

HARMONIA

Libère, Apaise & Rayonne



By Nabila Mechairi

PROGRAMME HARMONIA APERÇU DES 12 SEMAINES

Accompagnement thérapeutique holistique

Le programme HARMONIA est un accompagnement thérapeutique sur 12 semaines, pensé comme un chemin progressif, respectueux de votre histoire, de votre rythme et de vos besoins.

Il n'y a rien à réussir ni à forcer.

Chaque étape a pour intention de vous aider à retrouver plus de sécurité intérieure, de confiance et de clarté, pas à pas.

PHASE 1

Se sécuriser & s'apaiser

SEMAINES 1 À 3

Cette première phase est dédiée à l'apaisement et à la stabilisation.

Nous travaillons à :

- diminuer la charge émotionnelle (culpabilité, honte, stress),
- apaiser le système nerveux,
- renforcer le sentiment de sécurité, dans le corps et dans la relation thérapeutique.

C'est une étape essentielle pour poser des bases solides.

PHASE 2

Comprendre & se déconditionner

SEMAINES 4 À 6

Cette phase permet de mettre de la clarté sur ce que vous vivez, sans jugement.

Nous abordons progressivement :

- les schémas émotionnels et relationnels,
- les mécanismes appris (culpabilité, dévalorisation, loyautés),
- la distinction entre ce que vous êtes et ce que vous avez appris à être.

PHASE 3

Se repositionner & se respecter

SEMAINES 7 À 9

Cette phase vise à renforcer la confiance et l'estime de soi.

Nous travaillons notamment sur :

- l'affirmation de vos besoins et de vos limites,
- votre place dans les relations,
- le lien à votre corps, à vos désirs et à votre valeur.

PHASE 4

Intégrer & devenir plus autonome

SEMAINES 10 À 12

La dernière phase permet d'ancrer les changements.

Nous prenons le temps de :

- consolider ce qui a évolué,
- renforcer vos ressources personnelles,
- vous aider à vous appuyer davantage sur vous-même,
- préparer la fin du programme de manière douce et structurée.

Un accompagnement adapté à vos besoins

Outils utilisés selon vos besoins : EFT, respiration, travail corporel doux, échanges thérapeutiques

Un point important

Le programme HARMONIA n'est pas une course.

Il est normal d'avoir des moments plus fluides et d'autres plus sensibles.

Chaque étape compte, même lorsqu'elle est discrète.

Vous n'êtes pas seul dans ce cheminement.

Je vous accompagne dans un cadre sécurisant, respectueux et bienveillant.

Nabila MECHAIRI
Psychothérapeute - Praticienne EFT & Reiki
Programme HARMONIA

12 semaines pour avancer pas à pas

Durée de l'accompagnement

12 semaines, à raison d'une séance individuelle d'une heure par semaine.

Tarif du Cycle 1

480 €, avec un paiement possible en une fois, en 3 × 160 € ou en 4 × 120 €.

Le programme HARMONIA n'est remboursé ni par l'Assurance Maladie ni par les mutuelles.

Déroulé d'une séance

- 1 Un temps d'accueil pour faire le point sur ce que vous vivez et sur vos besoins du moment.
- 2 Un temps d'exploration thérapeutique, dans le respect de votre rythme.
- 3 Une pratique ou un outil personnalisé lorsque cela est pertinent.
- 4 Un temps d'intégration pour repartir avec davantage de clarté et des repères concrets.

Entre les séances

Un suivi régulier soutient votre cheminement tout au long des 12 semaines. Je reste disponible entre les séances, dans le cadre convenu, pour vous soutenir, vous encourager ou répondre à vos questions en lien avec l'accompagnement.