



Les accompagnements

INDIVIDUELS
À DESTINATION DES FEMMES





*Libérer le présent
des retentissements du passé.*

Carole MOURAND MEDERIC

Coach professionnelle et coach parentale certifiée :

- Accompagnement des étapes de vie personnelles et professionnelles
- Accompagnement des conséquences des relations toxiques et abusives au sien du couple et de la famille

Consultante & formatrice auprès des professionnel.le.s accompagnant les femmes victimes de violences conjugales.

Animatrice d'ateliers et de groupes de paroles.

*J'accompagne les femmes dans leurs projets personnels et professionnels,
en tenant compte de leur histoire, notamment des impacts
des relations toxiques ou abusives qu'elles ont pu rencontrer.*



Accompagnements individuels

Se recentrer et avancer.



Accompagnements collectifs

Faire le plein de sororité.

Les accompagnements individuels

Se recentrer et avancer.



Liberté d'Être

Un accompagnement à l'introspection

Pour les Femmes qui veulent s'aimer plus, en se découvrant sous un nouveau jour, au-delà des blessures du passé et des peurs d'aujourd'hui.

- Mieux vous connaître (personnalité, aspirations, mécanismes, qualités, forces, désirs, peurs, projections, mode de communication, ...)
- Vous libérer de vos comportements qui ne vous servent plus et les remplacer par ceux qui vous correspondent réellement
- Reconnaître votre propre potentiel et savoir comment mobiliser vos ressources
- Vous recentrer sur vos besoins et apprendre à mieux y répondre
- Créer un quotidien qui vous ressemble en donnant vie à vos idées et à vos envies
- Améliorer votre relation à vous même et aux autres
- Réduire l'impact que vos traumatismes peuvent encore avoir sur votre vie

Un coaching parental

Pour les Femmes qui souhaitent acquérir de nouvelles compétences parentales pour accompagner leur enfant dans son propre épanouissement.

- Nourrir une parentalité bienveillante et positive auprès de votre enfant
- Consolider les liens familiaux qui ont pu être distendus par des événements
- Apprendre comment adapter vos comportements de parent en fonction des besoins de votre enfant
- Sortir de l'épuisement parental et retrouver assurance et confiance en votre rôle éducatif
- (Re)Trouver un équilibre entre votre vie de Femme et votre vie de Mère





Liberté Retrouvée

Un accompagnement spécifique pour rebondir après une relation toxique et abusive au sein du couple ou de la famille

Pour les femmes qui veulent rebondir après une relation toxique et abusive, en retrouvant leur place au centre de leur vie. Pour leurs proches qui souhaitent mieux les soutenir en s'éduquant sur les mécanismes de ces relations.

- Mieux comprendre l'installation de l'emprise
- Identifier comment les comportements toxiques et abusifs ont été installés ainsi que leurs mécanismes
- Comprendre l'attachement traumatique, le psycho-trauma et ses symptômes
- Limiter/supprimer les conséquences sur vous, votre estime, votre image de vous-même, votre santé, votre parentalité, vos relations aux autres, vos relations intimes, votre carrière professionnelle, ...
- Conscientiser et renforcer vos ressources et vos stratégies de protection de vous et votre enfant (psychologiques, comportementales, juridiques et sociales)
- Avoir une vision plus précise du profil et des stratégies de la personne auteure
- Reconquérir votre capacité à construire et à vous projeter dans un avenir qui vous appartient
- Rompre l'isolement et consolider votre confiance en vous et en le monde extérieur

Cet accompagnement est aussi disponible pour les proches de Femmes qui vivent ces relations

Les proches peuvent rencontrer une fatigue psychique et une impatience liées à leurs peurs pour la personne impliquée dans une relation toxique et/ou abusive. Je vous propose un accompagnement pour renforcer vos capacités à être à l'écoute, à soutenir, à faire preuve de compassion mais aussi à vous préserver.

Cet accompagnement aborde les mêmes points que celui en direction des Femmes. Il vous permettra :

- de mieux comprendre la situation et les comportements de votre proche,
- de vous équiper de nouvelles ressources pour mieux la soutenir,
- de préserver votre énergie pour maintenir votre relation avec elle.





