



A quoi sert ce coaching ?

Le coaching familial permet d'apaiser les tensions et de rétablir la communication au sein du foyer. Il offre un espace neutre, bienveillant et sans jugement, où chaque membre peut s'exprimer librement, comprendre ce qu'il ressent et entendre ce que l'autre vit.

Réalisé en visio, il s'adapte au rythme et au quotidien de la famille. Chacun participe depuis un lieu où il se sent en sécurité, ce qui facilite la parole, la réflexion et la mise en place de solutions concrètes dans le réel.

Objectifs / Ce que nous travaillons

- ✓ **La communication relationnelle** : apprendre à s'exprimer sans agressivité et à s'écouter réellement.
- ✓ **Les émotions** : comprendre les réactions de chacun et apprendre à réguler ce qui déborde.
- ✓ **Les rôles familiaux** : clarifier la place de chacun dans le foyer pour éviter les déséquilibres ou les conflits de loyauté.
- ✓ **Les transmissions familiales** : repérer les schémas répétitifs, les blessures ou les non-dits hérités de l'histoire familiale.
- ✓ **La parentalité consciente** : renforcer le lien parent-enfant et favoriser un cadre éducatif à la fois sécurisant et respectueux.

Chaque séance est un espace d'écoute, de mise en lumière et de réajustement, où la parole devient un outil de réparation. Le but n'est pas de changer qui tu es, mais de retrouver ensemble un mode de relation plus apaisé et plus authentique.

Déroulement des séances (concret)

Chaque accompagnement familial débute par un entretien découverte, destiné à comprendre la situation, les attentes de chacun et les dynamiques présentes dans le foyer. Cet échange permet de poser le cadre, d'identifier les objectifs communs et de définir la forme de suivi la plus adaptée.

Les séances se déroulent en visio, depuis un endroit calme et confortable, afin que chacun puisse s'exprimer sereinement. Selon les besoins, elles peuvent se faire une ou plusieurs

membres de la famille (parents, enfants, fratrie, etc.) ou parfois en individuel pour permettre une parole plus libre.

Chaque séance dure environ 1h à 1h15 et suit un fil concret :

- ✓ Accueil et recentrage (émotion du moment, climat familial).
- ✓ Exploration du thème du jour ou de la situation vécue.
- ✓ Mise en lumière des schémas relationnels, besoins et émotions.
- ✓ Outils pratiques ou exercices à expérimenter en les séances.

Entre deux rendez-vous, un suivi doux peut être proposé (exercices, outils de communication, pistes de réflexion) afin d'ancrer le travail dans le quotidien familial.

L'accompagnement se construit au rythme de la famille, ni trop vite, ni trop lentement, dans un cadre d'écoute, de respect et d'humanité.

Pour qui ?

Il s'adresse aux parents, aux familles et à toutes les personnes qui souhaitent rétablir un climat plus apaisé à la maison. Il concerne autant les parents dépassés par certaines situations (conflits, émotions, désobéissance, fatigue, communication rompue) que les familles transitions (séparation, recomposition, adolescence, arrivée d'un enfant...).

Cet accompagnement s'adresse aussi à ceux qui ressentent que les difficultés actuelles dépassent le simple cadre éducatif, qu'elles ont peut-être des racines plus profondes, dans les histoires familiales, les transmissions invisibles ou les blessures héritées.

Bénéfices concrets attendus

Au fil des séances, le coaching familial permet de retrouver un climat plus serein, où la parole circule à nouveau et où chacun trouve sa juste place. C'est un accompagnement qui transforme les tensions en compréhension, et les silences en dialogue.

Les bénéfices les plus fréquents observés sont :

- ✓ Une communication plus apaisée entre les membres de la famille.
- ✓ Une meilleure compréhension mutuelle des besoins, des émotions et des limites de chacun.
- ✓ Une diminution des conflits et des non-dits, remplacés par des échanges constructifs.
- ✓ Un renforcement du lien parent-enfant, fondé sur la confiance et la sécurité affective.
- ✓ Une clarification des rôles et des responsabilités, pour une vie familiale plus équilibrée.
- ✓ Un apaisement du climat général, où chacun se sent reconnu, écouté et respecté.

Ces séances ouvrent la voie à une relation plus consciente et plus authentique, où l'on apprend à s'aimer sans se juger et à coexister sans s'épuiser. C'est un véritable travail d'union, au service de la famille et de la paix intérieure de chacun.

Modalités pratiques

- ✓ *Réservation* : via le formulaire du site / mail/ téléphone / Onglet "rendez-vous".
- ✓ *Plateforme* : visio (lien envoyé par mail après confirmation).
- ✓ *Annulation* : merci d'avertir 48h à l'avance pour reprogrammation.
- ✓ *Tarifs & forfaits* : voir onglet "tarifs".
- ✓ *Documents* : un petit questionnaire préalable peut être envoyé avant la première séance de 30 minutes pour gagner du temps.

Le + d'Eclat d'Âme

Chez Eclat d'Âme, chaque famille est unique. Aucune séance ne se ressemble, car chaque histoire porte ses émotions, ses silences et ses forces cachées.

Le coaching familial s'appuie ici sur une approche humaine, intuitive et transgénérationnelle, qui tient compte de ce que chacun vit, mais aussi de ce qui se transmet à travers les générations. L'écoute, la douceur et la clarté guident chaque échange pour permettre à tous de mieux se comprendre, sans chercher un coupable, mais un équilibre.

L'accompagnement proposé se distingue par :

- ✓ Une *vision globale du lien familial*, qui relie le vécu présent à l'histoire transmise.
- ✓ Une *posture bienveillante et neutre*, centrée sur la communication et la reconstruction du dialogue.
- ✓ Une *approche en profondeur*, mêlant outils concrets et compréhension émotionnelle.
- ✓ Une *sensibilité psychogénéalogie*, pour repérer les schémas répétitifs et favoriser la libération des héritages invisibles.

Parce qu'apaiser une famille, c'est avant tout réveiller l'amour là où la peur s'est installée, Eclat d'Âme accompagne chaque foyer à retrouver la sérénité, pas à pas, cœur à cœur.

Nom du document : Coaching familial visio
Répertoire : C:\Users\eden2\OneDrive\Dokumente
Modèle : C:\Users\eden2\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dotm
Titre :
Sujet :
Auteur : Mireille Chaumier
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 08/12/2025 22:09:00
N° de révision : 14
Dernier enregist. le : 09/12/2025 15:17:00
Dernier enregistrement par : Mireille Chaumier
Temps total d'édition : 45 Minutes
Dernière impression sur : 09/12/2025 15:18:00
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 3
Nombre de mots : 916 (approx.)
Nombre de caractères : 4 904 (approx.)