

Offres de coaching & Accompagnement personnalisé



Laetitia Rebord

Pair-aidante professionnelle,

formatrice, conférencière et coach en

santé sexuelle et handicap



COACHING STRUCTURÉ

SUR
MA VIE

Je prends le pouvoir

Module 1 : Évaluation de la situation et Objectifs personnalisés



Mes objectifs

- Analyser ma situation actuelle, mes aspirations, mes freins et mes ressources
- Définir mes priorités
- Créer un plan d'action sur mesure

Travail avec l'accompagnement de la coach

1. Je fais le point sur ma situation :

- J'identifie mes besoins, mes envies et les obstacles qui m'empêchent d'avancer.
- Je réponds à des questions clés pour mieux me connaître et comprendre mes priorités.

2. Je découvre mes forces et mes ressources :

- J'explore mes compétences, mes talents, et les soutiens dont je dispose déjà.
- Je dresse une carte claire de mes atouts personnels et des appuis extérieurs.

3. Je construis mon plan d'action :

- Je choisis mes objectifs à court, moyen et long terme.
- Je définis les étapes concrètes pour atteindre mes objectifs.

Module 2 : Émancipation et Développement de mon autonomie



Mes objectifs

- Construire ma vie autonome
- Organiser mon quotidien
- Créer un environnement adapté à mes besoins
- Apprendre à gérer les imprévus

Travail avec l'accompagnement de la coach

1. **Je prépare ma transition depuis le foyer familial :**
 - Je réfléchis aux émotions liées à mon départ et à celles de ma famille.
 - J'identifie les étapes nécessaires pour réussir cette transition en douceur.
2. **Je trouve mon logement idéal :**
 - Je détermine les critères essentiels pour choisir un logement adapté à mes besoins.
 - J'apprends à constituer mes dossiers (MDPH, aides sociales).
3. **Je mets en place mon accompagnement humain :**
 - Je définis précisément les types d'aide dont j'ai besoin.
 - J'apprends à recruter et collaborer avec mes assistantEs de vie.
4. **Je gère mon quotidien en toute autonomie :**
 - J'organise mon emploi du temps.
 - Je prévois des solutions pour gérer les imprévus avec sérénité.

Module 3 : Vie affective et sexuelle



Mes objectifs

- Renforcer ma confiance en moi
- Explorer mes désirs
- Trouver mes forces de séduction
- Sortir des injonctions pour être plus épanouiE

Travail avec l'accompagnement de la coach

1. Je déconstruis mes croyances limitantes :

- J'explore et remets en question les idées reçues que j'ai pu intérioriser.
- Je prends conscience de ma légitimité à vivre une vie affective et sexuelle.

2. Je m'affirme en tant que personne sexuée :

- J'explore mes désirs et mes besoins sans jugement.
- Je travaille sur ma confiance en moi pour mieux m'ouvrir aux autres.

3. Je développe mes capacités à séduire

- Je (re)trouve ma valeur
- Je cherche des moyens de faire et des rencontres
- Je trouve mes forces de séduction

4. Je vis ma relation en harmonie avec mes besoins :

- J'apprends à concilier intimité et assistance humaine.
- Je mets en place une organisation pratique pour préserver ma vie intime.

5. Je communique avec assurance :

- J'exprime clairement mes attentes et mes besoins dans mes relations.
- J'apprends à gérer les conflits dans les situations de dépendance.

Module 4 : Vie étudiante



Mes objectifs

- Clarifier mes souhaits de formation
- Préparer ma vie étudiante sur le plan logistique
- Apprendre à réussir et à trouver de l'aide

Travail avec l'accompagnement de la coach

1. Je choisis mon orientation :

- J'explore ce qui m'intéresse et ce qui est réalisable selon mes capacités et les contraintes de mon handicap.
- Je construis un projet de formation en phase avec mes envies.

2. Je prépare ma vie étudiante :

- Je recherche un logement adapté et j'organise mon accompagnement humain.
- Je m'inscris et partage mes besoins aux établissements.
- Je m'assure que tout est en place pour démarrer sereinement.

