

Accompagnement pour faire face à l'harcèlement

Méthode psycho-
corporelle qui
améliore :

1 / Le bien-être

2 / Le Potentiel

3 / La qualité de vie

La Sophrologie et l'EFT
sont complémentaire, en ce
qui me concerne et pour
approfondir au mieux mon
accompagnement.

Mes protocoles allient les
deux techniques.

Ce qui permet une prise en
charge efficace selon le
client.



Libérez-vous de l'emprise émotionnelle du harcèlement

- 1- Le harcèlement, qu'il soit **scolaire** ou **professionnel**, laisse des traces profondes.
Peur, stress, perte de confiance, sentiment d'isolement...
Ces blessures invisibles peuvent peser lourdement sur le quotidien.
- 2- Mais il est possible de **retrouver sa force intérieure** et d'apaiser durablement les émotions liées à ces expériences.
C'est précisément ce que permettent la **sophrologie** et l'**EFT (Emotional Freedom Technique)**.

Sophrologie et EFT : 2 approches complémentaire pour se reconstruire

Grâce à des **techniques douces et efficaces**, ces pratiques vous aident à :

- Apaiser le stress et les émotions bloquées
- Retrouver confiance en soi et estime de soi
- Gérer plus sereinement les situations difficiles
- Prendre du recul face aux agressions verbales ou comportementales
- Se reconnecter à sa valeur et à sa dignité

La **sophrologie** agit sur le corps et le mental à travers la respiration, la relaxation et la visualisation positive.

L'**EFT**, quant à elle, aide à libérer les émotions en stimulant certains points d'énergie du corps

Accompagnement pour faire face à l'harcèlement

Méthode psycho- corporelle qui utilise :

Des points méridiens
par l'accupression .

L'EFT est une
technique
psychocorporelle qui
travaille sur les
blocages émotionnels
liés à des événements
passés, présents ou
futurs.



Une méthode née d'une expérience personnelle

J'ai d'abord utilisé cette méthode pour **aider ma propre fille ainée**, victime de harcèlement scolaire en primaire.
En quelques séances, elle a commencé à **reprendre confiance en elle**, à **oser s'affirmer** et à **se libérer du regard des autres**.

Touchée par cette transformation, j'ai décidé d'en faire ma mission.
Depuis, j'accompagne des **enfants, des adolescents et des adultes** confrontés à des situations similaires.

Aujourd'hui, ces personnes ont appris à faire face à ces agressions **sans se dévaloriser**, mais aussi **sans juger ni rabaisser l'autre** — car souvent, **l'harceleur est lui-même en souffrance**.

Une approche humaine , douce et efficace

Mon accompagnement est **personnalisé, bienveillant et basé sur des résultats concrets**.

Chaque séance est un moment de **libération, d'écoute et de reconstruction**.

Ensemble, nous travaillerons pour que vous puissiez :

- Retrouver votre calme et votre sécurité intérieure
- Reprendre confiance en vos capacités
- Affirmer avec bienveillance
- Avancer dans votre vie avec sérénité et équilibre

Je vous invite à prendre rendez-vous afin de :

« Transformer ta blessure en force intérieure.

S'affirmer sans écraser. »