

Mon coaching juridique

Un accompagnement émotionnel & décisionnel

Du bon usage des émotions dans le conflit pour transformer vos défis en opportunités

Les 5 piliers de cet accompagnement

- 1. Apaiser vos émotions pour des choix éclairés**
Transformez vos ressentis intenses en une boussole intérieure, pour des décisions en accord avec vos besoins et vos valeurs véritables.
- 2. Simplifier la complexité juridique**
Décodez le jargon juridique et reprenez confiance dans vos interactions avec les professionnels.
- 3. Une expertise émotionnelle et juridique**
Ancienne avocate et spécialiste des émotions, je relie droit et bien-être pour un accompagnement holistique.
- 4. Utiliser les neurosciences pour se renforcer**
Grâce à des techniques issues des neurosciences, apprenez à réguler votre stress et à renforcer votre résilience.
- 5. Optimiser votre collaboration avec les professionnels**
Préparez vos échanges avec clarté et autonomie, pour mieux défendre vos intérêts.

Allier émotionnel et juridique : une approche humaine et innovante

- **Transformez la "tempête émotionnelle" en un levier puissant**

Dans les moments judiciaires éprouvants, vos émotions ne sont pas des obstacles : elles révèlent vos besoins profonds et ouvrent la voie à des choix éclairés et alignés sur vos aspirations.

- **Un accompagnement unique, basé sur l'humain**

Pas de modèles à suivre, mais un travail introspectif qui renforce durablement votre confiance. Grâce aux neurosciences émotionnelles, découvrez comment apaiser vos doutes, collaborer efficacement avec vos avocats et garder la maîtrise de vos décisions.

- **Un parcours transformateur**

Bien plus qu'un soutien procédural, cet accompagnement vous aide à mieux comprendre vos émotions et à transformer cette expérience en une opportunité de croissance personnelle et relationnelle.

Ayant moi-même traversé un divorce, j'ai pleinement expérimenté les effets dévastateurs de la confusion mentale, du stress et des émotions incontrôlées. Ces facteurs conduisent bien souvent à des résultats insatisfaisants, y compris sur le plan financier. Il existe un véritable besoin d'être épaulé(e) dans ces périodes-là. Mon approche vise à offrir cet accompagnement, à la fois humain et pragmatique, pour traverser ces moments complexes avec plus de clarté et de paix intérieure.

Une approche sur mesure pour les profils atypiques

Vous êtes haut potentiel, hypersensible, hyperactif(ve) (TDA/H) ?

Mon approche valorise vos spécificités et en fait des atouts pour traverser les conflits avec équilibre et confiance

- **Alléger la surcharge mentale et émotionnelle** : Naviguez dans l'intensité de vos pensées sans vous épuiser.
- **Hypersensibilité comme force** : Transformez vos émotions en ressources décisionnelles et apprenez par des outils concrets à préserver votre équilibre.
- **TDA/H et organisation mentale** : Adoptez des stratégies adaptées à votre fonctionnement unique (faciliter la concentration, le sentiment de maîtrise).

Etant moi-même une adulte atypique, je sais combien il est important de se sentir compris(e) dans ses spécificités et manière de fonctionner, en particulier pour traverser les défis judiciaires avec sérénité et assurance.

Comment se déroule une séance ?

Chaque séance est un espace sécurisé, où vous pouvez déposer ce que vous traversez, avec pour objectif de transformer l'épreuve judiciaire en une étape de recentrage et de clarification vers un gain pour vous.

1. **Clarté et alignement**

Vous identifiez vos besoins profonds et prioritaires et nous vous préparons à nous vous préparons à une stratégie à la fois rationnelle et alignée sur vos aspirations.

2. **Sérénité émotionnelle**

Vous apprenez à réguler vos réactions et à préserver votre capital nerveux dans des moments cruciaux.

3. **Opportunité de croissance personnelle**

Vous transformez cette épreuve en un levier de développement et de maturité.

4. **Collaboration efficace avec vos avocats**

Vous exprimez clairement vos attentes et participez activement aux stratégies juridiques..

5. **Communication authentique et meilleure appréhension de la réalité**

Vous développez votre capacité à communiquer avec authenticité, tout en accueillant les réactions des autres avec plus d'ouverture et de sérénité.

Comment se déroule une séance ?

Chaque séance est un espace sécurisé, où vous pouvez déposer ce que vous traversez, avec pour objectif de transformer l'épreuve judiciaire en une étape de recentrage et de clarification vers un gain pour vous.

1. **Accueil et recentrage**

Un espace sécurisé pour poser vos émotions, vos ressentis, vos tensions pour poser un regard plus calme sur ce que vous vivez.

2. **Exploration des ressentis**

Techniques comme le focusing pour identifier besoins sous-jacents et croyances limitantes. Pour lever ce qui peut obscurcir votre discernement et vos demandes afin d'ouvrir des pistes nouvelles et retrouver confiance.

3. **Alignement intérieur**

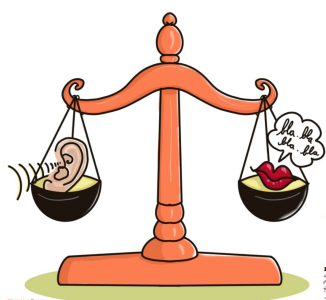
Construire des choix cohérents avec vos valeurs profondes.

4. **Préparation pratique**

Exercices pour vos interactions clés (audiences, discussions avec votre avocat ou proches).

5. **Clôture et intégration**

Actions concrètes pour avancer avec autonomie et sérénité.



Nota Bene : mon accompagnement ne se substitue pas au travail de votre avocat, mais vient le compléter et l'enrichir, afin que son action s'inscrive dans une dynamique plus sereine et efficiente dans votre la défense de vos intérêts.