

Programme RACINE

Reconstruction identitaire pour toi, femme survivante de violences familiales et conjugales

"Je ne suis plus dans la relation, mais je subis encore mes blessures."

Ce programme s'adresse à toi si tu as physiquement quitté un environnement violent, mais que tu vis encore dans un état de survie intérieure. RACINE est un voyage de 12 semaines pour t'aider à te reconstruire, retrouver ton identité, ta confiance et ta liberté intérieure.



Le poids de l'absence à soi

Bien que tu aies physiquement quitté l'environnement violent, tu vis encore dans un état de survie intérieure. Tu traverses sûrement encore cela au quotidien.

1

Ton corps : Symptômes et hypervigilance

Ton corps exprime ce que tu ne dis pas : tensions dans les mâchoires et les épaules, troubles digestifs, sommeil fragmenté. Ton système nerveux reste en alerte. Tu analyses les micro-expressions, les changements de ton et les silences de ton entourage. La moindre tension extérieure ou distance déclenche une réaction de stress physique immédiate.

2

Vision et Avenir : L'incapacité de se projeter

Tu vis dans le passé. L'idée même de faire des projets à moyen ou long terme te semble impossible ou dangereuse.

- **L'immobilisme** : Tu as l'impression d'être "bloquée" ou de faire du surplace. Dès que tu essaies d'imaginer une vie différente, une barrière mentale s'installe.
- **L'insécurité** : Puisque tu n'as plus confiance en tes ressources, l'avenir ne représente pas une opportunité, mais une menace potentielle de plus à gérer. Tu te contentes de gérer les urgences quotidiennes plutôt que de construire ton propre chemin.

3

Tes émotions : Instabilité et analyse constante

Tu es dans l'incapacité de réguler tes ressentis. Tu alternes entre des phases d'anesthésie émotionnelle et des pics d'anxiété. Tu passes une grande partie de tes ressources mentales à disséquer tes interactions passées pour vérifier que tu n'as pas fait de faute ou provoqué de mécontentement.

4

Ton identité : L'effacement de soi

Tu ne connais plus tes besoins, tes opinions, ni tes limites. Ton identité s'est construite sur l'effacement pour garantir ta sécurité. Tu ne sais plus prendre de décisions basées sur tes désirs personnels, car tu as appris à ne fonctionner qu'en réaction aux attentes d'autrui.

Estime vs Confiance : Une structure défaillante

- **Ton Estime (Valeur)** : Tu es convaincue de ne pas avoir de valeur propre. Tu as l'impression que tu dois "mériter" ta place en étant utile ou parfaite. Ton dialogue interne est constamment critique.
- **Ta Confiance (Capacité)** : Tu doutes de ta capacité à faire les bons choix. Tu as peur de ton propre jugement, ce qui te paralyse dès qu'il s'agit d'agir ou de changer de situation. Tu es persuadée que tu vas échouer ou être jugée.

5

Tes relations : Isolement et vide relationnel

Pendant la période de violence ou d'emprise, tu as été coupée de ton entourage. Aujourd'hui, tu constates l'absence de proches autrefois plus importants. Tu as du mal à recréer des liens : soit tu évites tout contact par peur, soit tu laisses tes limites être franchies pour ne pas être seule. Tu ne sais plus comment interagir sans te sur-adapter.

6

Ta culpabilité : Le poids du passé

- **Le passé** : Tu t'en veux de ne pas être partie plus tôt ou de ne pas avoir anticipé la violence.
- **L'isolement** : Tu culpabilises d'avoir délaissé des proches importants pendant l'emprise. Ce regret et ce manque t'empêchent aujourd'hui de reprendre contact.
- **Les enfants** : Tu te sens responsable des conséquences de cette situation sur leur équilibre et leur avenir.
- **La responsabilité d'autrui** : Tu continues de porter le poids des émotions des autres, t'excusant pour leurs réactions ou leur mal-être.
- **La guérison** : Tu t'en veux de ne pas aller mieux plus vite et de subir encore des contrecoups émotionnels.

