

# PROGRAMME VISA CONFIANCE

## L'ART D'APPRENDRE À SE LIBÉRER DES RELATIONS TOXIQUES ET MANIPULATRICES DE FAÇON SÉCURITAIRE



Au fil du quotidien, il est facile de se laisser piéger par les attentes des autres en oubliant ses propres besoins. Trop souvent, par peur de blesser ou de perdre l'amour d'un être aimé, une personne peut se soumettre à ses désirs sans en être pleinement consciente. En priorisant l'autre, au détriment de soi, on ouvre la porte au chantage émotif et affectif, à la manipulation psychologique et émotionnelle, ainsi qu'à d'autres formes de violence.

Ce programme s'adresse aux femmes qui subissent ou qui ont subi des violences et qui souhaitent vivre des relations interpersonnelles et amoureuses saines, épanouissantes et harmonieuses. En utilisant des outils simples et efficaces, et des stratégies précises, il devient possible de s'éloigner des amitiés ou des amours toxiques et des formes de violences qui en découlent.

**Source de l'image :**

[www.saygilirulman.com.tr/afis/images/4anne.jpg](http://www.saygilirulman.com.tr/afis/images/4anne.jpg)



Conception et rédaction : Danielle Proulx, intervenante.

**Cette courte démarche a pour principale ambition d'augmenter le pouvoir d'affirmation de soi de la participante tout en développant sa capacité et ses compétences à mieux se protéger des relations envahissantes, menaçantes, manipulatrices et violentes.**



À travers un parcours virtuel de cinq ateliers en groupe, d'une durée de deux heures, et ce, pendant cinq semaines, la participante victime de violence conjugale, d'abus, de harcèlement ou autre, expérimentera sa capacité à prendre sa place avec confiance et sérénité dans une relation significative. Après chaque rencontre, des exercices simples et concrets sont disponibles pour faciliter l'intégration personnelle de chacune.

Chaque atelier présente un thème spécifique qui prépare progressivement la participante à la prochaine étape.

- **Atelier no 1 : Apprivoiser l'art de se connecter à soi.**
- **Atelier no 2 : Développer le chemin de la confiance en soi.**
- **Atelier no 3 : Se libérer des liens toxiques de façon sécuritaire.**
- **Atelier no 4 : Affirmer son pouvoir de décision.**
- **Atelier no 5 : Transmuter des liens relationnels toxiques en liens positifs et constructifs.**

**Source de l'image :**

[www.woundcare-today.com/uploads/files/images/journal/2019-02/courage-to-compress.jpg](http://www.woundcare-today.com/uploads/files/images/journal/2019-02/courage-to-compress.jpg)