



Équilibre Pro-Famille

Équilibre Pro-Famille est un programme d'accompagnement sur 12 semaines, conçu spécialement pour les cadres actifs confrontés au stress professionnel, qui souhaitent retrouver un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie familiale, sans sacrifier ni leur carrière ni leurs relations personnelles.

Animé par deux experts complémentaires — **Lara (psychanalyste & hypnothérapeute)** et **Nicolas (thérapeute TCC & sophrologue)** — ce parcours mêle techniques éprouvées, accompagnement personnalisé et outils pratiques pour transformer durablement votre rapport au stress.

Lara et Nicolas Rouzé





À qui s'adresse ce programme ?

« Je suis submergé(e) par le stress du travail, et je sens que cela affecte ma patience, mes relations et mon bien-être familial. J'ai du mal à me poser, à être vraiment présent(e), et j'ai l'impression de ne plus contrôler cette spirale. »

Cadres exigeants

Vous êtes un cadre ou manager exigeant(e) avec vous-même, cherchant à exceller dans tous les domaines de votre vie.

Couples sous tension

Vous vivez en couple, et ressentez peut-être des difficultés relationnelles liées à votre stress professionnel.

Parents préoccupés

Vous êtes parent d'un ou plusieurs enfants, en bas âge ou adolescents, et vous inquiétez de l'impact de votre stress sur eux.

En quête d'équilibre

Vous êtes conscient(e) d'un mal-être croissant, mais pas encore prêt(e) à y faire face seul(e).



Votre situation actuelle

C'est un cercle vicieux : Plus, vous cherchez à tout gérer parfaitement, plus vous sentez que quelque chose craque dans votre équilibre personnel et familial.

Travail exigeant

Un environnement professionnel qui vous absorbe mentalement et physiquement

Épuisement

Une sensation d'impuissance face à la situation qui s'aggrave



Conflits familiaux

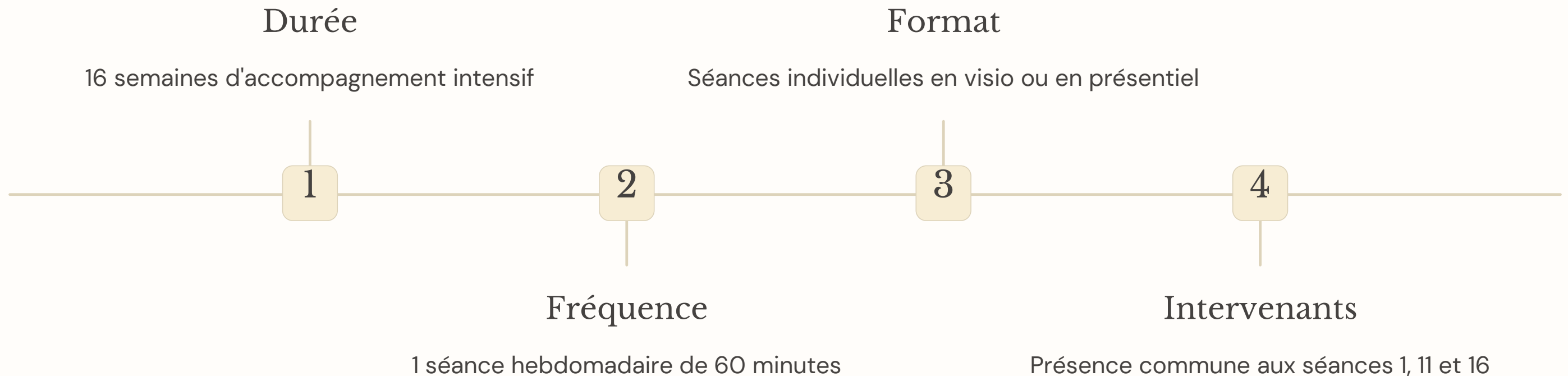
Des tensions fréquentes à la maison, dues à votre irritabilité et fatigue

Culpabilité

Un sentiment grandissant de ne pas être le parent ou conjoint(e) que vous souhaitez être



Structure du programme



Protocole de Démarrage du Programme

Séance 1 2H

45' min Séance : **le patient et sa famille** avec Lara et Nicolas état des lieux de la situation professionnelle, personnelle et familiale pour comprendre les dynamiques qui peuvent contribuer au surmenage du patient

45' min **séance individuelle le patient** avec Lara et Nicolas

15' min de pause et pendant ce temps briefing des thérapeutes

15' min débriefing **au patient** sur le programme et Introduction aux approches utilisées : Psychothérapie, hypnothérapie, sophrologie et TCC.