La vie après le programme

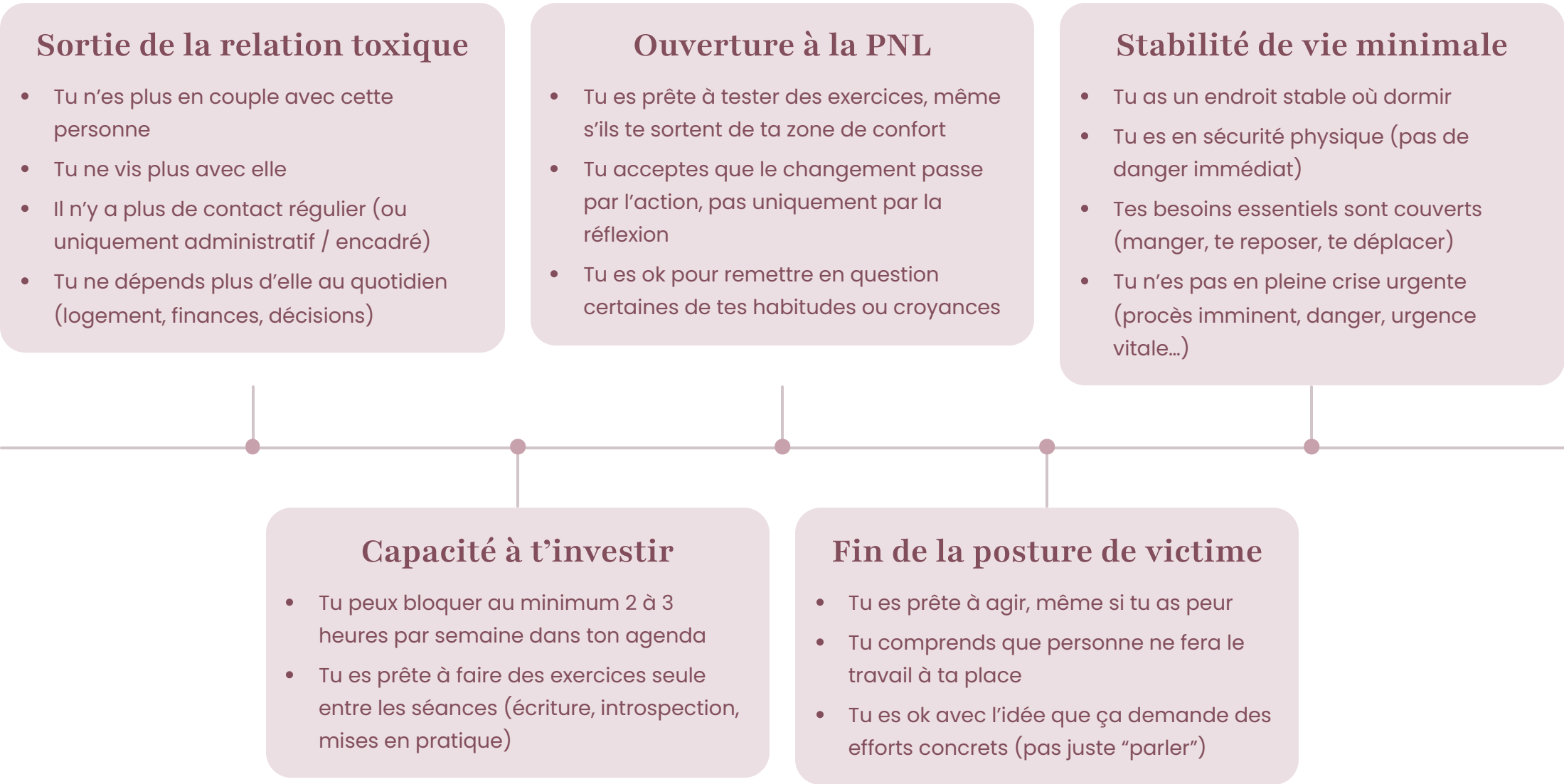
« Je me réveille avec une vision claire. Je sais ce que je veux, j'ai retrouvé mon énergie et je suis enfin en accord avec moi-même. Je me fais confiance, mon corps est détendu. »	
Ton corps : La régulation nerveuse Ton système nerveux sort du mode alerte. Les tensions chroniques (mâchoires, dos) disparaissent et ton sommeil devient réellement récupérateur. Tu ne sursoutes plus au moindre bruit et tu ne scannes plus ton environnement avec anxiété. Ton corps devient un espace calme où tu te sens en sécurité.	
Vision et Avenir : La capacité de projet Tu sors du mode survie pour entrer dans une dynamique de construction. L'avenir n'est plus une menace, mais un espace de possibilités. Tu es capable de définir des objectifs personnels et professionnels à long terme et de passer à l'action pour les réaliser. Tu as repris le pouvoir de création sur ta propre vie.	
Tes émotions : La maîtrise intérieure Tu retrouves la capacité de réguler tes ressentis sans être submergée. Tu ne subis plus tes émotions, tu les identifies et tu les exprimes de manière fluide. L'analyse constante de tes interactions s'arrête, laissant place à une clarté mentale qui te permet de vivre l'instant présent sans peur.	
