



## :: Thérapies familiales ::

Thérapies individuelles  
et familiales

*Pour dépasser un état de crise ou une situation difficile, restaurer une meilleure communication, rétablir un équilibre, et permettre à chacun de retrouver sa place au sein de sa famille...*

### QUOI ?

1 ou plusieurs séances en famille, combinées ou non à des séances individuelles et/ou à des ateliers en famille

### COMMENT ?

- Des temps d'échanges
- Des exercices entre et pendant les séances
- Des outils et lectures personnalisés

### POURQUOI ?

- ✓ Être soutenu et accompagné dans une situation difficile, impactant votre famille,
- ✓ Sortir d'un état de crise,
- ✓ Permettre à chacun des membres de la famille de s'exprimer, d'exister et de prendre sa place,
- ✓ Mieux vous connaître vous-même et comprendre les autres,
- ✓ Restaurer une communication plus harmonieuse entre vous,
- ✓ Renforcer l'unité familiale,
- ✓ Définir vos objectifs et priorités,
- ✓ Sortir des répétitions et trouver de nouvelles solutions favorisant à la fois l'équilibre de la famille et le bonheur de chacun.

### TARIF

80 € (1h30)

*Certains événements, attendus ou exceptionnels (décès, maladie, divorce,...) peuvent venir bousculer l'équilibre de votre famille, progressivement ou soudainement. Un problème individuel vient très souvent impacter les autres membres de la famille et le système tout en entier. Par ailleurs, une personne ou un problème ciblé cache souvent une problématique plus profonde et globale...*

*La thérapie familiale peut être un bon soutien pour sortir d'un conflit dans lequel la communication devient peu à peu inefficace, inexistante, voire destructrice. Elle peut aussi être essentielle en complément d'une thérapie individuelle, en permettant à votre enfant de se sentir compris et soutenu par ses proches.*



A travers une ou plusieurs séance(s), je vous aide à restaurer entre vous une communication claire et respectueuse et veille à ce que chacun puisse exprimer ses affects, ses peurs et ses besoins.

Nous identifions les thèmes à travailler ensemble, **avec pour principaux axes les émotions, la communication et le respect des limites et fonctionnements de chacun.**

Je vous propose des **outils, lectures et exercices individuels et interactifs**, pendant et entre les séances, afin de vous aider à comprendre les modes de fonctionnement, les émotions et les besoins de chacun, et à désamorcer progressivement les conflits qui ont tendance à se répéter.

Je vous aide à prendre conscience du potentiel de chacun et de la famille, et à **retrouver votre autonomie** afin d'être capable de fonctionner en équipe, dans l'harmonie et le respect de chacun.

Coeur de boussole

[www.coeurdeboussole.fr](http://www.coeurdeboussole.fr) - email : [lucilebourdin@coeurdeboussole.fr](mailto:lucilebourdin@coeurdeboussole.fr)

Siège : Domaine du pré Bellevue 85220 La Chapelle Hermier