Liberté d'Accomplir

Un accompagnement à l'introspection

Pour les Femmes qui veulent dépasser leurs peurs et leurs freins afin de s'accomplir dans le plaisir.

- Comprendre vos fonctionnements, préciser vos aspirations personnelles et/ou professionnelles
- Structurer vos idées pour votre projet
- Identifier les freins et leurs solutions
- Apprendre à mobiliser vos ressources et à créer une stratégie d'action qui vous ressemble
- Vous créer des expériences positives qui vous donneront de l'élan pour poursuivre votre chemin jusqu'à atteindre votre but
- Créer un plan d'action ambitieux et réaliste, qui prend en compte vos fonctionnements
- Être accompagnée à chaque étape de votre parcours et de ses pauses réflexives

Modalités d'accompagnement

Chaque séance dure **1h30** et constitue un espace d'écoute, de prise de recul et de travail autour de votre situation et des évolutions que vous souhaitez mettre en place.

Les séances se déroulent en **visioconférence**, dans un cadre confidentiel et accessible quel que soit votre lieu de résidence.



Tarifs

Les accompagnements proposés peuvent se dérouler sous la forme de **forfait** de plusieurs séances, afin de permettre **un travail progressif et approfondi** autour de votre situation, de vos réflexions et de vos projets.

Pour permettre l'accès à l'accompagnement au plus grand nombre, un tarif solidaire est proposé aux étudiantes et aux personnes en recherche d'emploi.

Forfait de 3 séances

Un temps d'**éclairage**, qui permet de prendre du recul sur sa situation et de clarifier ses besoins ainsi que les premières perspectives d'évolution et de travail possibles.

- tarif solidaire : 200 €
- tarif standard : 225 €

Forfait de 6 séances

Un temps de **mobilisation** pour approfondir le travail engagé et mobiliser ses ressources pour faire évoluer sa situation.

- tarif solidaire : 390 €
- tarif standard : 450 €

Forfait de 12 séances

Ce forfait s'adresse aux Femmes qui souhaitent être accompagnées dans la construction et la mise en œuvre d'un **projet** personnel ou professionnel : c'est un accompagnement complet.

- tarif solidaire : 770 €
- tarif standard : 880 €
- soit une séance offerte par rapport au tarif à l'unité

Séance individuelle

Il est possible de prendre rendez-vous pour une séance individuelle, afin de **faire le point** sur votre situation, prendre du recul et bénéficier d'un temps d'échange autour des questions ou difficultés que vous rencontrez.

- tarif solidaire : 70 €
- tarif standard : 80 €



Les accompagnements collectifs

Faire le plein de sororité.

Ateliers de Coaching

Se découvrir avec plaisir

A travers des exercices de coaching ludiques, vous rencontrerez différentes parts de vous. Le groupe partage ses réflexions et ses prises de conscience tout au long du cheminement. Venez vous explorer dans une ambiance créative !

Ateliers Journal Personnel

Utiliser les pages comme miroir

Le Journal Personnel est votre nouveau compagnon de route! Avec la méthode du Journaling vous décorerez vos pages de vos pensées et envies à travers des exercices introspectifs.

Groupes de Paroles

Partager son histoire, s'inspirer de celles des autres Femmes

Ce moment intimiste et sorore est un espace propice au partage de ressentis et de vécus. La bienveillance et l'accueil sont les maîtres mots des Groupes de Paroles. Ils visent à libérer votre paroles, sur un thème défini à l'avance par le groupe.

Modalités

Durée: 3h

Nombre de participantes : 8

Tarifs : 30€ et 10€ pour le groupe de paroles

Réservation par téléphone

Pour connaître les prochains ateliers, suivez moi sur insta !





Je suis à votre écoute, échangeons sur vos besoins et envies d'accompagnement.

 07.45.13.37.13


 carole.libertes@gmail.com

 carolelibertes.fr

 [les.libertes](https://www.instagram.com/les.libertes)



Prendre rendez-vous

 6 Avenue de la Libération
92350 Le Plessis-Robinson

SIRET 95260599600018





Les Libertés

ÔDE AU CHANGEMENT

