



Accompagnement proposé par  
Fatima Kibouch  
Accompagnante en reconstruction émotionnelle  
Formée à l'hypnose et aux outils de gestion émotionnelle

## MÉTHODE RÉ-AXION ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DU CORPS SUBI AU CORPS RETROUVÉ. DE L'EMPRISE AU CHOIX. DU CHOIX À L'AXION.

Pour les personnes qui, après une relation destructrice, une période d'emprise, une séparation ou une épreuve de vie, ressentent le besoin de se retrouver, reprendre confiance en leurs ressentis et redevenir actrices de leurs choix.

### OBJECTIFS DE L'ACCOMPAGNEMENT

- Revenir à l'écoute de son corps et de ses émotions
- Comprendre ce qui se joue derrière certaines réactions
- Accueillir son vécu sans rester enfermé dans le passé
- Identifier les mécanismes, croyances et schémas qui influencent encore le présent
- Retrouver confiance en son ressenti, son jugement et ses capacités
- Réapprendre à faire des choix en accord avec soi
- Passer progressivement du subi au choisi
- Retrouver de l'élan et construire la suite

### DÉROULEMENT

7 séances individuelles à distance ou en présentiel

Par téléphone ou en visioconférence

Durée : 1 heure par séance

Rythme conseillé : 1 séance tous les 10 à 15 jours

Entre les séances, des exercices simples permettent d'expérimenter dans la vie quotidienne ce qui a été travaillé et de favoriser son intégration.



Accompagnement proposé par  
Fatima Kibouch  
Accompagnante en reconstruction émotionnelle  
Formée à l'hypnose et aux outils de gestion émotionnelle

# MÉTHODE RÉ-AXION ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DU CORPS SUBI AU CORPS RETROUVÉ. DE L'EMPRISE AU CHOIX. DU CHOIX À L'AXION.

## LES 7 ÉTAPES RÉ-AXION

### R — RESSENTIR

#### FAIRE LE POINT ET REVENIR À SOI

- Faire un état des lieux de votre situation actuelle et observer comment ce que vous vivez s'exprime aujourd'hui dans votre corps, vos émotions, vos pensées et votre quotidien.
- Objectif de la séance : identifier votre état actuel, vos principales difficultés et ce que votre corps et vos émotions expriment.

### É — ÉCOUTER

#### RÉAPPRENDRE À ENTENDRE SES PROPRES SIGNAUX

- Apprendre à distinguer sensations, émotions, pensées, besoins et réactions automatiques pour retrouver progressivement confiance dans ce que vous ressentez.
- Objectif de la séance : reconnaître vos principaux signaux corporels et émotionnels et commencer à identifier les besoins auxquels ils sont associés.

•

### A — ACCUEILLIR

#### FAIRE DE LA PLACE À CE QUI EST

- Distinguer ce qui peut être changé de ce qui demande aujourd'hui à être accepté, et apprendre à traverser une émotion sans qu'elle dirige toute votre vie.
- Objectif de la séance : identifier votre zone de pouvoir et expérimenter un outil d'apaisement ou de régulation émotionnelle adapté à votre situation.



Accompagnement proposé par  
Fatima Kibouch  
Accompagnante en reconstruction émotionnelle  
Formée à l'hypnose et aux outils de gestion émotionnelle

# MÉTHODE RÉ-AXION ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DU CORPS SUBI AU CORPS RETROUVÉ. DE L'EMPRISE AU CHOIX. DU CHOIX À L'AXION.

## LES 7 ÉTAPES RÉ-AXION

### X — EXPLORER

#### COMPRENDRE POUR SE RÉAPPROPRIER SON HISTOIRE

- Explorer les mécanismes d'emprise, les schémas relationnels, les croyances, la culpabilité ou les automatismes qui peuvent encore influencer votre manière de penser, de ressentir ou d'agir.
- Objectif de la séance : identifier au moins un mécanisme ou une croyance qui influence encore votre présent et commencer à distinguer ce qui vous appartient de ce qui a été appris ou imposé.

### I — IMPULSER

#### RETROUVER L'ENVIE ET REMETTRE DU MOUVEMENT

- Identifier vos ressources, vos forces, vos valeurs et ce que vous souhaitez désormais remettre dans votre vie.
- Objectif de la séance : définir une direction choisie et identifier un premier mouvement réaliste vers celle-ci.