Ton identité : La maîtrise de ton fonctionnement Tu possèdes une cartographie précise de qui tu es. • Connaissance profonde : Tu as identifié tes forces, tes valeurs et tes compétences réelles. Tu comprends désormais tes mécanismes de survie, tes peurs et tes faiblesses sans les juger. • Libération : En repérant tes schémas répétitifs, tu as repris le pouvoir de ne plus les subir. • Estime et Confiance : Ton dialogue intérieur est bienveillant. Tu te fies à ta toi, tes ressentis, pour prendre des décisions avec assurance, car tu as retrouvé foi en ton discernement.	
Tes relations : Le respect de tes limites Tu sais dire non et poser des limites claires sans trembler ni te justifier. Tu ne cherches plus à sauver ou à réparer les autres. Tu as fait le tri dans ton entourage pour ne garder que des relations réciproques et respectueuses. Tu es capable de t'ouvrir à nouveau sans craindre d'être envahie.	
Ta culpabilité : La libération du passé La culpabilité n'est plus ton moteur. Tu as compris que tu n'es pas responsable de l'humeur ou des actes d'autrui. Concernant ton passé et tes liens perdus, tu as transformé le regret en acceptation : tu as repris contact avec les personnes qui comptent, ou tu as fait la paix avec ces absences sans te punir. Tu t'autorises enfin à être heureuse sans te sentir redevable.	

