

# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL



## **L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL**

Parfois la vie nous donne à vivre des difficultés qui semblent insurmontables :

- ✓ des relations qui restent nouées,
- ✓ un deuil à traverser,
- ✓ une image de soi dégradée.

Nous avons le sentiment d'être envahi par quelque chose qui nous dépasse et que l'on ne comprend pas ou qui nous empêche d'avancer.

Le plus douloureux dans la souffrance est de rester seul avec elle. Mettre des mots, se sentir écouté et entendu est une première étape pour la traverser et pouvoir avancer, rebondir.

Il peut arriver aussi que nous soyons surpris de nos réactions face à certaines situations, que nous aimerions mettre en place d'autres comportements mais que nous manquons de ressources ou de modèles pour faire autrement.

L'accompagnement individuel est d'abord un temps que l'on prend pour soi, un temps pour déposer, un temps pour donner du sens, pour se sentir mieux, pour avancer.

## **EN PRATIQUE**

Entretiens d'1 heure.

Téléphoner pour prendre rendez-vous.

## **LA THERAPEUTE**

Valérie David-Bellouard,  
psychopraticienne, conseillère conjugale et familiale  
+33 6 28 06 08 71