

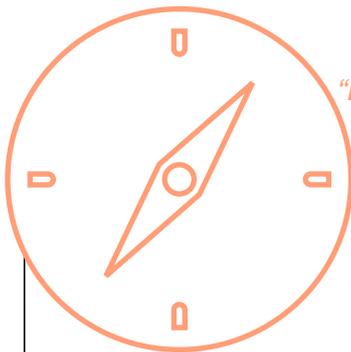


Coaching de Crise

Haute intensité émotionnelle

Apaisement - Clarté - Recentrage

Spaciousness Coaching & Médiation / Sylvie Lauden



*“Le corps garde les traces, mais il connaît aussi le chemin de la libération.”
— Bessel van der Kolk*

Une boussole intérieure au cœur du chaos

Quand tout vacille – dans un moment de **crise aiguë**, de choc émotionnel ou d’effondrement intérieur – il est vital de ne pas rester seul(e).

Ce que je propose ici n’est ni une psychothérapie, ni une simple conversation rassurante, mais un **accompagnement de recentrage puissant et respectueux**, pensé pour vous aider à traverser l’orage émotionnel et en ressortir plus aligné(e), plus clair(e), plus vivant(e).

▷ Quand avoir du soutien devient une urgence

Vous êtes peut-être en train de vivre :

- une rupture ou un deuil soudain,
- une situation de harcèlement ou de surcharge mentale,
- un burn-out émotionnel ou une crise de sens,
- un conflit familial, professionnel ou juridique qui déstabilise tout votre être,
- ou encore une perte de repères intérieure sans raison apparente...

- **ICI, on ne demande pas d’aller bien.**
- **On vous accueille là où vous en êtes.**

▷ Une approche douce, profonde et régulatrice

Mon approche combine l'intelligence émotionnelle, la régulation du système nerveux autonome (théorie polyvagale) et le focusing corporel. Elle permet de : - calmer la surcharge sensorielle et mentale, - écouter les émotions sans être débordé(e), - reprendre contact avec votre axe, - retrouver du discernement, - restaurer un sentiment de sécurité intérieure.

▷ Pour qui ?

- Profils sensibles et/ou neuroatypiques (HPI, hypersensibles, TDA/H, TSA...)
- Personnes en crise aiguë ou en épuisement moral
- Professionnels en surcharge ou aidants
- Toute personne ayant besoin d'un espace-ressource pour ne pas craquer

▷ Mon Offre

Déroulement d'une séance

Chaque séance est un refuge. Un moment pour poser ce qui déborde, ralentir, sentir, traverser... et sortir de la confusion ou de la panique.

1. **Accueil & Mise au calme**
2. **Exploration & Écoute profonde** (focusing, ressenti, croyances)
3. **Stabilisation & Alignement**
4. **Mise en pratique concrète** (relations, décisions)
5. **Clôture & Intégration**

Tarifs & Formules

- **1h30** : 120 €
- **45 min** : 60 €

Packs (valables 6 mois) : - 3 séances : 170 € (45 min) / 330 € (1h30) - 6 séances : 330 € (45 min) / 660 € (1h30)

Prendre RDV

LIEN : <https://spaciousness.fr/prendre-rendez-vous/>

▷ Ce qu'ils en disent..

"Travaillant dans un environnement exigeant, j'avais appris à tout contrôler... jusqu'au point de rupture. Grâce à Sylvie, j'ai compris mon mode de fonctionnement et appris à exprimer mes émotions sans exploser. Aujourd'hui, je me sens plus sereine. Allez-y les yeux fermés !"

"J'ai fait appel à Sylvie à un moment de crise professionnelle et personnelle. Après une rupture, je me sentais perdue. Grâce à son approche douce et profonde, j'ai retrouvé confiance et clarifié mes forces."

"Sylvie a une présence rare : discrète, douce et puissante à la fois. Elle m'a aidée à ralentir en conscience, à avancer vers mon rêve professionnel. Une coach doucement coriace, qui vous guide avec justesse vers ce qui fait vraiment sens."

"Grâce à l'accompagnement de Sylvie, ce qui était triste et décourageant s'est transformé. J'avais perdu foi en l'amour... Aujourd'hui, je me sens à nouveau confiant, plein, comme reconnecté à une part de moi que je croyais éteinte."

▷ Envie d'en savoir plus ou de faire le point sur ce qui vous traverse ?

Mon approche est sensible, structurée, et respectueuse du rythme de chacun(e). Elle s'appuie sur le corps, les neurosciences et la puissance du lien humain.

PRENDRE RDV : <https://spaciousness.fr/prendre-rendez-vous/>



Sylvie Lauden

Coach certifiée | Praticienne focusing & sens corporel
Spécialiste de l'Intelligence Émotionnelle

+33 (0)6 09 90 14 07
contact@spaciousness.fr
www.spaciousness.fr