Outils initiaux

Carnet de suivi : Pour noter les progrès, les émotions ressenties et les exercices réalisés.

Vidéo explicative : Introduction aux techniques de base (respiration, relaxation rapide, principes de TCC).

Fiches pratiques : Exercices simples à réaliser à la maison (ex. : technique de respiration pour calmer l'anxiété).

Modalités d'évaluation initiale

Questionnaire pré-programme : Mesurer le niveau de stress, la qualité du sommeil, la satisfaction relationnelle et la perception de la charge mentale.

Entretien exploratoire : Comprendre les dynamiques familiales et les attentes individuelles.

Structure du programme

Jalon 1 : Se reconnecter à soi

Comprendre les origines de son stress et ses schémas inconscients grâce à la psychanalyse. Se reconnecter à soi par la Sophrologie. Utilisation d'un journal émotionnel et d'exercices d'auto-observation guidée.



Jalon 3 : Réaligner ses priorités

Clarifier ses valeurs et redéfinir ses limites avec la psychanalyse. Création d'un arbre des valeurs, apprentissage de la communication assertive et planification hebdomadaire.



Jalon 5 : Ancrer les changements

Préparer l'autonomie post-programme avec la TCC et la psychanalyse. Élaboration d'un plan anti-rechute, d'un carnet de résilience et de rituels bien-être.



Jalon 2 : Apprendre à gérer son stress

Acquérir des techniques immédiates pour réduire le stress via l'hypnothérapie et les TCC. Restructuration cognitive.



Jalon 4 : Transformer ses relations familiales

Améliorer la qualité de communication avec sa famille par les TCC. Pratique de la communication non violente, visualisation positive et scripts de désamorçage.



Détail des Jalons

Jalon 1 : Se reconnecter à soi

Répartition des séances :

- Psychanalyse : 2 séances
- Hypnose ou Sophrologie
- TCC: 2 séances avec la famille pour accompagner les perturbations qu'engendre le trouble.

Jalon 2 : Apprendre à gérer son stress

Répartition des séances :

- TCC : 2 séances (identifier et modifier les pensées automatiques négatives) avec la famille
- Sophrologie: 2 séances pour les parents (renforcement du schéma positif)
- Séance Duo (Mi-parcours) : Évaluer les progrès, identifier les blocages, renforcer la motivation.

Jalon 3 : Réaligner ses priorités

Répartition des séances :

- Psychanalyse : 1 séance d'introduction aux exercices pratiques (préparation des devoirs, rituels du coucher, se préparer pour l'école,...)
- TCC: 1 séance de mise en situation

Jalon 4 : Transformer ses relations familiales

Répartition des séances :

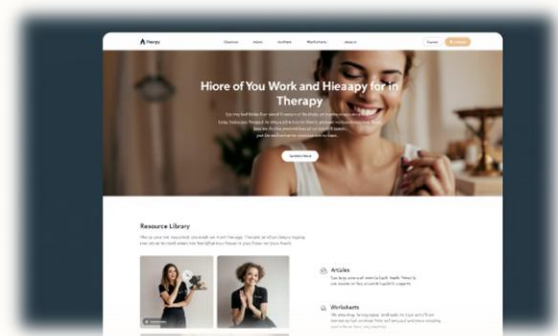
- TCC: 2 Séances Renforcement des stratégies adaptatives.
- Séance Duo (Clôture) : Bilan global, consolidation des acquis, certification symbolique.

Jalon 5 : Ancrage des changements

Répartition des séances :

- Psychanalyse : 3 séances avec l'ensemble de la famille pour comprendre les dynamiques intrafamiliales

Modalités d'accompagnement



Enregistrements des séances

Certaines séances, notamment de sophrologie et de TCC sont enregistrées (audio) et mises à disposition, vous permettant de revisiter les points clés et les techniques apprises à votre convenance.



Livret d'accompagnement

Un carnet de suivi structuré avec vos objectifs initiaux, un journal de bord hebdomadaire, des espaces pour les bilans intermédiaires et une section de ressources utiles pour consolider vos apprentissages.