✔ « Ce programme ne m'a pas juste aidée à "guérir". Il m'a donné les outils pour construire une vie qui vaut la peine d'être vécue. Pour la première fois, je ne suis plus en survie. Je vis. » (***Sophie***)

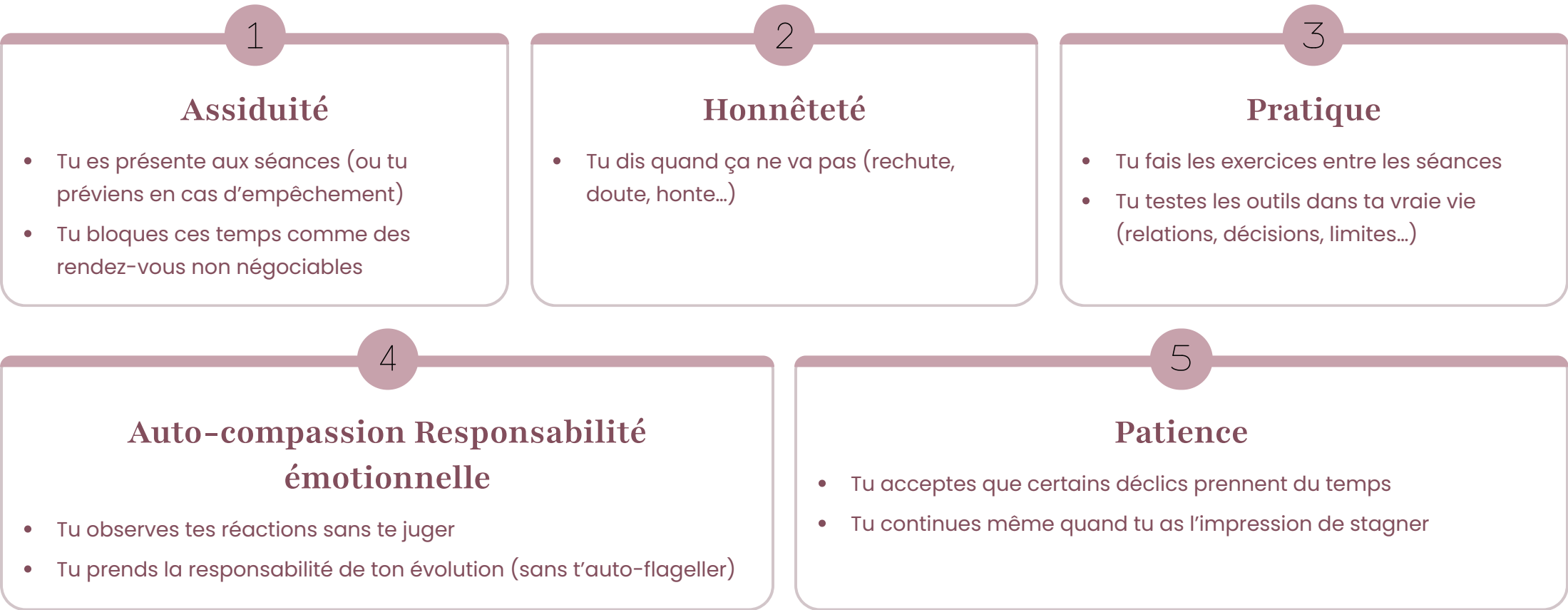
Facteurs clés de succès

Le programme RACINE est conçu pour toi, si tu es prête à t'investir dans ta transformation. Voici les prérequis essentiels et les conditions d'engagement pour avancer pleinement.

Prérequis indispensables :



Conditions d'engagement pendant le programme:



 Ce qui n'est **PAS** un prérequis : avoir déjà fait une thérapie, ne plus jamais douter, être « guérie » avant de commencer, ou avoir un grand budget. Des solutions d'échelonnement existent pour toi.

Structure du programme RACINE

Un voyage de 12 semaines • 1 séance individuelle par semaine •

Phase 1 : Avant démarrage

→ Quiz pré-programme

Tu remplis un questionnaire en ligne (15 min) : ton historique, tes symptômes, tes objectifs, tes attentes et ton niveau d'urgence.

→ Séance découverte offerte (60 min)

Tu bénéficies d'un entretien individuel : écoute, compréhension de ton parcours. On te présente le programme et on te propose d'y entrer. L'éligibilité est vérifiée, le lien se crée, tes objections sont levées, puis tu signes le contrat.

Phase 2 : Démarrage : Livrables



Carnet de suivi +
contrat signé



Accès ressources
(Application à vie)



Accès communauté

Jalon 1 — Stabilisation et écoute de soi

Semaines 1 à 3 · Objectif : sortir de l'hypervigilance, renouer avec ton ressenti de base

S1 — Ancrage de sécurité

Tu découvres le programme. Tu comprends l'hypervigilance. Tu crées un ancrage PNL de sécurité.

Support : Visuel « Hypervigilance vs sécurité »

Exercice : Check-in ressenti 3x/jour

S2 — Reconnaître tes émotions

Tu apprends à distinguer tes émotions, tes sensations et tes pensées. Ton corps devient un allié.

