

HARMONIA

Libère, Apaise & Rayonne



By Nabila Mechairi

PROGRAMME HARMONIA CYCLE 2

Approfondissement & intégration

Approfondir sans brusquer

Le Cycle 2 s'inscrit dans la continuité du Cycle 1. Une fois les premières bases de sécurité intérieure et de régulation consolidées, il permet d'aller plus en profondeur dans le travail émotionnel, corporel et relationnel.

Il n'y a rien à réussir ni à forcer.

L'IFS et des pratiques somatiques plus approfondies occupent une place importante dans ce second cycle. Elles permettent d'explorer avec douceur les parts de soi, les protections et les réactions corporelles qui restent actives, sans brusquer le système nerveux.

PHASE 5

Consolider & stabiliser

SÉANCES 13 À 16

Cette première étape permet de renforcer les ressources et les repères développés au cours du Cycle 1.

Nous venons soutenir :

- vos ressources actuelles,
- votre capacité à vous apaiser,
- votre ancrage dans le corps,
- votre stabilité émotionnelle.

*C'est un temps pour consolider ce qui est déjà présent
avant d'approfondir le parcours.*

PHASE 6

Observer & apaiser en profondeur

SÉANCES 17 À 20

Cette phase permet d'aller plus en profondeur dans l'observation de ce qui reste sensible ou s'active encore dans votre quotidien. Le travail s'appuie davantage sur l'IFS, les pratiques somatiques et l'exploration des schémas d'attachement.

Nous abordons progressivement :

- les réactions émotionnelles persistantes,
- les moments d'inconfort ou de tension,
- les différentes parts de soi et leurs mécanismes de protection,
- les blessures et schémas d'attachement qui influencent encore votre sentiment de sécurité,
- les schémas qui continuent d'influencer vos choix ou vos relations,
- les zones plus sensibles, avec douceur.

L'objectif est d'approfondir le travail tout en respectant les capacités d'intégration de votre système nerveux.

Se positionner & ajuster

SÉANCES 21 À 22

Cette étape vient soutenir votre manière de vous positionner et d'être en relation. Nous observons comment vos besoins d'attachement, vos limites et vos protections se manifestent dans vos liens et dans votre corps.

Nous travaillons notamment sur :

- la reconnaissance de vos besoins,
- votre manière de réagir dans certaines situations,
- la peur du rejet, de l'abandon ou de perdre le lien lorsqu'elle est présente,
- la confiance et le sentiment de sécurité dans les relations,
- votre positionnement dans les relations,
- l'expression plus sereine de vos limites.

PHASE 8

Intégrer & renforcer l'autonomie

SÉANCES 23 À 24

La dernière phase permet d'ancrer les évolutions et de préparer la suite du cheminement.

Nous prenons le temps de :

- consolider ce qui a évolué,
- renforcer votre capacité à vous accompagner de manière autonome,
- stabiliser vos repères internes,
- mobiliser vos ressources dans votre quotidien,
- préparer la suite en autonomie.

Un travail plus profond, toujours à votre rythme

Le Cycle 2 accorde une place plus importante à l'IFS (Internal Family Systems), aux pratiques somatiques et au travail sur les schémas d'attachement. L'IFS aide à rencontrer les différentes parts de soi, à comprendre leurs rôles protecteurs et à créer davantage de coopération intérieure. Les pratiques somatiques permettent d'explorer les sensations, tensions, impulsions et réponses de protection inscrites dans le corps.

Le travail sur l'attachement aide à mieux comprendre la peur de l'abandon ou du rejet, le besoin de contrôle, la difficulté à faire confiance, à poser ses limites ou à se sentir en sécurité dans la relation.

Selon vos besoins, l'accompagnement peut également intégrer : échanges thérapeutiques, respiration, techniques d'apaisement émotionnel, libération somatique et EFT (Emotional Freedom Techniques).

Un point important

Ce cycle n'est pas une continuité dans l'effort, mais dans l'intégration.

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

Chaque étape compte, même lorsqu'elle est discrète.

Vous restez libre dans votre engagement.

Je vous accompagne dans un cadre sécurisant, respectueux et bienveillant, en tenant compte de votre rythme et de vos besoins.

Nabila MECHAIRI
Psychothérapeute - Praticienne EFT & Reiki
Programme HARMONIA

12 semaines pour approfondir et intégrer

Durée de l'accompagnement

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

Tarif du Cycle 2

580 €, avec un paiement possible en une fois, en 3 × 193,33 € ou en 4 × 145 €.

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.