

CANDEUR : L'ÉMOTION RÉVÉLÉE

- version romancée -



Chapitre 1 : L'absence de mots pour décrire les émotions

Il était une fois, dans un village isolé, une jeune femme nommée Candeur qui portait le fardeau de ses émotions sans jamais vouloir les confronter. Elle avait décidé de les enterrer au plus profond d'elle-même, déclinant toute reconnaissance et traitement.



Elle portait ce mutisme émotionnel tel un manteau caché, pesant et suffocant. Elle-même n'avait aucun soupçon de sa souffrance, tout comme personne d'autre.

Néanmoins, derrière chaque sourire feint, chaque mot contenu et chaque souffle dissimulé se cachait un tumulte intérieur qu'elle ne voulait pas reconnaître.

Chapitre 2 : Le poids invisible

Un soir, tandis que les ombres s'épaississaient autour d'elle, Candeur se retrouva prise dans l'étreinte suffocante de ses émotions.

Elles avaient, sous la surface calme de son quotidien, bâti un poids si lourd qu'il devenait impossible de respirer.

Ce fardeau, elle en avait perdu le compte des années durant lesquelles il s'était empilé : des non-dits, des blessures anciennes, des deuils traînants comme des fantômes accrochés à son âme.

Son sommeil se faisait difficile, lui laissant pour seules compagnes l'insomnie et le retour incessant des pensées tourmentées. Les signes

du corps s'imposaient alors comme une ultérieure forme de langage. Maux de dos lancinants, migraines déferlantes, oppression thoracique, toutes ces douleurs corporelles lui murmuraient ce qu'elle refusait encore d'entendre. Elle survivait, mais se sentait étreinte dans sa propre existence, comme une fleur qui s'épanouit en vase.

La conversation téléphonique qu'elle venait de vivre ne tarderait pas à enflammer sa mémoire, comme une scène figée dans le temps. L'intonation moqueuse d'un proche résonnait dans son esprit tel un écho douloureux, fragilisant les murs déjà fissurés de sa confiance.

- *“Franchement, arrête d'en faire une montagne, tu dramatises toujours.”*

Cette phrase, lancée avec désinvolture, l'empêcha de soutenir le regard, et dans un mouvement instinctif, son cœur se serra, refoulant un océan de ressentis sous la surface.

- *“Je ne dramatise pas... j'essaie juste d'expliquer ce que je ressens...”*

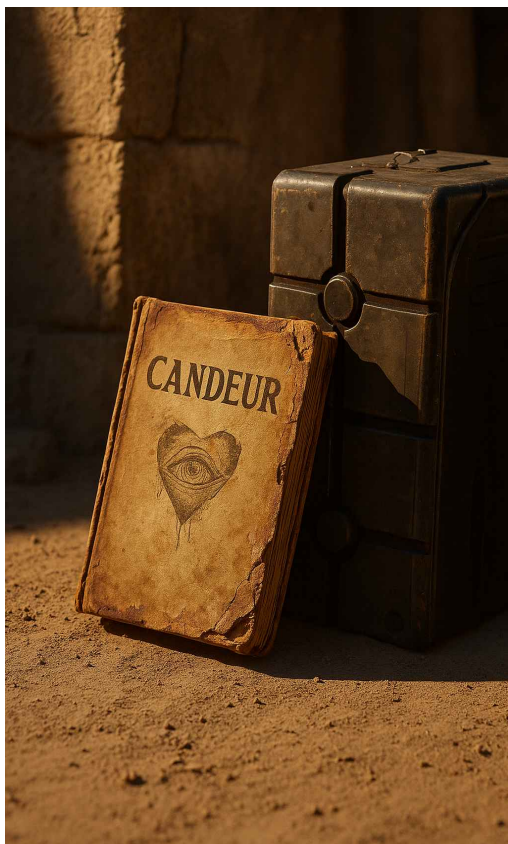
Le silence qui suivit était lourd, imprégné d'une incompréhension palpable. La réaction de l'autre, ce soupir exaspéré, cette levée des yeux au ciel, tout cela formait un cocktail amer d'inefficacité et de douleur.

- *“Voilà, encore toi et tes histoires d'émotions... Tu devrais apprendre à les contrôler, comme tout le monde.”*



Ces mots frappèrent Candeur avec la force d'une grenade. En un instant, elle se sentit renvoyée à ce mur invisible qui échappe aux mots, ce mur d'incompréhension et de minimisation qui s'érigéait entre elle et les autres. Chaque tentative d'expliquer son monde intérieur se heurtait à cette spirale de culpabilité, et elle se retrouva piégée dans la toile tissée par ses propres pensées.

