

Quel accompagnement choisir ?

Psychologue,
TCC, hypnose,
PNL, coaching...

→ Le guide pour comprendre ce dont vous avez vraiment besoin et choisir l'accompagnement le plus adapté



unegrainedevie.com



Introduction

Vous avez peut-être déjà compris beaucoup de choses sur vous...

Et pourtant...

Les mêmes **schémas** reviennent.

Les mêmes **blocages** persistent.

Certaines personnes ont **besoin de parler**.

D'autres de **se sentir apaisées**.

Et puis il y a celles – peut-être comme vous – qui veulent :

- **comprendre ET que ça change vraiment**
- **identifier précisément ce qui bloque**
- **avancer concrètement**

Certaines approches permettent de comprendre, d'autres d'agir plus directement... et certaines combinent les deux.

Dans ce guide, je vous aide à y voir plus clair.



Etape 1:

Evaluer l'urgence

Avant tout,
y a-t-il une urgence ?

Votre situation actuelle présente-t-elle un **risque immédiat** pour votre santé physique ou votre intégrité, ou celles d'autrui ?

OUI

- Urgences psy
- 3114 (prévention suicide)
- Médecin généraliste
- Psychiatre

NON



étape suivante



Etape 2 :

Identifier votre besoin

Aujourd'hui,
vous avez surtout
besoin de...

Nous sommes tous différents, avec
des besoins différents, et à un
moment particulier... **Lequel résonne
le plus pour vous maintenant ?**

Un psychologue peut
également vous accompagner
vers le changement selon son
approche (ex : TCC)

- Comprendre votre passé, le "pourquoi"
de ce que vous vivez
→ psychologue • psychanalyste
- Parler, être écouté(e), déposer ce que
vous traversez
→ psychologue • groupes de paroles
- Apaiser votre corps, retrouver du calme
→ sophrologue • yoga • pratiques corporelles
- Sortir d'un blocage, changer
concrètement et avancer
→ **étape suivante !**





Etape 3 :

Décider du type de changement

Un peu, beaucoup,
passionnément,...

Changer = Pour certains, c'est **avancer** en douceur, à leur rythme. D'autres veulent un **résultat rapide** sur un point précis. Et d'autres encore ressentent le besoin d'**aller en profondeur**, pour **transformer durablement** ce qui se joue.

→ La meilleure façon de changer, c'est de choisir celle qui vous correspond aujourd'hui.

□ **En douceur :**
apaiser • se reconnecter • avancer à son rythme
→ **sophrologie • Gestalt • hypnose**

□ **Ciblé et rapide :**
Résoudre un problème précis
→ **TCC • hypnose • thérapies brèves**

□ **En profondeur :**
Comprendre • transformer durablement
→ **PNL • coaching • accompagnement structuré**

Et si vous voulez comprendre ET changer en profondeur, la suite page 7 va vous parler !





Et peut-être que...

Votre problématique est spécifique ?

Cas spécifiques

Certaines situations nécessitent un accompagnement spécifique. Pensez-aux **praticiens "spécialisés"** dans un domaine particulier !

Bien s'orienter dès le départ fait gagner du temps !

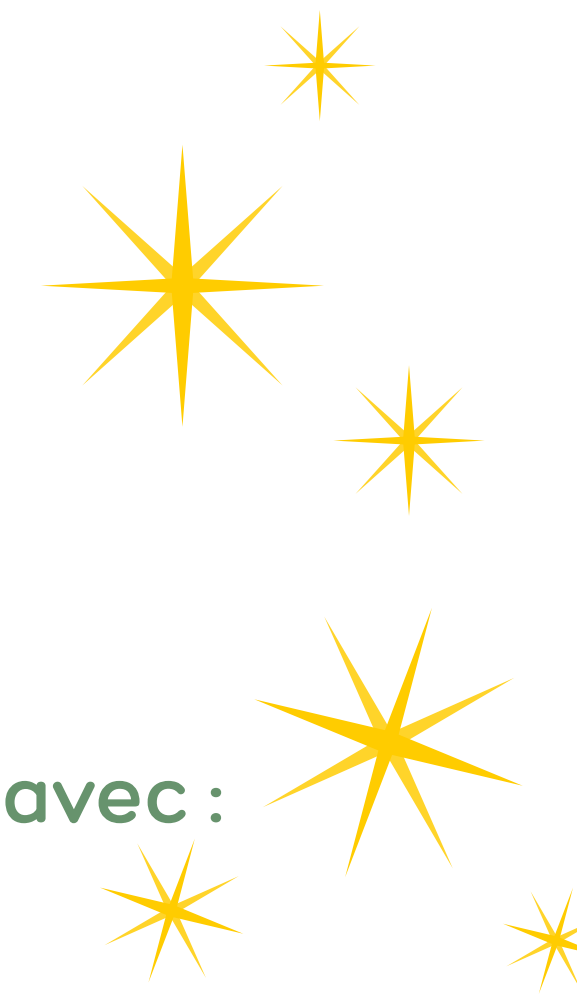
Couple → **thérapeute de couple**
Sexualité → **sexothérapeute**
Famille → **thérapeute familial ou systémique**
Trauma → **EMDR** (Attention aux pratiques dérivées : en cas de trauma lourd non stabilisé, il convient de vous diriger en priorité vers un psychologue)





