

Votre Transformation Commence Ici

Bienvenue dans ce programme personnalisé pour retrouver votre équilibre et épanouissement, de la tête aux pieds.

Que vous soyez confronté au stress chronique ou au burn-out, ce parcours de 9 semaines est spécialement conçu pour vous offrir une approche holistique de régénération. Ensemble, nous allons transformer votre relation au travail et à la famille, et construire les fondations d'un bien-être durable.

Que ce soit en visio ou en présentiel, vous serez guidé à travers 6 étapes évolutives, conçues pour vous accompagner en douceur. De la prise de conscience à l'ancrage de vos nouveaux acquis, chaque étape vous aidera à rééquilibrer votre corps et votre esprit.

Vous apprendrez à mieux vous connaître, à lâcher prise et à développer une autonomie bienveillante, pour faire de votre bien-être une priorité durable.

Prêt à explorer une transformation profonde et fluide ?



Les Étapes Clés du Parcours : De l'épuisement à l'épanouissement

Explorez une transformation profonde et fluide sur 9 semaines (hors semaine de démarrage du protocole), à travers 6 étapes évolutives sur-mesure pour vous guider en douceur.

Cette durée représente un juste équilibre entre :

- Le temps nécessaire pour intégrer de nouvelles habitudes (sophrologie, alimentation, gestion des émotions)
- La capacité réelle à s'engager malgré la charge professionnelle et personnelle
- L'urgence ressentie par la cible pour retrouver un état d'équilibre

Semaine	Étape	Objectif
Etape 1 : Démarrage	Protocole de démarrage	Entretien de cadrage, questionnaire sur le stress, séance découverte en sophrologie
Etape 2 : Semaine 1	Prise de conscience & stabilisation	Identifier les sources de stress, poser des bases physiques et mentales
Etape 3 : Semaine 2–3	Réinitialisation du corps et de l'esprit	Réapprendre à respirer, dormir, manger autrement
Etape 4 : Semaine 4–5	Acquisition d'outils autonomisant	Intégrer des techniques quotidiennes de gestion du stress
Etape 5 : Semaine 6–7	Intégration et ajustements	Valider ses progrès, ajuster les pratiques
Etape 6 : Semaine 8–9 + 1 mois après	Ancrage et consolidation	Maintenir les acquis, préparer la suite

Cette structure progressive permet d'avancer à un rythme adapté à votre situation, avec des objectifs clairs pour chaque phase du parcours.

Etape 1 : Protocole de Démarrage

Poser les Bases avec Bienveillance

Le premier contact est essentiel : il doit inspirer, motiver, mais aussi sécuriser.

Première partie

Entretien de cadrage (45 min)

- Nous définissons ensemble vos objectifs personnels, vos contraintes, vos attentes
 - Cet entretien initial pose les bases de votre accompagnement personnalisé
-

Deuxième partie

Questionnaire sur le stress

- Évaluation objective de votre niveau de stress actuel et identification des facteurs déclenchants
 - Analyse de vos habitudes quotidiennes et leur impact sur votre équilibre
 - Je vous envoie ce **questionnaire** après notre entretien, accompagné de votre **calendrier de pilotage du projet**, sous 48h
-

Troisième partie

Séance découverte en sophrologie

- Une séance individuelle (visio ou présentiel), de 30 minutes environ
- Objectif : faire découvrir le processus, identifier vos besoins spécifiques, créer un climat de confiance
- À l'issue de cette séance, je vous remets votre **carnet de suivi personnalisé** et l'accès à toutes **les ressources**.

Ce protocole initial vous donne immédiatement **des outils concrets**, tout en posant les bases d'un accompagnement sur mesure.

Étape 2 : Prise de conscience & stabilisation

Contenu

- 1 séance de sophrologie
- 1 séance de coaching individuelle
- Accès à la bibliothèque de ressources (PDF sur les mécanismes du stress, audios de relaxation)
- Un test initial (auto-évaluation du niveau de stress, sommeil, alimentation)

Modalités

- 1 séance de sophrologie/semaine (visio ou présentiel)
- 1 coaching individuel (visio ou présentiel) à la fin de la semaine 3
- Carnet de suivi à compléter chaque jour

1

Test de départ

Auto-évaluation complète pour établir votre situation initiale

2

Retour écrit

Documentation de vos ressentis dans le carnet de suivi personnalisé

3

Entretien de cadrage

Définition claire des objectifs et attentes pour l'ensemble du programme



Étape 3 : Réinitialisation du corps et de l'esprit



Sophrologie

2 séances hebdomadaires pour approfondir les techniques de relaxation et développer une meilleure conscience corporelle



Naturopathie

Introduction aux principes d'alimentation anti-stress avec conseils personnalisés et PDF détaillé envoyé dès le début de l'étape



Réflexologie

Initiation à l'auto-massage en réflexologie avec vidéos tutoriels disponibles en ligne pour une pratique autonome

Durant cette phase, vous recevrez également une séance de coaching individuelle pour faire le point sur votre progression et ajuster les pratiques selon vos besoins spécifiques. Votre carnet de suivi quotidien reste un outil essentiel pour mesurer l'impact des nouvelles techniques sur votre bien-être.

