



**Stéphanie GILLERON**  
**Hypnose & Coaching**

**MÉTHODE RE-SOURCE®**

Reconnexion - Energie - Soutien - Ouverture- Résilience - Confiance - Equilibre

**"Le Cercle du Souffle"**

**« J'aide les personnes stressées,  
anxieuses et épuisées à retrouver  
sommeil, énergie et équilibre entre  
travail, famille et vie personnelle. »**



# **MÉTHODE RE-SOURCE®**

Reconnexion - Energie - Soutien - Ouverture- Résilience - Confiance - Equilibre

**Stéphanie Gilleron**  
**Hypnothérapeute - Coach Intégrative**

***“CONTACTEZ-MOI POUR UN ÉCHANGE DE 20 MIN”***

06 68 36 29 28

<https://www.corisam.fr>

[stephanie.gilleronpro@outlook.fr](mailto:stephanie.gilleronpro@outlook.fr)





# "Le Cercle du Souffle"

Séances de groupe pour retrouver confiance, calme et équilibre intérieur

Le Cercle du Souffle est né de l'envie de rendre l'accompagnement émotionnel accessible à tous, dans un cadre simple, humain et profond. Vous y êtes accueilli(e) tel(le) que vous êtes, sans masque, sans pression, à votre rythme.



## L'Objectif

Vous vous sentez stressé(e), fatigué(e) émotionnellement, en manque de confiance, ou simplement en besoin de souffler ? Le Cercle du Souffle est un espace doux, sécurisant et accessible pour vous aider à vous reconnecter à vous-même, en petit groupe, à votre rythme.

## Qu'est-ce que le Cercle du Souffle ?

Le Cercle du Souffle est un accompagnement en séances de groupe, limité à 10-12 personnes maximum, pour permettre à chacun(e) de bénéficier d'un espace d'écoute, de transformation et de régulation émotionnelle.



## "Le Cercle du Souffle"

Séances de groupe pour retrouver confiance, calme et équilibre intérieur

Le Cercle du Souffle est né de l'envie de rendre l'accompagnement émotionnel accessible à tous, dans un cadre simple, humain et profond. Vous y êtes accueilli(e) tel(le) que vous êtes, sans masque, sans pression, à votre rythme.



### Et ....

Chaque séance est un temps pour : se déposer, respirer, apaiser le mental, libérer les tensions, renforcer sa confiance, et repartir avec des outils concrets pour le quotidien.

### Comment ?

Les séances sont proposées :

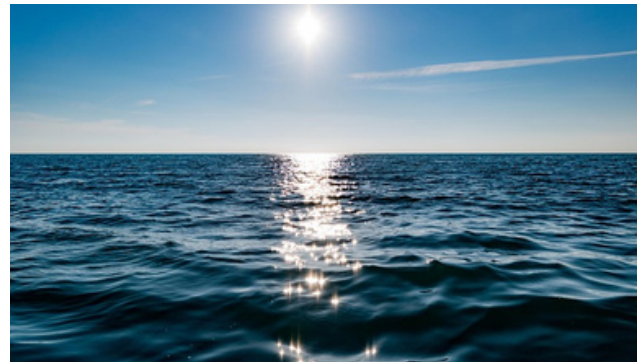
- ✓ en visio (Possibilité en présentiel Entreprise ou particulier selon la demande sur le secteur)
- ✓ dans un cadre bienveillant, respectueux et confidentiel



## "Le Cercle du Souffle"

Séances de groupe pour retrouver confiance, calme et équilibre intérieur

Le Cercle du Souffle est né de l'envie de rendre l'accompagnement émotionnel accessible à tous, dans un cadre simple, humain et profond. Vous y êtes accueilli(e) tel(le) que vous êtes, sans masque, sans pression, à votre rythme.



### Les pratiques utilisées

Chaque séance combine plusieurs approches douces et puissantes : Respiration consciente & ancrage Hypnose de relaxation et de transformation EFT / Tapping (libération émotionnelle) Exercices de régulation du stress Outils simples à refaire chez soi Un temps de partage est toujours proposé, sans aucune obligation de parler.