3. Je m'organise pour réussir :

- J'apprends à gérer mon temps et mes priorités.
- Je découvre les aménagements en vigueur pour faciliter mon apprentissage.
- Je trouve des ressources pour m'aider.

Module 5 : Vie professionnelle



Mes objectifs

- Identifier mes talents
- Valoriser mes compétences
- Construire un parcours professionnel adapté à mes capacités et ambitions

Travail avec l'accompagnement de la coach

1. Je fais le bilan de mes compétences :

- Je prends conscience de mes talents.
- Je découvre comment mes capacités peuvent s'appliquer dans le monde professionnel.

2. Je prépare ma recherche d'emploi :

- Je crée un CV et une lettre de motivation qui mettent en avant mes atouts.
- Je m'entraîne à passer des entretiens d'embauche avec confiance.

3. Je m'assure d'un environnement de travail adapté :

- Je définis mes besoins spécifiques pour travailler dans de bonnes conditions.
- Je me renseigne sur mes droits et sur les aménagements possibles.

4. Je découvre d'autres opportunités :

- J'explore des options comme l'auto-entrepreneuriat.
- Je réfléchis à des formes alternatives d'engagement professionnel (freelance, télétravail).

COACHING POUR PARENTS

Accompagner l'autonomie

DE MON
ENFANT



- Aider les parents à comprendre et soutenir le processus d'autonomie de leur enfant
- Travailler sur les émotions et les défis liés à cette transition
- Construire un plan familial équilibré qui prend en compte les besoins de chacunE



Module 1 : Comprendre et accueillir l'émancipation



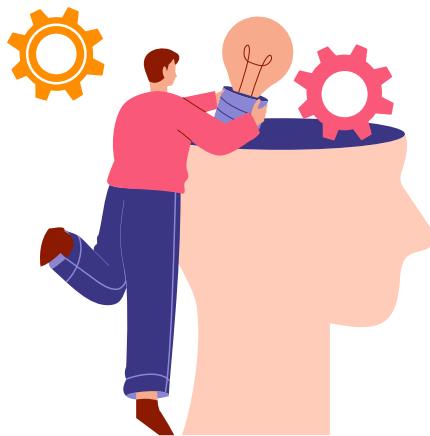
Mes objectifs

- Prendre conscience de l'importance de l'autonomie pour le bien-être et l'avenir de mon enfant
- Explorer mes propres émotions face à l'éloignement et la peur de déléguer
- Reconnaître les besoins mutuels (parents/enfant) dans cette transition

Travail avec l'accompagnement de la coach

- 1. Qu'est-ce que l'émancipation ?**
 - Je comprends le concept d'autonomie et ses impacts positifs.
 - J'identifie les freins émotionnels ou pratiques qui limitent ce processus.
- 2. Gérer mes émotions de parent :**
 - Je reconnaiss et accepte mes peurs (abandon, inutilité, perte de contrôle).
 - Je travaille sur mes ressentis de fierté et d'anxiété.
 - Je trouve des stratégies pour transformer ces émotions en soutien constructif.
- 3. Reconnaître les besoins de mon enfant :**
 - Je prends conscience des besoins spécifiques d'autonomie de mon enfant.
 - J'apprends à écouter sans imposer mes attentes.
 - J'apprends à soutenir l'autodétermination, les choix et décisions de mon enfant, tout en assurant sa sécurité.

Module 2 : Planifier et anticiper la transition



Mes objectifs

- Élaborer un plan concret pour une transition harmonieuse
- Anticiper les changements logistiques, financiers et émotionnels
- Accompagner mon enfant dans la mise en place de son autonomie

Travail avec l'accompagnement de la coach

1. Construire un plan d'autonomie :

- J'identifie les étapes-clés pour l'autonomie de mon enfant.
- J'établis un calendrier réaliste de la transition.

2. Préparer les aspects logistiques :

- Je cherche des solutions de financement de l'autonomie (aides sociales, aides humaines).
- J'accompagne mon enfant dans sa recherche de logement adapté.
- J'accompagne mon enfant dans l'organisation de l'accompagnement humain nécessaire.