Approche globale

Le corps et l'esprit sont intimement liés



Complémentarité

Il est parfois utile de travailler en **synergie** avec d'autres pratiques :

stress → tensions physiques

burn-out → impact physiologique

anxiété → lien avec hygiène de vie

On peut donc associer le travail avec :

→ nutritionniste, diététicien

→ massothérapeute, ostéopathe

→ sophrologue, yoga, autres pratiques corporelles

Je peux vous recommander des praticiens grâce à mon réseau local dolois (parfois partenaires) ou jurassien.



unegraineedevie.com





Autres critères de choix

Le facteur clé

La relation

Au delà des diplômes, techniques, outils, il y a des critères moins flagrants mais importants pour votre choix.

Et l'ultime critère, c'est **l'alliance thérapeutique**

C'est se sentir :

- en sécurité
- libre de parler
- non jugé
- compris
- à l'aise dans la relation
- ok avec le cadre posé



N'hésitez pas à rencontrer plusieurs praticiens



unegrainedevie.com





Autres critères de choix

Ce qui fait la différence

Les autres critères

→ Quelques critères (les curseurs sont réglés sur mon Cabinet Une Graine de Vie)

Orienté passé	Focus temporel	Construction du futur
Immobilité	Votre implication	Implication corporelle et sensorielle
Dépendance au praticien	Transférabilité	Acquisition d'outils d'autonomie
Cabinet froid	Environnement	Espace chaleureux et lumineux
Ecoute passive	Posture du thérapeute	Confrontation bienveillante
Pratique isolée	Réseau	Maillage interdisciplinaire possible





Mon approche Une Graine de Vie

Pourquoi me choisir ?

Vous cochez ces cases ?

Alors je suis peut-être votre meilleur choix :

Si vous avez l'impression que "ça vous dépasse"