Étape 4 : Acquisition d'outils autonomisant

Approfondissement des Pratiques

Cette étape cruciale vous permet de maîtriser des techniques applicables directement dans votre environnement professionnel et personnel :

- 2 séances de sophrologie pour renforcer vos acquis (visio ou présentiel)
- Techniques respiratoires avancées et méthodes d'ancrage mental
- Outils de gestion du stress adaptés



Pause active

Micro-exercices de 2-3 minutes à pratiquer discrètement au bureau ou au domicile pour relâcher les tensions



Visualisation positive

Techniques mentales pour maintenir la concentration et l'équilibre émotionnel face aux situations stressantes



Fiches pratiques sectorielles

Outils spécifiquement adaptés pour une application optimale

L'évaluation de cette étape se fait via un journal d'application en milieu professionnel, un bilan oral à mi-parcours et des tests réguliers par questionnaire en ligne.

Étape 5 : Intégration et ajustements

Les semaines 7 et 8 marquent un tournant dans votre parcours. C'est le moment de faire un bilan global, d'identifier les outils qui fonctionnent le mieux pour vous et d'ajuster votre pratique.

Approfondissement des Acquis

Cette étape cruciale vous permet de consolider vos progrès et d'affiner votre pratique personnelle :

- 2 séances de sophrologie pour renforcer vos compétences, que ce soit en visio ou en présentiel.
- Analyse détaillée de votre évolution depuis le début du programme
- Personnalisation fine des techniques pour maximiser leur efficacité
- Travail approfondi sur les points nécessitant une attention particulière

Préparation à l'autonomie

Structuration d'une routine personnelle pour maintenir les bénéfices après le programme

Évaluation comparative

Test comparatif avec votre évaluation initiale pour mesurer objectivement votre évolution

Ces semaines comprennent chacune une séance de sophrologie, un coaching individuel et une revue complète de vos progrès. L'évaluation de cette étape permet de valider l'intégration des outils dans votre quotidien.



Étape 6 : Ancrage et consolidation

Évaluation finale

La dernière étape du programme (semaine 8 et 9 + suivi à 1 mois) vise à solidifier vos acquis et à assurer la pérennité de votre transformation :

Contenu

- 2 séances de sophrologie dont la séance finale pour ancrer les pratiques (visio ou présentiel)
- Rendez-vous de bilan complet (visio ou présentiel)
- Accès prolongé à la bibliothèque de ressources
- Rendez-vous de suivi un mois après la fin du programme



Test complet

Évaluation détaillée de tous les paramètres (stress, sommeil, énergie, alimentation)



Entretien de bilan

Discussion approfondie sur les résultats obtenus et les perspectives futures



Suivi à distance

Vérification de la stabilité des acquis un mois après la fin du programme

Cette phase garantit que votre transformation n'est pas éphémère mais constitue un véritable changement de paradigme dans votre relation au travail et au stress.

Conditions de Réussite et Engagement Mutuel

Pour que ce programme porte pleinement ses fruits, voici les conditions que nous devons respecter ensemble :

Mon engagement envers vous

-  **Disponibilité et structure**
Être disponible, ponctuel(le), bienveillant(e) et structuré(e) tout au long de votre parcours
-  **Confidentialité absolue**
Garantir un espace sécurisé où vous pouvez vous exprimer librement sans crainte de jugement
-  **Expertise et adaptation**
Vous fournir des outils personnalisés et des méthodes éprouvées, adaptées à votre situation spécifique

Votre engagement envers le processus

-  **Assiduité et pratique**
Participer aux séances programmées et pratiquer régulièrement les exercices recommandés entre les sessions
-  **Ouverture et honnêteté**
Aborder le processus avec sincérité et volonté de changement, en partageant vos difficultés comme vos réussites
-  **Auto-observation**
Tenir à jour votre carnet de suivi et noter vos observations pour enrichir notre travail commun

Cette alliance thérapeutique constitue le socle de votre transformation et garantit des résultats durables.