Dans son esprit, une scène se jouait comme un vieux film qu'elle ne pouvait éteindre. Les trois cerveaux, selon Paul MacLean et Roland Guyot, se disputaient le contrôle de son être :



Le limbique s'éveillait : *“Cette phrase me heurte... je me sens blessée, petite, rejetée.”*

Le reptilien, instinctif et sauvage, hurlait : *“Fuis. Tais-toi. Évite le conflit, protège-toi.”*

Et enfin, le cortex, plus rationnel : *“Calme-toi. Ce n'est pas si grave. Respire. Demain, ça ira mieux.”*

Mais rationaliser ne délogerait pas l'écharde logée sous sa peau. Le tumulte de la tristesse et de la colère s'intensifiait, tournant inlassablement dans un cercle vicieux.

Ce n'était pas une question de capacité intellectuelle, mais celle d'un accueil, d'une acceptation qui semblait fuir à chaque essai.

Ce soir-là, en raccrochant, quelque chose en elle se brisa. Ce n'était pas seulement la dispute ; c'étaient des années de petites blessures cumulées, de minimisations reçues comme des coups de poignard.

Ce sentiment d'impuissance, tel un lourd manteau, lui avait toujours été familier. Mais là, dans l'obscurité de sa chambre, elle comprit que tenir bon ne serait pas suffisant.

Une blessure ancienne, longtemps ignorée, commençait à se réveiller. Une histoire qui avait besoin de lumière, d'attention, de soin. Elle décida alors de fracturer ce silence étouffant. Pour la première fois, elle opéra un choix audacieux et terrifiant : demander de l'aide.

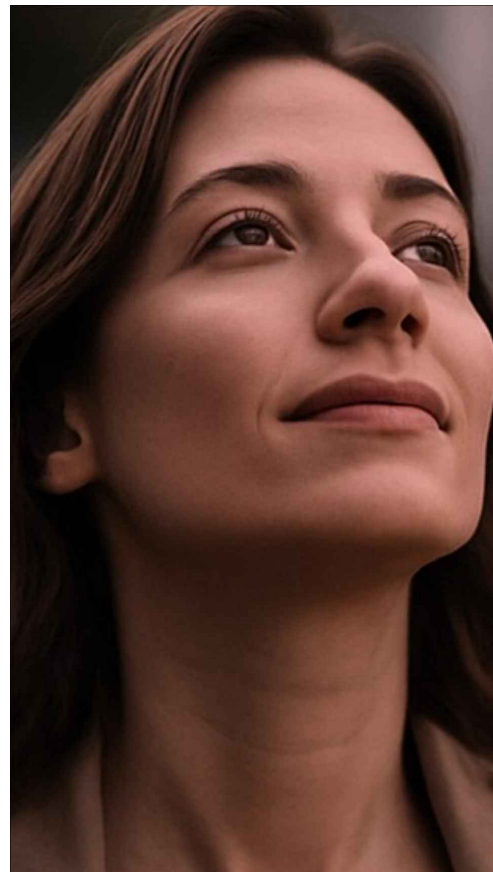
Le lendemain, encore tremblante mais résolue, elle prit rendez-vous avec ce sophro-thérapeute dont le nom lui avait été soufflé, tel un secret bien gardé.

Ainsi, dans ce cheminement vers elle-même, Candeur amorçait un voyage à la rencontre de sa vérité, un voyage dont elle était la scénariste, mais qu'elle n'avait jamais osé entamer.

