

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL À DISTANCE

PARCOURS AUTONOMIE



Retrouver sa marge de liberté

Un parcours de 8 semaines pour observer, comprendre,
expérimenter et choisir plus librement.

La finalité de l'accompagnement est l'autonomie.

Jean-Pierre Triadon

Accompagnement individuel à distance

07 86 48 97 92 • jeanpierre.triadon@gmail.com



Pourquoi ce parcours ?

Nous ne choisissons pas toujours ce qui nous arrive, ni la première émotion ou la première pensée qui apparaît. Certaines réactions se sont construites au fil de notre histoire et se déclenchent parfois avant même que nous ayons eu le temps de choisir.

Le Parcours Autonomie propose d'apprendre à mieux reconnaître ces mouvements. En observant ce qui se passe dans le corps, l'émotion, la pensée et la réaction, un espace peut progressivement apparaître entre ce que nous vivons et la manière dont nous y répondons.

C'est dans cet espace que peut se retrouver une plus grande liberté de choix.

Vous vous reconnaissez peut-être...

- Je sais que je voudrais dire non, mais je n'y arrive pas.
- Je me préoccupe constamment du regard des autres.
- J'ai besoin de tout contrôler.
- Je culpabilise lorsque je pense à moi.
- Je réagis toujours de la même manière alors que je voudrais faire autrement.

Une autre manière d'accompagner

Cette démarche ne repose ni sur la pensée positive, ni sur l'idée qu'il suffirait de remplacer une croyance par une autre. Elle commence par l'observation, la mise en doute respectueuse de certaines certitudes et l'expérience réelle.

Mon rôle n'est pas d'interpréter votre histoire ni de décider à votre place. Je crée un espace pour vous aider à percevoir plus clairement ce qui se passe, reconnaître vos propres réponses et construire vos propres repères.

Le praticien n'est pas celui qui sait à la place de l'autre. Il crée un espace.



La spirale du parcours



1

PERCEVOIR

Distinguer ce qui se passe de ce que j'en conclus.

2

RESSENTIR

Accueillir les informations du corps et de l'émotion.

3

S'INTERROGER

Transformer une certitude en hypothèse.

4

EXPÉRIMENTER

Essayer une réponse différente pour apprendre.

5

ÉVALUER

Comparer ce qui était imaginé avec ce qui s'est réellement passé.

6

CHOISIR

Décider de la réponse qui me convient maintenant.

7

OBSERVER À NOUVEAU

Reprendre la spirale avec les informations nouvelles.

La spirale n'impose pas une réponse. Elle organise une manière d'apprendre de l'expérience.

Comment se déroule le parcours ?

8 semaines

Un parcours volontairement limité dans le temps.

8 rendez-vous

Des rencontres individuelles en visioconférence.

60 à 75 minutes

Un temps suffisant pour explorer chaque étape.

Un carnet personnel

Un fil conducteur découvert au rythme des séances.

Votre carnet Parcours Autonomie

Le carnet avance avec les rendez-vous. Certaines pages sont découvertes pendant la séance ; d'autres soutiennent l'observation et l'expérimentation entre deux rencontres. Ce n'est pas un cahier d'exercices à réussir : quelques mots peuvent suffire.

À la fin du parcours, vous disposez de votre carnet complet, de vos propres repères et d'un mode d'emploi personnel construit à partir de votre expérience.

Des outils choisis avec discernement

L'écoute corporelle aide à remarquer les informations présentes sans les transformer trop vite en conclusions. Lorsque cela est pertinent, l'EFT peut être utilisée comme outil d'auto-observation et de régulation. Aucun outil n'est une fin en soi : il est conservé seulement s'il vous est réellement utile.

Une absence de changement est aussi une information.

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL À DISTANCE

Le Parcours Autonomie

8 SEMAINES • 8 RENDEZ-VOUS • 60 À 75 MINUTES

**450 €**

ou 2 x 225 € sans frais

Avant de vous engager

Je vous propose un premier échange téléphonique de quelques minutes. Vous pourrez m'expliquer ce que vous souhaitez explorer, me poser vos questions et nous vérifierons ensemble si le parcours correspond à votre demande.

Une précision importante

Le Parcours Autonomie est un accompagnement de bien-être et d'auto-observation. Il ne constitue ni une psychothérapie, ni un diagnostic, ni un traitement médical ou psychologique et ne s'y substitue pas. Lorsque votre situation nécessite l'intervention d'un professionnel de santé, celui-ci reste votre interlocuteur compétent.

L'accompagnement a volontairement une fin. Son objectif est que ce que nous avons appris à faire ensemble puisse progressivement être utilisé sans moi.

Jean-Pierre Triadon07 86 48 97 92 • jeanpierre.triadon@gmail.com

Retrouver sa marge de liberté.