### Les thématiques abordées

Les séances peuvent porter sur : Confiance en soi & estime de soi, Stress & anxiété, Gestion des émotions, Sommeil & apaisement nerveux, Séparation, rupture, deuil, Fatigue émotionnelle, Reconnexion à soi, Tensions psychosomatiques 🖱️ Les thèmes sont choisis en fonction des besoins du groupe



## "Le Cercle du Souffle"

Séances de groupe pour retrouver confiance, calme et équilibre intérieur

Le Cercle du Souffle est né de l'envie de rendre l'accompagnement émotionnel accessible à tous, dans un cadre simple, humain et profond. Vous y êtes accueilli(e) tel(le) que vous êtes, sans masque, sans pression, à votre rythme.



### Pour qui ?

Le Cercle du Souffle est ouvert à toute personne qui : traverse une période émotionnelle délicate, ressent du stress, de l'anxiété, une perte de repères, souhaite renforcer sa confiance, a besoin d'un espace soutien, sans jugement, souhaite tester un accompagnement en douceur, à petit prix.

### Déroulement d'une séance

- Accueil du groupe
  - Temps de respiration et d'ancrage
  - Présentation du thème du jour
  - Pratique guidée (hypnose, EFT, régulation)
  - Exercices concrets
  - Temps de partage (facultatif) Clôture et retour au calme 🌿
- Durée : 1h à 1h30



## "Le Cercle du Souffle"

Séances de groupe pour retrouver confiance, calme et équilibre intérieur

Le Cercle du Souffle est né de l'envie de rendre l'accompagnement émotionnel accessible à tous, dans un cadre simple, humain et profond. Vous y êtes accueilli(e) tel(le) que vous êtes, sans masque, sans pression, à votre rythme.



### Groupe WhatsApp et FB privé (optionnel)

Un groupe WhatsApp et Fb privé sont proposés aux participants :

- Pour garder le lien entre les séances
  - Recevoir les rappels
  - Partager ses ressentis
  - Poser ses questions
  - Recevoir parfois des ressources bonus
- Participation libre.

### Tarif & rythme

- Tarif : 10 € la séance
- Groupes de 8 à 12 personnes maximum
- Fréquence possible : 1 fois par semaine 2 fois par mois 1 fois par mois
- Les créneaux sont définis selon les disponibilités du groupe.



## “A Propos de Moi “

Je ne vous ai jamais raconté ma deuxième naissance...

Je suis Stéphanie Gilleron, hypnothérapeute, coach et accompagnante.

Août 2023. Le verdict tombe : cancer du sein.

Mon cerveau bouillonne. Les émotions s’emmêlent. Tout se bouscule.

Mon médecin me connaît bien. Il me dit :

"Ne réfléchis pas trop. Laisse-toi porter par l’équipe."

Verdict : ablation de la tumeur et 25 séances de radiothérapie.

Alors j’entre dans le protocole.

Je rencontre un chirurgien merveilleux : humain, ouvert, plein d’humour.

L’homme de la situation. Et je lâche prise.

Je traverse tout cela comme en dehors de moi. Dissociée, pour ne pas sombrer.

De l’extérieur, je suis "forte".

C’est ce qu’on dit de moi : "résiliente", toujours.

Mais personne ne voit mes doutes, mes angoisses, mes nuits blanches...

Ni ce petit morceau de moi, disparus, qui m’a changé à jamais.

Trois mois plus tard, je reprends le travail.

Et là... je réalise que je ne suis plus la même.

Cette épreuve m’a ouvert une nouvelle porte.

La bonne porte.

Pendant la radiothérapie, dans les salles d’attente, j’ai tendu la main.

J’ai écouté, rassuré, accompagné des personnes en souffrance.

Et une évidence s’est imposée :

C’est là que je dois être. C’est pour ça que je suis faite.

Je me forme : un an d’hypnose, tous les modules spécialisés.

Puis un an de coaching, avec des outils puissants et transformateurs.