Chapitre 3 : La rencontre

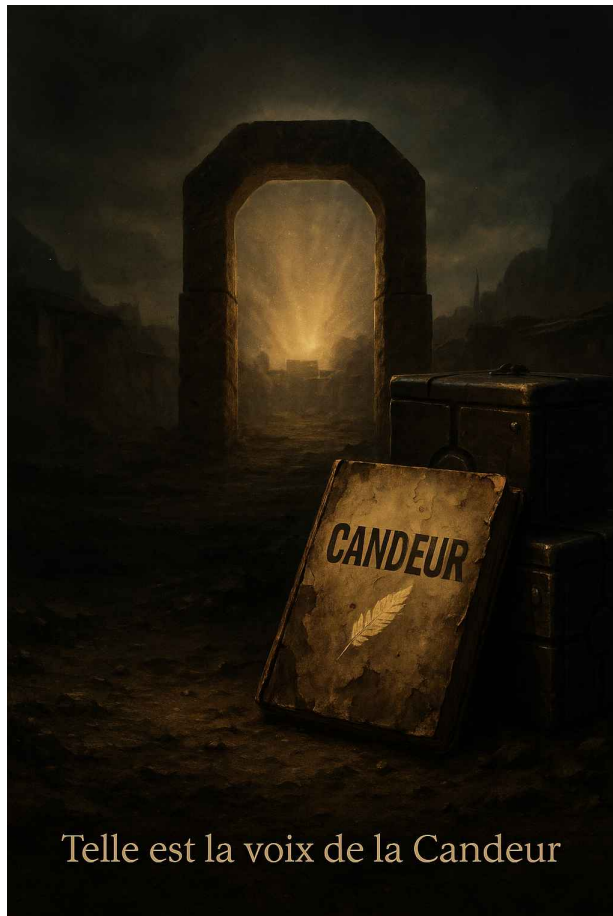
À l'aube de ce mardi matin, Candeur ressentait une agitation mêlée d'appréhension. Elle avait longtemps hésité avant de prendre cette décision, mais l'urgence de ses tourments lui avait finalement dicté son choix. Déterminée à avancer, elle se connecta à sa visioconférence, le cœur battant avec un mélange de curiosité et d'espoir.

Assise devant son écran, elle scrutait le visage du thérapeute qui apparaissait doucement, comme une lueur dans la brume épaisse de son désespoir.



Les mots, pourtant si nombreux sur sa langue, restaient prisonniers de sa gorge. La honte l'étreignait, chaque syllabe se heurtant à la peur d'être jugée.

Elle avait porté tant de fardeaux en silence, craignant que les autres ne voient en elle qu'une vulnérabilité insupportable.



Pourtant, au fur et à mesure que le temps passait, quelque chose changeait. Cet espace, réglé par la douceur des mots du sophro-coach, était invitant, chaleureux, un cocon dénué de toute accusation. Elle pouvait enfin poser ses fragments éparpillés, tels des éclats de miroir dispersés, dans ce sanctuaire de bienveillance.

Le regard du thérapeute, attentif et patient, enveloppait Candeur d'un réconfort qu'elle n'avait pas connu depuis longtemps. Ici, il n'y avait ni injonction à raisonner ni désir d'expliquer; seulement une invitation à ressentir, à se connecter à ce qu'elle portait en

elle. La fissure de son être, là où résidaient ses peurs, se transforma peu à peu en une porte ouverte vers l'inconnu.

"Respirez avec moi", proposa-t-il, son ton serein comme un ruisseau paisible. Il lui décrivit un exercice de respiration consciente, invitant Candeur à fermer les yeux et à se laisser porter par le rythme de son souffle. *"Installez-vous confortablement dans un endroit calme..."* résonnait sa voix, comme un doux murmure au creux de son âme.

Elle suivit ses instructions, inspirant profondément par le nez, retenant son souffle tout en laissant échapper un soupir lent par la bouche.

À chaque cycle de respiration, elle se sentait un peu plus légère, comme si chaque expulsion chassait une parcelle de son poids.

Elle s'observait, notant les tensions qui se dissolvaient, découvrant que son mental, habituellement assiégé par des pensées tumultueuses, commençait à trouver un semblant de paix.

Candeur réalisa avec émerveillement que cet exercice ne visait pas seulement à apaiser son corps; c'était une invitation à revenir à l'instant présent, à se permettre d'exister là, juste là, sans jugements ni attentes.

Dans cette bulle de sécurité, elle se laissa enfin aller, laissant ses larmes s'écouler comme une rivière libérée de ses barrages, consciente que ce cheminement n'était que le début d'une belle transformation.