→ émotions, réactions automatiques

Si vous voulez comprendre précisément ce qui se joue

→ schémas, fonctionnement, blocages

Si vous voulez avancer concrètement

→ décisions, actions, changement

→ Hypnose + PNL + coaching





Mon approche Une Graine de Vie

Une approche active, douce et structurée

L'écologie humaine

Ici, on ne choisit pas entre conscient et inconscient, **on aligne les deux.**

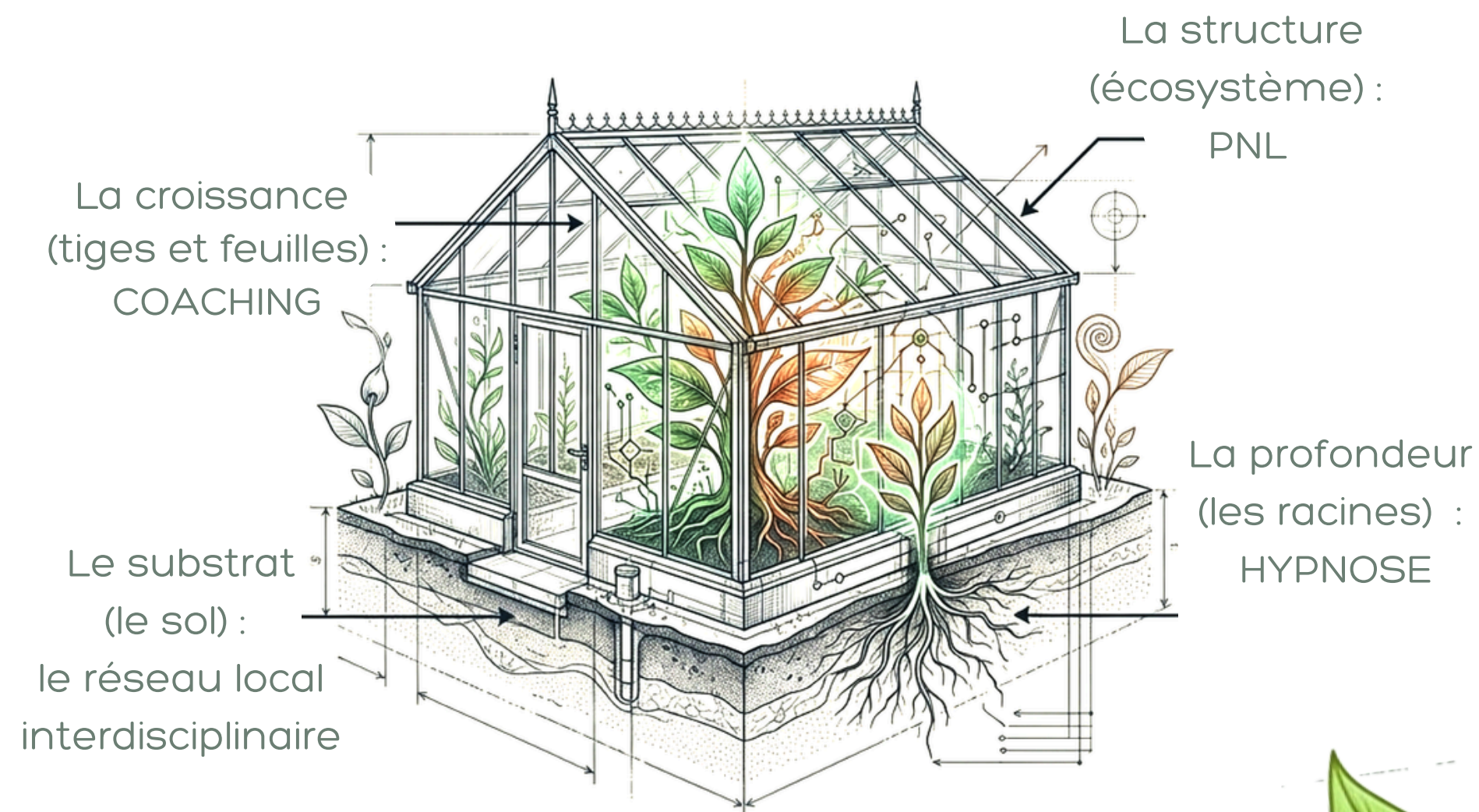
Hypnose : traiter la racine du symptôme

PNL : structure rigoureuse pour reconstruire des schémas de pensée solides

coaching : orientation futur et mise en action

C'est :

- identifier précisément ce qui bloque
- comprendre à quel niveau ça coince
- agir au bon endroit
- ancrer le changement



