

Tu anticipes, tu contrôles, tu gères pour ne pas ressentir. On t'a appris à sourire quand tu voulais crier. Tu t'es construite autour de ce que les autres pouvaient accepter de toi. Tu cherches la validation dans tes choix. La culpabilité occupe encore trop de place. La peur décide pour toi. Tu te suradaptes. Tu es fidèle aux attentes de ton entourage.
Tu sais. Tu as compris. Et pourtant.

Dans 3 mois

Tu passes du mode survie au mode vie.

La honte qui t'a habité est devenue une force.
Tu oses être toi, sans te justifier, tu choisis sans culpabiliser.
Tu construis depuis tes forces, pas depuis ta peur. Tu sors des loyautés qui t'ont coûté ta liberté. Tu aimes sans te perdre. Tu t'es faites si discrète, que parfois tu ne sais plus qui tu es. Le plaisir dans ta vie est un droit, pas un luxe.
Tu ne vis plus pour les autres. Tu vis pour toi. Enfin.



Ce que tu as traversé
n'est pas un fardeau à
porter à vie.

C'est la matière brute
de ta force

Ce programme t'accompagne à en faire quelque chose de puissant.



LE PROGRAMME

Ce qu'on travaille ensemble

12 séances · 3 mois · 3 étapes

1

Me comprendre

Ton histoire. Tes ressources cachées.

Ce que tu as forgé à tes dépens.

2

Me libérer

Ce que tu déposes. Tes loyautés.

Ta dignité retrouvée.

3

M'incarner

Ton image. Ton espace. Ta vie pleinement choisie.

Chaque séance, tu te choisis un peu plus.

Espace sécurisé et confidentiel

CE QUI EST INCLUS

Tout ce dont tu as besoin



12 séances individuelles d'1h

Un espace rien que pour toi, chaque semaine.



Suivi WhatsApp entre les séances

Tu n'es jamais seule entre deux rendez-vous.



Outils & exercices personnalisés

Adaptés à ton histoire, à ton rythme.



Intégration photo

Pour ancrer ton image dans ta nouvelle posture.



Carnet de juste place

Ta boussole pour après, pour continuer à te choisir.



Cadre sécurisé · Ton espace de vérité

Confidentiel, bienveillant, libre.

Ce programme n'est pas une thérapie.



Prochaine étape

Tu as assez survécu.

Tu arrives comme tu es.

Avec ce que tu portes, avec ce que tu as traversé.

C'est exactement de là qu'on part.

Je Me Choisis



Éveil & Sens Coaching · Pascale Gonzalez · Coach certifiée

Made with **GAMMA**