Support : Roue des émotions (version simplifiée)

Exercice : Journal des émotions quotidien

S3 — Faire confiance à ton ressenti

Tu identifies les moments où le doute apparaît. Tu avances avec un petit pas de confiance.

Support : Échelle du doute (visuel interactif)

Exercice : Oser 1 petite action basée sur ton ressenti

✓ **Évaluation fin J1 :** Auto-évaluation « écoute de soi » (échelle 1-10). Progression attendue : **+30%**

Jalon 2 — Compréhension de tes schémas par l'Ennéagramme

Semaines 4 à 6 • Objectif : Identifier ton mécanisme de survie et reconnaître les manipulations

S4 — Introduction à l'Ennéagramme

Tu découvres les 9 profils, les 3 centres (Tête / Cœur / Instinct) et ton mécanisme de survie. Tu commences à repérer les grands axes qui te concernent.

Exercice : Regarder les 9 panels vidéo dans l'app (3-5 min chacun)

S5 — Approfondissement de ton profil

Tu identifies ton profil et tu explores ton mécanisme de survie. Tu fais le lien avec ce que tu as vécu.

Exercice : Questionnaire d'affinage + exercice « Mon profil dans mon enfance »

S6 — Mécanismes de manipulation

Tu explores les 12 mécanismes de manipulation, leur lien avec ton profil Ennéagramme et tes vulnérabilités spécifiques. Tu apprends à repérer les signaux d'alerte.

Exercice : Quiz « Reconnaître les manipulations » (10 situations)

👉 **Évaluation fin J2 :** Tu identifies ton profil Ennéagramme • Test de reconnaissance des manipulations : **80% de bonnes réponses**

Jalon 3 — Reprogrammation PNL

Semaines 7 à 9 • Objectif : Changer tes schémas automatiques et transformer tes croyances limitantes

S7 — Recadrage PNL

Tu transformes une croyance limitante en croyance aidante. Tu travailles sur une croyance clé qui t'appartient.

Support : Schéma « Croyance → Filtre → Réalité »

Exercice : Tu recadres 3 pensées négatives par jour (template dans l'app)

S8 — Dissociation PNL

Tu prends de la distance avec tes schémas. Tu explores la technique des « 3 positions ».

Support : Schéma « Prendre de la hauteur » (positions perçues)

Exercice : Tu suis la visualisation guidée « Observer mon schéma de loin » (audio dans l'app)

S9 — Visualisation PNL

Tu crées une nouvelle réponse automatique. Tu poses un ancrage du futur.

Support : Schéma « Ancrage du futur »

Exercice : Tu pratiques la visualisation quotidienne « Ma nouvelle réponse » (5 min/jour)

📌 **Évaluation fin J3 :** Auto-évaluation « je peux choisir ma réponse au lieu de subir » (échelle 1-10). Progression attendue : **+40%**

Jalon 4 — Reconstruction identitaire, limites & autonomie

Semaines 10 à 12 · Objectif : redéfinir ton identité, poser des limites sans culpabilité, te projeter

S10 — Reconstruction identitaire

Tu explores tes valeurs, tes besoins et tes forces. Tu identifies ce que tu veux et ce que tu ne veux **PLUS**. Tu fais le lien avec ton profil Énéagramme, dans une logique d'évolution.

Support : Carte de tes valeurs (visuel interactif) · **Exercice :** Liste de tes valeurs + « Tes non-négociables »

S11 — Poser des limites sans culpabilité

Tu apprends des techniques pour poser tes limites avec respect (non-violence, DESC, etc.). Tu dépasses la culpabilité et tu t'entraînes à travers des jeux de rôle.

Support : Scripts de limites (visuel avec exemples) · **Exercice :** Poser 1 petite limite par jour + journal de la culpabilité

S12 — Clôture et projection

Tu fais le bilan de tes transformations. Tu construis ton plan d'action post-programme et tu écris une lettre à ta future toi.

