



Accompagnement en mieux-être

par Mélanie Céré, N.D.

Qu'est-ce que l'accompagnement en mieux-être ?

C'est un moment d'arrêt. Un espace pour faire le point, déposer ce qui pèse, apaiser les tensions et retrouver un peu de clarté intérieure.

Mon rôle est de vous accompagner avec écoute, douceur et respect, afin de vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez et à trouver vos propres pistes d'équilibre, physiques, émotionnelles ou relationnelles.

Chaque rencontre est unique et s'adapte à votre rythme, vos besoins et votre réalité du moment.

Ce n'est ni une thérapie ni un diagnostic médical, mais un **espace d'accompagnement global**, où le corps, le cœur et l'esprit sont considérés dans leur ensemble.

Comment se déroule une séance ?

Les rencontres se déroulent **en ligne en visioconférence**.

Elles durent environ **60 minutes** et se déroulent dans une atmosphère calme et bienveillante.

○ Accueil et écoute

On commence par un moment d'échange pour comprendre ce que vous vivez actuellement, vos préoccupations, et ce que vous souhaitez améliorer.

○ Exploration et accompagnement

À travers la discussion, des outils de **PNL**, de **naturopathie** et de **relation d'aide** peuvent être intégrés selon le besoin.

L'objectif est d'identifier les déséquilibres, les schémas ou les tensions, et de trouver ensemble des pistes concrètes pour retrouver votre équilibre.

○ Plan d'action doux et réaliste

Chaque rencontre se termine par des suggestions personnalisées : hygiène de vie, réflexions, exercices, ou rituels simples à intégrer dans votre quotidien.

Combien de séances sont nécessaires ?

Cela dépend du rythme et des besoins de chacun.

- Pour une **prise de conscience ou un soutien ponctuel**, une seule rencontre peut suffire.
- Pour un **processus de transformation ou un suivi plus profond**, il est souvent recommandé un accompagnement de **3 à 6 séances**, espacées selon votre rythme (aux 2 à 4 semaines en général).

Il n'y a pas d'obligation : chaque personne avance à son propre pas.

À qui s'adresse cet accompagnement ?

À toute personne qui souhaite :

- Prendre un temps pour soi, se recentrer et clarifier ce qu'elle vit
- Apprendre à mieux gérer le stress, les émotions ou la fatigue
- Comprendre le lien entre le corps et l'esprit
- Trouver un espace neutre pour se déposer, sans jugement
- Retrouver une direction, de la douceur et du sens dans son quotidien

Modalités

- **Durée** : 60 minutes
- **Format** : en ligne (Zoom) visioconférence
- **Reçu pour assurances disponible** (RITMA membre #5815)
- **Langue** : français
- **Tarif** : selon la grille en vigueur
- **Prise de rendez-vous** : en ligne : <http://www.gorendezvous.com/rdv>

En résumé

Cet accompagnement est une rencontre entre deux humains, dans le respect, la simplicité et la douceur.

Une invitation à ralentir, à s'écouter et à avancer un pas à la fois... vers plus de mieux-être et de clarté.

« Il ne s'agit pas de changer qui nous sommes, mais d'apprendre à nous écouter autrement. »