



Claire

Ce portrait n'est pas un jugement et ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou juridique.

C'est une mise en lumière de ce que tu vis à l'intérieur, pour t'aider à mieux te comprendre et à te soutenir sur ton chemin.

1. Ce que tu vis aujourd'hui

Aujourd'hui, tu es dans une relation où ton conjoint est violent.

Tu sais, quelque part en toi, que tu ne veux plus subir ça, que ce n'est pas normal et que tu ne mérites pas d'être traitée ainsi.

Et en même temps, tu as encore l'impression de l'aimer et tu as peur de le perdre définitivement si tu pars.

Tu te sens prise dans un tiraillement très douloureux.

Entre la peur de rester et la peur de partir.

Entre la honte de ce que tu vis et la culpabilité de peut-être le quitter.

Tu te sens parfois comme une moins que rien, comme si ce que tu subis voulait dire quelque chose de ta valeur.

Alors que ce n'est pas vrai.

La violence qu'il te fait subir ne parle pas de ta valeur à toi, elle parle de ses comportements à lui.



2. Ton histoire et ton secret

Tu as eu une enfance heureuse.

Des parents et des amis qui ont toujours été là pour toi.

Tu n'es pas une personne « cassée » depuis toujours, tu n'es pas née dans le chaos.

Et pourtant, tu n'as jamais parlé de ce que tu vis aujourd'hui.

Tu portes ce secret seule.

Tu as honte.

Tu te sens coupable de la situation que tu vis, comme si c'était de ta faute.

Comme si tu avais mal choisi, mal réagi, pas su mettre des limites.

Cette honte et cette culpabilité t'isolent.

Elles t'empêchent de demander de l'aide, alors que tu en aurais profondément besoin.

Tu restes silencieuse alors que tu aurais besoin d'une main tendue.

3. Tes peurs et ton blocage

Tu ne sais pas comment faire pour quitter ton conjoint.

Ce n'est pas que tu ne veux pas.

C'est que tu ne vois pas clairement par où commencer, ni comment te protéger, ni comment t'organiser.

Tu as peur de lui.

Tu as peur aussi de le perdre définitivement.

Tu as peur des conséquences, des réactions, de l'après.

Ce mélange de peur, d'amour encore présent, de honte et de culpabilité crée un blocage très fort.

Tu te sens coincée, comme enfermée dans une situation où chaque option te fait peur.

Ce blocage ne veut pas dire que tu es faible.

Il dit simplement que tu as été trop longtemps seule avec quelque chose de trop lourd.

4. Ce que tu demandes à la Méthode Résonance Subconsciente

À travers la Méthode Résonance Subconsciente, tu demandes qu'on t'aide à retrouver le courage de partir.

Tu ne cherches pas juste à « supporter un peu mieux ».

Tu cherches à te libérer.

Tu veux

- couper l'attache émotionnelle qui te rattache encore à lui
- retrouver un regard plus juste sur toi
- sortir de la honte et de la culpabilité
- te rappeler que tu vaux mieux que la violence
- sentir en toi une force suffisamment solide pour prendre des décisions pour toi

La Résonance Subconsciente va t'accompagner pour

- apaiser la peur qui t'empêche d'agir
- transformer l'image dévalorisée que tu as de toi
- te reconnecter à la femme que tu es vraiment
- nourrir en profondeur cette partie de toi qui sait que tu as le droit d'être respectée et en sécurité

5. Tu n'es pas seule et tu as le droit d'être en sécurité

Ce que tu vis n'est pas « normal » et tu n'as pas à le minimiser.

Tu as le droit d'être protégée.

Tu as le droit d'être aidée.

La Méthode Résonance Subconsciente peut t'aider à retrouver de la force intérieure, à changer la façon dont tu te vois, à te soutenir émotionnellement.

Mais en parallèle, il est important de ne pas rester seule face à la violence.

Parler à une personne de confiance, à un professionnel, à une structure d'aide spécialisée peut faire partie de ton chemin de protection.

Ce n'est pas trahir quelqu'un.

C'est te choisir, toi, et reconnaître que ta sécurité et ton intégrité sont prioritaires.

Tu n'es pas une moins que rien.

Tu es une femme qui a été blessée, qui a trop porté en silence, et qui commence maintenant à demander de l'aide pour se relever.

Cette démarche, au contraire, montre ta force.

Katia