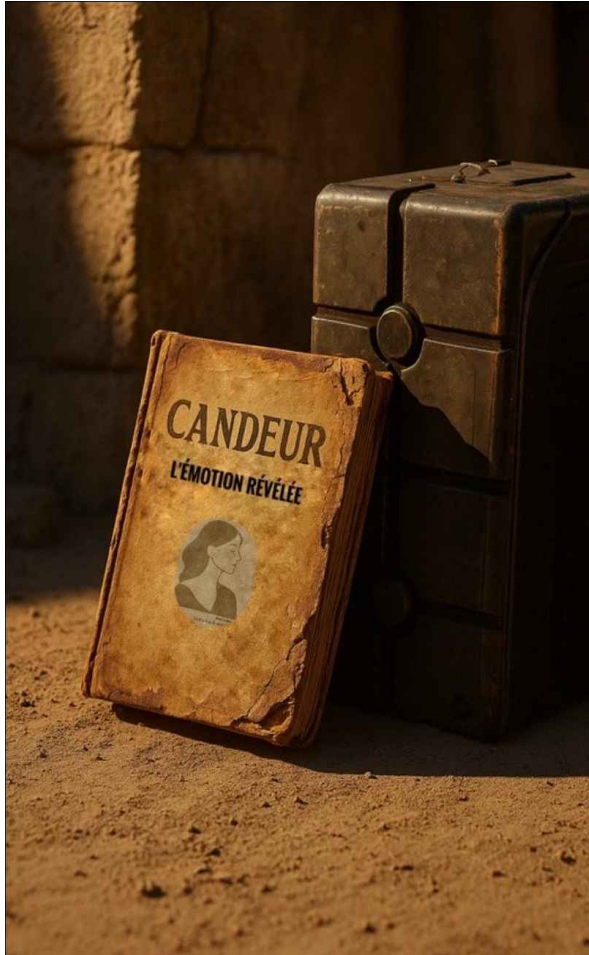
Des promesses de renouveau dansaient dans son esprit alors qu'elle poursuivait cette respiration, délicatement guidée par la voix bienveillante qui l'encourageait à avancer.

Chapitre 4 : Le chemin intérieur

Les séances s'enchaînaient, bien que séparées par le voile diaphane des écrans. Mais l'absence de contact physique ne diminuait en rien l'intensité des échanges. Au contraire, un espace sacré semblait se créer, où les mots prenaient une résonance inédite. Candeur se laissait porter par les vagues de ses émotions, découvrant chaque fois un océan intérieur encore inexploré.



À travers le miroir de son sophro-coach, elle découvrit l'incroyable complexité de son monde émotionnel. La voix douce et rassurante de son accompagnateur guidait ses pensées vers des rivages insoupçonnés. *“Fermez les yeux et imaginez un lieu où vous vous sentez en sécurité”*, lui proposa-t-il avec une délicatesse qui éveilla en elle des souvenirs enfouis, des paysages d'enfance où tout semblait possible.



Ensemble, ils naviguaient dans ces profondeurs, utilisant des exercices tels que la visualisation créatrice comme une boussole. Lorsqu'elle fermait les yeux, Candeur voyait apparaître des images lumineuses, des éclats de joie, mais aussi des ombres de tristesse. Elle apprit à accueillir ses larmes, comme des perles précieuses dévoilant la richesse de son être. Chaque goutte devenait une messagère, lui racontant une histoire, celle de sa vulnérabilité, mais aussi de sa force.

“Qu'est-ce que cette colère veut vraiment vous dire ?” questionnait son coach, l'encourageant à plonger dans cette mer tumultueuse de ressentis.

Elle identifiait alors ses peurs, ces dragons tapis dans l'ombre, et commença à comprendre qu'elles n'étaient pas là pour l'effrayer, mais pour l'informer. Chaque émotion, qu'elle soit douce ou âpre, devenait une clé, ouvrant des portes sur des facettes d'elle-même qu'elle avait longtemps ignorées.

Un jour, alors qu'elle pratiquait l'ancrage au cœur d'une lecture apaisante, Candeur ressentit une force nouvelle émaner de ses pieds