Aujourd’hui, je suis accompagnante, forte de mes formations et de mon expérience j’accompagne les personnes à se retrouver, à se réinventer, à reprendre leur pouvoir, à donner du sens.

Stress, sommeil, angoisses, douleurs, image de soi, confiance...

Je crée une bulle d’écoute, de sécurité, de transformation.

Un programme, un fil conducteur, une boussole pour traverser la tempête.

J’interviens en distanciel et en présentiel.

Je suis aussi auteure d’un Livret "Là où danse La lumière Intérieure" : Un chemin de paix pour accompagner Corps et Esprit Face au Cancer. Disponible sur Amazon.

Si toi aussi, ou si quelqu’un que tu aimes traverse des épreuves, sache que tu n’es pas seul(e).

Je suis là, avec mes outils, mon vécu, mon cœur.

Tu n’es pas seul(e)



## “A Propos de Moi “

Explorez de nouvelles dimensions de bien-être.

"Parfois, il suffit d'une présence juste, d'un souffle, d'un regard, pour que la vie recommence à circuler."

Passionnée par le développement personnel et le bien-être, je suis diplômée en Hypnose Ericksonienne et en Coaching.

Ma mission est d'accompagner chacun dans son cheminement, quel que soit l'obstacle, gestion du stress, traumatisme, douleurs, phobies, peurs, confiance en soi, arrêt du tabac...

« J'accompagne les personnes stressées, anxieuses et épuisées à retrouver sommeil, énergie et équilibre entre travail, famille et vie personnelle. »

Je me suis également spécialisée dans l'accompagnement en coaching d'entreprise et m'appuie sur mes expériences de manager et encadrante : remettre du lien, créer une synergie et de la communication, levier stratégique pour les Dirigeants, cadres, managers et employés.

Je suis particulièrement engagée dans l'accompagnement du cancer, dès l'annonce du diagnostic jusqu'à l'après traitement. Je propose un accompagnement sensible, respectueux, et profondément humain, alliant hypnose, EFT, coaching, TMO, techniques d'impact, tâches thérapeutiques et protocoles psycho-corporels.

Chaque programme est adapté et co-construit.

Mon approche est intégrative, mêlant les outils de mes formations complètes en hypnose, EFT, Thérapies Mouvements Oculaires TMO, Hypno MDR, Techniques d'Impact et différentes techniques de coaching et modules tels que l'ennéagramme (profils de personnalités) et la psychopathologie.



## “A Propos de Moi “

Ensemble, nous travaillerons à atteindre vos objectifs.

Ensemble nous allons construire et révéler la personne que vous êtes vraiment.

L'Inconscient est un immense réservoir de connaissances et de capacités, dans lequel nous emmagasinons, au fur et à mesure de notre existence, une grande quantité d'images, de sons, de sensations, d'émotions, de savoir-être et de savoir-faire. Autant de ressources auxquelles nous pouvons réaccéder, grâce aux techniques d'Ancrages et d'Hypnose, et que nous pouvons mettre au service de notre vie présente et future.

«L'hypnothérapie à visée de bien-être est une pratique d'accompagnement au mieux-être et au bien-être. Elle est complémentaire de la médecine conventionnelle et ne remplace en aucun cas une consultation médicale »

«Si vous présentez des signes d'altération de votre fonctionnement physiologique ou psychiques , consultez préalablement votre médecin afin de ne pas retarder une prise en charge médicale éventuellement nécessaire.. Dans le cas où vous souffrez de certaines pathologies, médicalement diagnostiquées, l'hypnothérapie à visée de bien-être n'est adaptée pour vous apporter du mieux-être que si votre état est stabilisé et généralement dans le cadre d'un suivi pluridisciplinaire. Consultez alors préalablement votre médecin psychiatre afin qu'il puisse évaluer la pertinence du recours à des séances d'hypnothérapie à visée de bien-être et le cas échéant vous rédiger une prescription médicale. Les pathologies concernées sont : Psychoses (schizophrénies, psychoses hallucinatoires chroniques, bouffées délirantes aiguës, psychose puerpérale...), Etats limites, TOC sévères, Troubles Bipolaires, Dépression grave, Mélancolie, Troubles sévères du comportement liés notamment aux addictions aux produits (alcool, drogues dures, médicaments...), aux addictions comportementales et aux troubles du comportement alimentaire, Troubles Dissociatifs de l'Identité, dysphorie de genre. En cas de risques suicidaires, consultez immédiatement et uniquement les services d'urgences psychiatriques ou un médecin.»

