



BIENVENUE CHEZ RITUEL'ÉQUILIBRE

Si tu lis ces lignes, c'est que tu n'es pas encore certaine de vouloir travailler avec moi ou même simplement d'avoir besoin de faire des sessions de coaching...

Laisse-moi te poser quelques questions :

- Que tolères-tu dans ta vie ?
- Qui est aux commandes ?
- Quels impacts as-tu sur ton monde extérieur et intérieur ?
- Qu'est-ce qui te rendrait plus heureuse ?
- À quoi ça ressemblerait «d'être épanouie» ?

Si tu n'as pas de réponse claire à ces questions, ou si elles remuent quelque chose en toi, le coaching peut t'aider.

"Apporte de la clarté dans ta vie et celle-ci s'embellit."

Ce que le coaching peut vraiment t'apporter

Le coaching n'est pas là pour te transformer en quelqu'un d'autre.

Il est là pour t'aider à voir plus clair, à comprendre ce que tu vis, et à avancer de manière plus juste pour toi.

Quand tout s'emmêle, on finit souvent par s'adapter à l'inconfort, minimiser ce qui ne va pas, ou continuer comme ça en espérant que ça passe.

Le problème, c'est que ce flou finit par coûter cher : en énergie, en confiance, en sérénité, parfois même dans le corps.

Le coaching peut t'aider à :

- mettre des mots précis sur ce que tu ressens
- comprendre ce qui te pèse vraiment
- repérer les schémas qui se répètent
- prendre du recul quand tout semble confus
- retrouver une direction plus claire
- faire des choix plus alignés avec toi
- avancer sans devoir tout porter seule

Mon rôle n'est pas de te vendre du rêve, ni de te pousser à tout révolutionner d'un coup.

Mon rôle est de t'offrir un espace de parole, de réflexion et d'ajustement, avec écoute, honnêteté et sans jugement.

Je t'aide à faire le tri, à remettre de l'ordre, à voir ce qui bloque, puis à trouver des appuis concrets pour avancer.

C'est bien beau, mais concrètement ?

Nous avançons séance après séance, selon ce que tu vis, ton rythme et tes besoins du moment.

Certaines personnes ont besoin d'un coup de pouce ponctuel.

D'autres reviennent régulièrement pendant une période plus chargée de leur vie.

L'accompagnement s'adapte au fur et à mesure.

Les séances peuvent se faire au cabinet ou en visio, selon ce qui est le plus juste et le plus simple pour toi.

Et si tu viens en présentiel, tu peux venir pour une autre approche thérapeutique et y ajouter aussi un espace de parole et d'accompagnement si c'est pertinent.

Autrement dit : nous pouvons travailler sur l'esprit, sur le corps ou sur les deux en même temps.

C'est souvent cette souplesse qui permet d'avancer de manière plus réaliste, plus humaine et plus respectueuse de ce que tu traverses.

Tu n'as pas besoin d'être sûre à 100 % que le coaching est fait pour toi.

Tu as seulement besoin de sentir qu'il est peut-être temps de ne plus rester seule avec tout ça.

La prochaine étape est simple : prends contact avec moi sur WhatsApp ou réserve directement une première séance.

Au plaisir de t'accompagner,

Vanessa