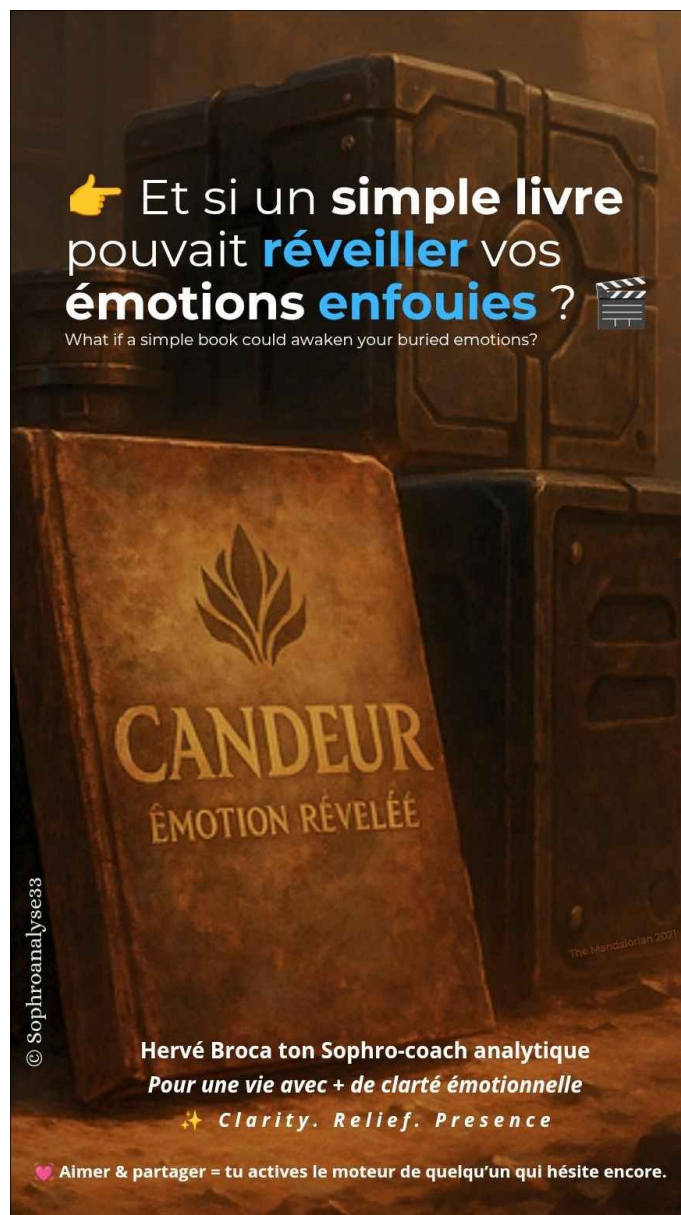
enracinés dans le sol. Une énergie vibrante lui parcourut le corps, comme si chaque cellule s'éveillait à une nouvelle réalité. Elle réalisa que ses émotions étaient des alliées, non des entraves.

Elles lui offraient un chemin vers une meilleure compréhension d'elle-même, un voyage sans fin à travers les méandres de son âme. La montagne des souvenirs, autrefois intimidante, se transforma en un sentier accessible.

Candeur découvrit le bonheur de se reconnecter avec elle-même, d'apprendre à danser avec ses craintes, à apprécier la mélodie des rires partagés et à savourer chaque nuance de sa palette émotionnelle.

Ainsi, dans ce cadre bienveillant, elle façonna peu à peu son identité, tel un artiste devant une toile vierge.

Dans le tumulte du quotidien, ces échanges, bien que distants, lui apportaient une lumière éclatante. Avec chaque séance, elle s'éloignait un peu plus des engourdissements passés, embrassant la promesse d'une renaissance intérieure. L'aventure venait de commencer, et tout était encore à découvrir.

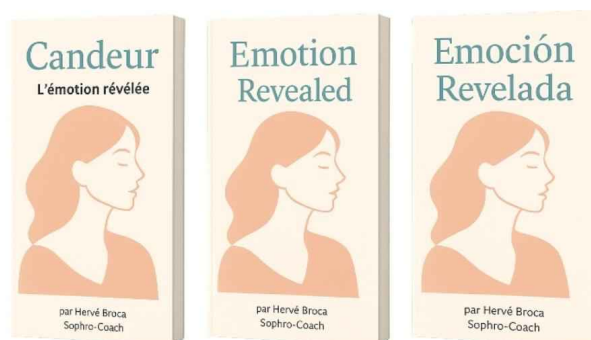


Chapitre 5 : La transformation

La transformation ne s'était pas faite en un jour. Les semaines s'étaient succédé, chacune apportant son lot de petites victoires et de bouleversements intérieurs. Candeur, autrefois emmurée dans un dédale d'angoisse et de doutes, commençait à ressentir une légèreté insoupçonnée. Au fil des jours, elle redécouvrait une joie simple, une sérénité intérieure qui lui semblait presque étrangère, comme un souvenir lointain émergeant enfin à la surface.

Elle se tenait là, dans le cocon rassurant de son salon, scrutant les rayons du soleil qui filtraient à travers les voilages. Avec l'aide de son sophro-coach, elle avait entrepris un véritable voyage intérieur

Chaque séance était une exploration audacieuse de territoires inconnus, où les ombres de ses peurs les plus profondes s'effaçaient lentement, remplacées par des instants de clarté. Ce chemin, bien qu'ardent et semé d'embûches, était devenu son sanctuaire.