# Les 10 Engagements du Thérapeute

## Je m'engage en tant que Thérapeute et Coach à respecter les 10 règles déontologiques suivantes

### **Confidentialité absolue**

Tout ce qui est partagé en séance est strictement confidentiel, dans le respect du cadre thérapeutique.

### **Respect de la personne**

Je vous accompagne avec bienveillance, dans le respect de votre rythme, de votre histoire et de vos croyances, sans jugement ni influence.

### **Écoute active et neutralité bienveillante**

Chaque séance est un espace d'accueil sécurisé, où vous êtes libre d'être vous-même, sans crainte ni pression.

### **Clarté du cadre thérapeutique**

Je m'engage à vous informer clairement des modalités de l'accompagnement : durée, fréquence, objectifs, tarifs.

### **Transparence financière**

Je m'engage, en tant que praticienne en Hypnose Ericksonienne, à vous informer que les consultations ne sont pas remboursées par la Sécurité Sociale. Cependant, elles peuvent être partiellement ou totalement prises en charge par certaines mutuelles santé (voir chapitre « Prise en charge »).

### **Collaboration interprofessionnelle**

Si vous en faites la demande, je m'engage à me mettre en lien avec votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé impliqué dans votre suivi.

### **Supervision régulière**

Je suis régulièrement supervisée par mes pairs. Ces temps d'échange professionnels me permettent de garder du recul sur ma pratique, de rester alignée et efficace dans mes accompagnements.

### **Formation continue**

Je m'engage à suivre régulièrement des formations, ateliers et mises à niveau pour entretenir et renforcer mon expertise, afin de vous proposer un accompagnement actualisé, professionnel et de qualité.

### **Veille scientifique et éthique**

Je m'informe sur les dernières recherches et avancées en psychothérapie, neurosciences et hypnothérapie, pour enrichir ma pratique avec des connaissances solides et actualisées.

### **Respect des limites de mon champ d'action**

Je ne me substitue pas à un suivi médical. En cas de besoin, je vous oriente vers un professionnel compétent. Mon éthique m'invite à toujours rester dans une posture d'humilité et de respect du cadre thérapeutique.

«L'hypnothérapie à visée de bien-être est une pratique d'accompagnement au mieux-être et au bien-être. Elle est complémentaire de la médecine conventionnelle et ne remplace en aucun cas une consultation médicale »

«Si vous présentez des signes d'altération de votre fonctionnement physiologique ou psychiques, consultez préalablement votre médecin afin de ne pas retarder une prise en charge médicale éventuellement nécessaire..

Dans le cas où vous souffrez de certaines pathologies, médicalement diagnostiquées, l'hypnothérapie à visée de bien-être n'est adaptée pour vous apporter du mieux-être que si votre état est stabilisé et généralement dans le cadre d'un suivi pluridisciplinaire. Consultez alors préalablement votre médecin psychiatre afin qu'il puisse évaluer la pertinence du recours à des séances d'hypnotérapie à visée de bien-être et le cas échéant vous rédiger une prescription médicale. Les pathologies concernées sont : Psychoses (schizophrénies, psychoses hallucinatoires chroniques, bouffées délirantes aiguës, psychose puerpérale...), Etats limites, TOC sévères, Troubles Bipolaires, Dépression grave, Mélancolie, Troubles sévères du comportement liés notamment aux addictions aux produits (alcool, drogues dures, médicaments...), aux addictions comportementales et aux troubles du comportement alimentaire, Troubles Dissociatifs de l'Identité, dysphorie de genre. En cas de risques suicidaires, consultez immédiatement et uniquement les services d'urgences psychiatriques ou un médecin.»