
ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL

*Faites la paix avec
votre histoire grâce
à l'écriture*



1

En quoi cet accompagnement peut-il vous aider ?

Si vous avez la sensation de porter votre histoire comme un fardeau.

Si vos réactions émotionnelles sont surdimensionnées à l'évocation de votre histoire ou au contraire si vous êtes fermé à tout ressenti par protection.

Si vous sentez que cette histoire continue de vous limiter, de vous entraver, de vous enfermer.

Si vous êtes ouvert à envisager de nouvelles perspectives en relation à votre histoire.

Si vous souhaitez écrire un nouveau chapitre de vie et embrasser une existence plus apaisée, plus légère et plus joyeuse.



2

En quoi consiste ce processus ?

Phase 1 : heartstorming et ouverture à l'émergence des souvenirs

Dans cette première phase, nous partons de l'instant présent et de ce qui est vivant pour vous aujourd'hui pour laisser émerger vos souvenirs, les événements marquants agréables ou désagréables. Nous pouvons ainsi déjà pointer les chapitres de votre histoire qui continuent de laisser des espaces de tension, de colère, de déni, de honte, de tristesse, de culpabilité... dans votre vie d'aujourd'hui. Grâce à cela, nous sommes en mesure de sélectionner les passages de vie pour lesquels il sera bénéfique de poser des mots.

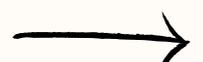


Phase 2 : écriture, expression et accueil

Dans cette deuxième étape, nous alternons des moments d'écriture et des rendez-vous d'échange. Ces rencontres sont des espaces de vérité et de justesse avec ce qui est là, d'expression, de libération de la parole et d'accueil. Parfois, on s'aperçoit que les endroits où ça frotte ne sont pas toujours ceux auxquels on croit. Ce sont aussi de formidables occasions de révéler et de s'appuyer sur des ressources issues de votre passé mais que vous avez oubliées.

Phase 3 : ouverture et création de nouveaux choix

Dans cette phase, l'invitation est d'écrire et d'intégrer une nouvelle vision de votre histoire et d'envisager de nouvelles perspectives, car bien évidemment, le but de cet accompagnement n'est pas de se noyer dans l'histoire passée mais bien de s'appuyer sur elle comme support pour que la nature de qui vous êtes réellement puisse se révéler et se déployer encore plus pleinement et généreusement.



Pour résumer, ce processus en 3 étapes est un processus complet qui permet d'abord de **poser des mots** par écrit sur votre vécu, de **ressentir avec sincérité** dans un espace sécuritaire ce que cela évoque aujourd'hui pour vous et d'**être pleinement accueilli**. Nous ouvrons la voix et la voie afin que vous puissiez être cet espace d'accueil pour vous-même et ce qui a été vécu de difficile dans le passé. Dans le présent, seul temps existant, nous apportons les ressources, celles qui ont manqué dans le passé.

Puis, à chaque fois que cela sera possible pour vous et en respect de votre propre rythme, je vous inviterai à porter un nouveau regard sur ce passé, à envisager de nouveaux possibles et à écrire cette nouvelle vision. Vous pourrez l'exprimer à haute voix pour la ressentir et commencer à l'incarner vraiment, afin que cela devienne **VOTRE NOUVELLE HISTOIRE**.



3

Quels sont les bénéfices de ce processus ?

- **Diminuer voire supprimer les attitudes réactionnelles** face à son histoire (rejet, fuite, colère, tristesse, honte, culpabilité...);
- **Être en paix et tranquille** avec son passé et les personnes impliquées ;
- **Se réconcilier avec son passé** et opter pour une vision plus large, une vision qui rend libre ;
- **Embrasser la vie avec davantage de joie et de légèreté.**



4

Détails pratiques

Cet accompagnement se déroule sur **deux ou trois mois** et peut être prolongé si besoin.

- **2 rencontres individuelles par mois** en visio.
- Un **suivi quotidien** par message en fonction de vos besoins pendant toute la durée de l'accompagnement. En effet, il est essentiel de pouvoir être entendu au moment même où l'intensité émotionnelle est la plus forte, au même titre que les joies méritent d'être partagées et célébrées lorsqu'elles se manifestent.
- La **lecture** de certains passages de vos écrits.
- Tarif : **500 €/2 mois - 700€/3 mois**



5

*Je vous attends de
l'autre côté pour en
parler.*



Contact mail : sylvie@sylvieretailleau.com