Fiches pratiques et vidéos

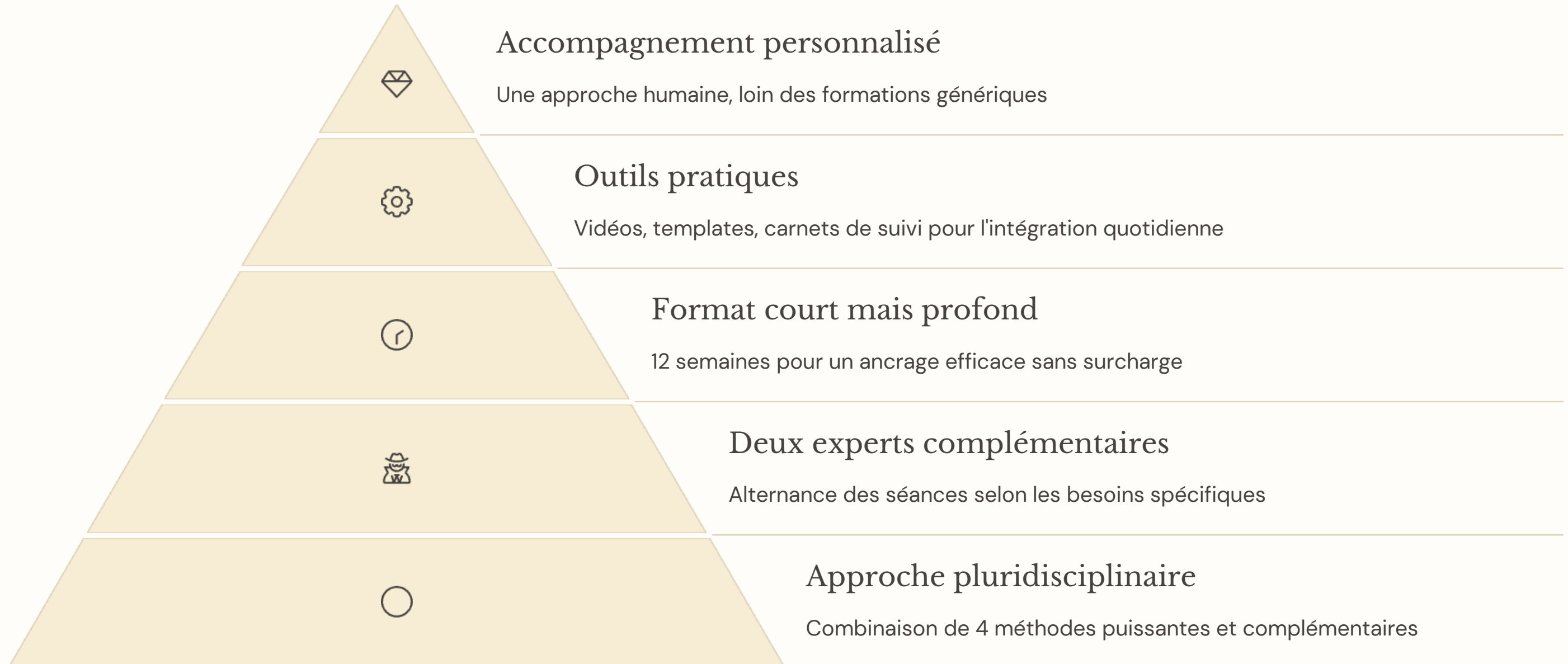
Des fiches d'exercices imprimables et des vidéos explicatives courtes (3-10 minutes) pour pratiquer les techniques à la maison, seul(e) ou en famille, et intégrer les outils dans votre quotidien.



Bilans intermédiaires

Points dédiés aux points mi-parcours et bilan final, avec des questions guidées pour évaluer les progrès.

Nos différentiateurs



Résultats attendus



Réduction du stress

Une diminution significative et mesurable de votre niveau de stress quotidien, validée par des tests comparatifs avant/après le programme.



Régulation émotionnelle

Une capacité accrue à gérer vos émotions, même dans les situations professionnelles les plus exigeantes ou sous forte pression. Une disponibilité psychologique retrouvée dans votre vie familiale, vous permettant de profiter pleinement des moments partagés.



Communication fluide

Des échanges plus bienveillants et constructifs avec vos proches, renforçant les liens familiaux et réduisant les conflits.



Distinguer performance et épuisement

Comprendre que l'excellence professionnelle n'exige pas le sacrifice de votre bien-être personnel et familial.



Reconnaître les signaux d'alerte

Ne plus ignorer les signes avant-coureurs du stress et de l'épuisement, mais les identifier rapidement pour agir en conséquence.