3. Anticiper le vieillissement des parents :

- Je cherche des solutions pour l'avenir (délégation, mise en réseau).
- J'accepte ma propre vulnérabilité.

4. Crée une boîte à outils familiale :

- Je rédige des fiches pratiques pour les démarches administratives.
- Je cherche des ressources pour trouver des accompagnantEs et soutiens externes.

Module 3 : Soutenir la vie intime, sociale, affective et sexuelle de mon enfant



Mes objectifs

- Favoriser la vie sociale et affective de mon enfant
- Apprendre à respecter les limites et à encourager son autonomie relationnelle

Travail avec l'accompagnement de la coach

1. Développer l'autonomie relationnelle :

- J'aide mon enfant à construire et entretenir des relations sociales.
- Je soutiens ses choix de vie affective tout en prenant du recul.
- Je lui apprends à se protéger.
- Je l'aide à accéder à une éducation à la vie affective et sexuelle.

2. Respecter les besoins d'intimité :

- Je comprends l'équilibre entre aide humaine et vie privée.
- J'apprends à accompagner sans être intrusif·ve : je trouve la juste distance.

3. Appréhender la sexualité avec bienveillance :

- J'apprends à parler ouvertement des besoins affectifs et sexuels de mon enfant.
- Je déconstruis les tabous liés au handicap et à la sexualité.

4. Encourager l'autonomie dans la gestion des relations :

- Je laisse progressivement mon enfant gérer ses décisions et apprendre de ses expériences.
- J'apprends à intervenir uniquement en cas de besoin.

Module 4 : Trouver l'équilibre familial



Mes objectifs

- Construire un équilibre sain entre soutien et autonomie pour chacunE
- Maintenir une communication ouverte et bienveillante
- Sortir des relations de pouvoir induites par la dépendance
- Trouver sa légitimité de parent hors assistance

Travail avec l'accompagnement de la coach

1. Redéfinir mon rôle de parent :

- Je passe d'un rôle de protecteur à un rôle de facilitateur.
- J'accepte de déléguer certaines responsabilités à mon enfant et à d'autres.

2. Préserver mon bien-être :

- J'identifie mes propres besoins en tant que parent (repos, activités personnelles).
- J'apprends à prendre du recul pour éviter l'épuisement émotionnel.

3. Maintenir une communication saine :

- Je favorise des échanges honnêtes, respectueux et non intrusifs.
- J'instaure des routines de dialogue constructif.
- J'apprends à ne pas tout contrôler.

4. Créer un climat familial de confiance :

- J'encourage mon enfant à exprimer ses besoins librement.
- Je travaille sur la confiance réciproque.

Organisation et tarifs des offres de coaching

Les séances de coaching se déroulent en visioconférence sur Zoom.

Première séance offerte

- **1 h gratuite** pour faire connaissance, comprendre vos attentes et construire ensemble un plan d'accompagnement personnalisé.

Coaching individuel : "Je prends le pouvoir sur ma vie"

- **149 € par module** (1h30 chacun)
- **Minimum 2 modules** (Module 1 obligatoire)
- **Pack complet (5 modules) : 590 €** au lieu de 745 €*

Coaching Parents : "Accompagner l'autonomie de mon enfant"

- **149 € par module** (1h30 chacun)
- **Minimum 2 modules**
- **Pack complet (4 modules) : 490 €** au lieu de 596 €*

Un accompagnement complet

- Accès à des **outils, exercices et ressources** pour progresser entre les séances.
- **Travail personnel** guidé pour ancrer les apprentissages.
- **Échanges sur WhatsApp** pour poser vos questions tout au long du coaching.



[Je réserve ma première séance de coaching gratuite](#)

Contact

sexpair.fr

contact@sexpair.fr

07.69.60.22.15



LinkedIn

🌐 [Instagram \(@sexpair_santesexuelle\)](#)

🌐 [Sexpair - La santé sexuelle ne doit oublier personne | Illkirch-Graffenstaden](#)

🌐 [sexpair | Instagram, Facebook | Linktree](#)