Support : Roue de la vie post-programme (comparaison avec l'initiale) · **Exercice :** Plan d'action sur 6 mois + lettre finale

✓ **Évaluation fin J4 :** Questionnaire final (identique à l'initial) · Progression attendue : **+70%** · Plan d'action

Elles en parlent mieux que moi.

“

Ce que j'aime chez Marion, c'est sa douceur et sa bienveillance. Mais ce que j'ai le plus aimé, c'est qu'elle ne m'a jamais laissé me mentir à moi-même. C'était parfois inconfortable... mais c'est exactement ce dont j'avais besoin pour ouvrir les yeux. (**Sylvie**)

“

J'avais peur de retomber dans le même type de relation. Grâce à Marion, j'ai appris à repérer les signaux très tôt et à me faire confiance. (**Marjorie**)

“

Je tiens à exprimer toute ma gratitude envers cette femme exceptionnelle. Grâce à son accompagnement, j'ai pu retrouver confiance en moi et avancer plus sereinement dans ma vie. Sa douceur, sa bienveillance et son écoute font d'elle une personne rare, une véritable belle âme comme on en rencontre peu. Elle a su me guider avec justesse et sans jugement, toujours avec respect et humanité. Je lui suis profondément reconnaissante pour tout ce qu'elle m'a apporté. Merci du fond du cœur pour ton aide précieuse. (**Jennifer**)

“

Je n'ai pas encore suivi le programme, mais j'étais dans une situation d'urgence. Marion m'a aidée à quitter une relation dans laquelle je vivais des violences.

Elle m'a accompagnée pour porter plainte, et m'a guidée vers les aides et associations adaptées en attendant que je puisse commencer le programme.

Je ne me suis pas sentie seule à un seul moment. Merci pour tout. (**Amandine**)

“

Elle a mis des mots sur ce que je vivais depuis des années sans réussir à l'expliquer. Rien que ça, ça m'a libérée. (**Sabrina**)

Qui suis-je ?

Je m'appelle Marion , Coach en développement personnel, formée en psychologie positive, PNL et Ennéagramme. Mais mon plus grand diplôme, c'est mon expérience.

Je suis moi-même une survivante — de violences visibles et invisibles, celles qui laissent des traces sur le corps, dans le cœur et dans l'esprit. Je sais ce que c'est de se perdre, de douter de soi, de ne plus savoir qui l'on est, d'avoir l'impression d'être morte à l'intérieur.

Et je sais aussi qu'on peut se reconstruire. Profondément.

Pendant longtemps, j'ai cherché. J'ai testé beaucoup d'approches... mais rien ne tenait dans la durée. Quelques semaines, puis tout revenait : les peurs, les blocages, la fatigue émotionnelle. C'est en allant chercher à la racine que tout a changé. En comprenant mes mécanismes, mes croyances, mes schémas répétitifs, j'ai enfin trouvé ce qui me manquait : une connaissance profonde et structurée de moi-même.

Aujourd'hui, ma mission est simple : être pour vous celle que j'aurais aimé rencontrer pendant mon enfer.





Votre force intérieure

Tu n'es pas brisée. Tu es une **guerrière de lumière** qui as traversé l'ombre et qui cherche le chemin du retour vers toi-même.

Parce que le plus beau voyage, c'est celui que tu fais **vers toi**.

« On ne peut pas guérir ce qu'on ne comprend pas et on ne peut pas comprendre ce qu'on ne connaît pas. »

Le programme RACINE t'invite à te connaître, à te comprendre, puis à guérir. Nous ne te promettons pas un chemin facile, mais un chemin **authentique**.

Un chemin où ta souffrance est légitime. Où tu n'es plus seule. Où tu cesses de douter. Où tu reprends ta vie en main.

Tu peux changer ta vie. La preuve ? Tu es encore là. Debout. À chercher.

Rejoins le programme RACINE, guerrière de lumière, et retrouve **l'épanouissement**.