unegrainedevie.com





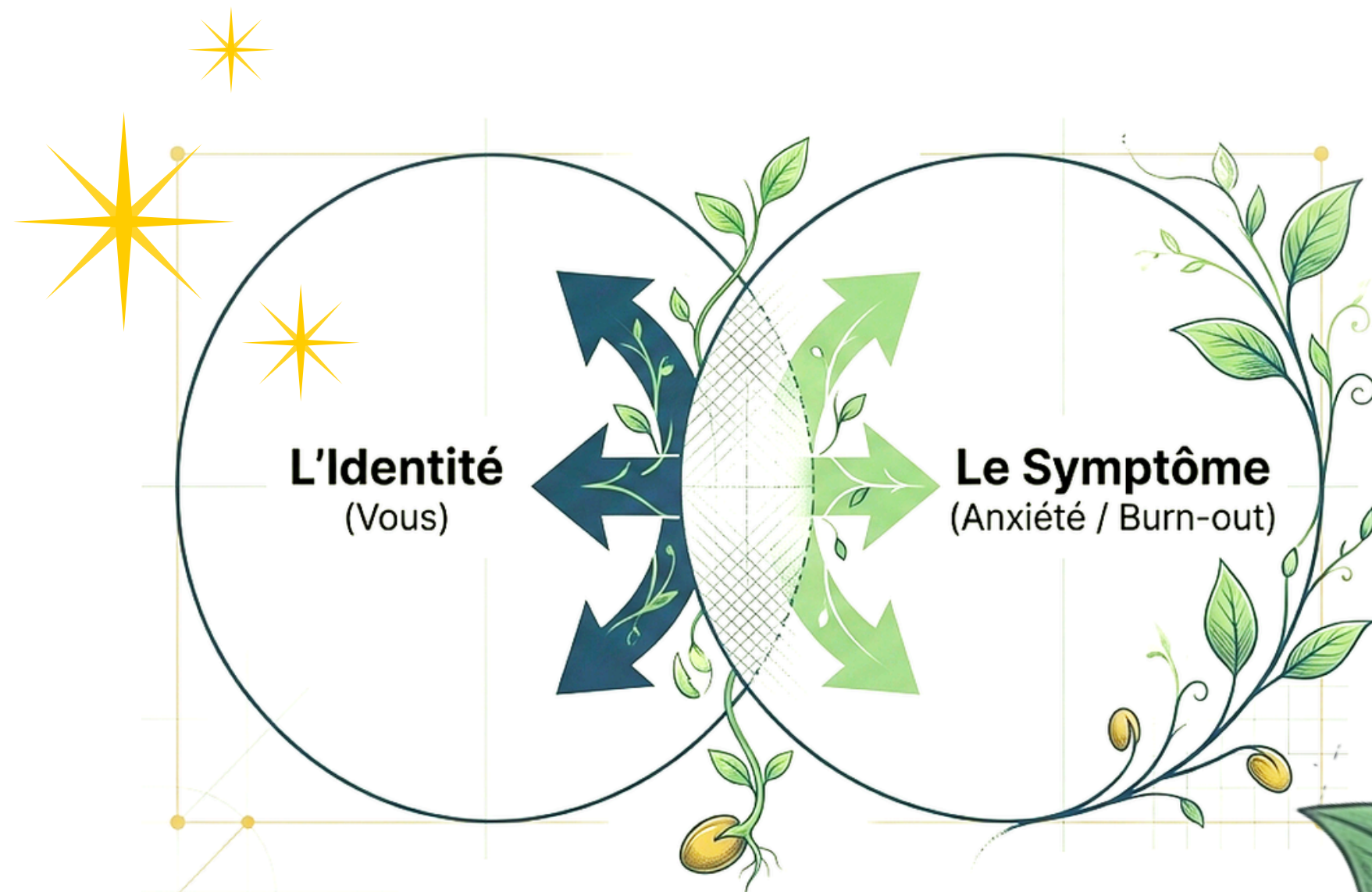
Mes 3 piliers

Pilier 1 : la dissociation identitaire

Vous n'êtes pas
votre problème

On ne change pas votre identité.
On met à jour un logiciel interne
devenu obsolète ou corrompu
(ou en repote la plante dans
un nouveau pot !)

- L'anxiété, le burn-out ou le blocage ne sont pas une identité : c'est un **processus cognitif de défense**.
- Vous n'êtes pas "nulle" ou "faible", vous exécutez un programme devenu inadapté. Cette dissociation offre une **déculpabilisation immédiate** !





Mes 3 piliers

Pilier 2 : cartographier le blocage

Trouver l'exact étage qui coince dans votre architecture cognitive

Pourquoi la volonté seule échoue-t-elle souvent ?

- Parce qu'on ne force pas un changement au niveau du comportement, alors que le véritable verrou se situe au niveau des croyances par exemple ou de l'identité. Mon rôle est d'**identifier ce verrou caché** !
- C'est l'effet épiphanie pour vous : **"Ah ! Je vois enfin où ça coince !"**





Mes 3 piliers

Pilier 3 : neuroplasticité et autonomie

Repartir avec la carte et la boussole

Votre objectif est votre autonomie ?

Mon approche vise à vulgariser ce qui se passe dans votre cerveau, ce qui se joue pour vous à l'intérieur à l'instant T, et donc là où nous agissons en hypnose ou PNL pour votre problématique.

- Vous comprenez donc exactement **sur quel levier neurologique et cognitif agir demain**, seul, dans votre propre "serre personnelle" :
- Vous redevenez **le maître à bord**.





Alors...

En route vers votre nouvelle vie !

Avec moi ?

Vous avez un blocage, un objectif à atteindre ou une problématique à résoudre ET :

- Vous voulez **comprendre votre mécanique** ?
- Vous souhaitez **déculpabiliser et agir** sur des leviers concrets de votre cerveau et de votre système interne ?
- Vous êtes prêt à changer et visez votre **autonomie** ?



Avertissements

- Approche à la fois **bienveillante... et confrontante**
- S'adresse particulièrement aux personnes qui veulent enfin que ça change. Elle vise **des déclics et un changement durable**
- Cabinet à **Dole** : contactez-moi ou réservez votre rendez-vous !

[Prendre rendez-vous](#)



une grainée de vie.com



Témoignages

Ils ont vécu l'épiphanie !

“ Des échanges très constructifs qui ont permis de retrouver l'équilibre après une période très mouvementée.

V.F

“ Elle sait réveiller un ours qui dort !

E.F

“ C'est percutant à chaque coup !

A.H