### O — OSER

#### DU CHOIX À L'AXION

- Transformer progressivement ce que vous souhaitez en comportements concrets : poser une limite, exprimer un besoin, prendre une décision, reprendre une activité, entreprendre une démarche ou expérimenter quelque chose de nouveau.
- Objectif de la séance : choisir et mettre en œuvre une axion concrète cohérente avec vos besoins, vos limites ou vos valeurs.



Accompagnement proposé par  
Fatima Kibouch  
Accompagnante en reconstruction émotionnelle  
Formée à l'hypnose et aux outils de gestion émotionnelle

# MÉTHODE RÉ-AXION ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DU CORPS SUBI AU CORPS RETROUVÉ. DE L'EMPRISE AU CHOIX. DU CHOIX À L'AXION.

## LES 7 ÉTAPES RÉ-AXION

### N — NOURRIR CONSOLIDER ET POURSUIVRE EN AUTONOMIE

- Observer le chemin parcouru, identifier ce qui a changé et construire votre propre manière de continuer à prendre soin de ce que vous avez retrouvé.
- Objectif de la séance : identifier vos progrès, vos ressources et les outils que vous pouvez désormais mobiliser de manière autonome.

### MÉTHODES UTILISÉES

- Écoute active et restitution
- Accompagnement personnalisé
- Observation du corps et des ressentis
- Outils de gestion et de régulation émotionnelle
- Exercices de réflexion et d'expérimentation entre les séances
- Sophrologie et respiration
- Préparation mentale et visualisation
- Techniques inspirées de l'hypnose lorsque cela est adapté
- Mise en axion progressive et adaptée au rythme de chacun

Chaque séance associe un temps de parole, une mise en lumière de ce qui se joue, une expérience ou un outil concret et une proposition à expérimenter dans la vie quotidienne.



Accompagnement proposé par  
Fatima Kibouch  
Accompagnante en reconstruction émotionnelle  
Formée à l'hypnose et aux outils de gestion émotionnelle

## MÉTHODE RÉ-AXION ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DU CORPS SUBI AU CORPS RETROUVÉ. DE L'EMPRISE AU CHOIX. DU CHOIX À L'AXION.

### CE QUE VOUS ALLEZ RETROUVER

- une meilleure écoute de votre corps et de vos émotions
- davantage d'apaisement
- une meilleure compréhension de vos réactions
- plus de confiance dans votre ressenti et votre jugement
- la capacité à identifier et poser vos limites
- davantage de liberté dans vos choix
- l'envie et l'énergie de remettre des choses en mouvement
- des outils concrets pour poursuivre votre chemin en autonomie

 DUREE

1h

 LIEU

Appel ou visio

€  TARIF

7 séances individuelles  
d'une heure : 490 €

MAIL

[contact@axion-expansion.fr](mailto:contact@axion-expansion.fr)

TÉLÉPHONE

07 83 00 91 38



Accompagnement proposé par  
Fatima Kibouch  
Accompagnante en reconstruction émotionnelle  
Formée à l'hypnose et aux outils de gestion émotionnelle

## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL À DISTANCE

### MÉTHODE RÉ-AXION ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL À DISTANCE DU CORPS SUBI AU CORPS RETROUVÉ. DE L'EMPRISE AU CHOIX. DU CHOIX À L'AXION.

RÉ-AXION n'a pas pour objectif d'effacer ce qui a été vécu.

Certaines expériences nous transforment. Ce parcours vous accompagne pour comprendre ce qui s'est passé, retrouver votre corps, vos émotions, vos ressources et votre capacité à choisir, afin que votre histoire ne décide plus seule de la suite.

Se retrouver. Se réapproprier. Choisir. Oser. Nourrir la suite.

#### TARIF

7 séances individuelles d'une heure : 490 €

Les séances sont réglées avant chaque rendez-vous.

#### COORDONNEES BANCAIRES

Titulaire du compte : AXION EXPANSION

IBAN : FR76 1679 8000 0100 0173 4480 013

BIC : TRZOFR21XXX

BANQUE : TIIME BUSINESS

Merci d'indiquer votre nom et prénom dans le libellé du virement.

Pour valider cette proposition, merci de me répondre par mail avec la mention :

« Bon pour accord concernant l'accompagnement "MÉTHODE RÉ-AXION". »