Elle comprenait désormais que la guérison n'était pas un processus linéaire ; elle exigeait courage, patience et, surtout, un amour inconditionnel pour soi-même.

L'exercice de communication bienveillante, centré sur la posture du “Je”, fut l'un des outils les plus puissants qu'elle eut appris. “*Quand tu fais / dis X, je me sens Y, parce que j'ai besoin de Z.*” Cette formule, si simple en apparence, devint pour elle une clé, un pont vers des conversations plus authentiques et respectueuses.

Un soir, alors qu'elle partageait un repas avec une amie de longue date, Candeur décida de mettre en pratique ce qu'elle avait appris. Elle inspira

profondément, rassembla son courage, et dit doucement : *“Quand tu me parles de tes projets sans me poser de questions sur les miens, je me sens mise de côté, car j’ai besoin de sentir que ma voix compte aussi.”*

L'amie, surprise mais réceptive, l’écoula vraiment, et Candeur vit une lueur de compréhension traverser son regard. Ce simple échange renforça leur lien, transformant une conversation potentiellement conflictuelle en un moment de connexion authentique.

Candeur n’avait jamais réalisé à quel point il était libérateur de parler ainsi, sans jugement ni accusation. Elle se sentait enfin actrice de sa propre vie, capable d’exprimer ses émotions sans crainte de rejets.

Peu à peu, Candeur apprit à dire non sans culpabilité, à demander de l'aide sans honte. Ces changements, bien que parfois effrayants, étaient également gorgés de promesses. Chaque petit pas la rapprochait d’une version d’elle-même plus authentique, plus épanouie. Dans le miroir, elle discernait de nouvelles nuances dans son regard, un éclat qui venait de l’intérieur, un reflet de la paix qu’elle avait commencé à cultiver.

Elle savait que ce chemin serait long et sinueux, ponctué de moments de doute et d’incertitude, mais chaque jour, elle se levait avec la conviction d’être sur la voie de sa véritable transformation.

À chacun de ces instants, Candeur choisissait de nourrir cette nouvelle lumière en elle, de l’accueillir comme un cadeau précieux à chérir et à partager. Son aventure émotionnelle ne faisait que commencer.

Conclusion : Et vous ?

- *L'histoire de Candeur est peut-être, en partie, la vôtre.*
- *Peut-être portez-vous en silence un poids invisible.*
- *Peut-être avez-vous appris à cacher vos larmes derrière un sourire.*
- *Cet ebook n'a pas pour vocation de donner des leçons, mais d'ouvrir des pistes, de réveiller une envie de prendre soin de soi autrement.*
- *Vous avez le droit de ressentir.*
- *Vous avez le droit de demander de l'aide.*

- *Vous avez le droit de vous libérer.*
- *Comme Candeur, vous pouvez devenir l'explorateur courageux*
- *de votre propre univers intérieur.*
- *Et si cette lecture était le premier pas vers ce nouveau chemin ?*
- *Êtes-vous prêt(e) à libérer vos émotions ?*

Questionnaire introspectif :

Prenez un moment au calme. Cochez les affirmations qui résonnent en vous. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

- *J'ai du mal à exprimer ce que je ressens.*
- *Je me sens souvent submergé(e) par mes émotions sans comprendre pourquoi.*
- *J'ai tendance à éviter les conflits ou à fuir mes ressentis.*
- *Il m'arrive de pleurer ou de m'énerver sans raison apparente.*
- *Je ressens un besoin de changement mais je ne sais pas par où commencer.*
- *Je me sens bloqué(e), en perte d'élan ou de confiance.*
- *Je vis des tensions dans mes relations personnelles ou professionnelles.*
- *J'aimerais me comprendre davantage, mieux me connaître.*
- *Je veux transformer mes émotions en ressources.*
- *Je suis prêt(e) à me faire accompagner dans un chemin intérieur.*

Résultats et interprétation du test :

✓ *Si vous avez coché 4 affirmations ou plus, il est temps d'honorer vos besoins profonds. Une démarche d'accompagnement en sophro-coaching analytique peut vous aider à :*

1. - *Accueillir vos émotions sans jugement*
 2. - *Défaire les nœuds invisibles de votre histoire*
 3. - *Retrouver l'élan, la clarté et l'harmonie intérieure*
- Invitation :*

Vous pouvez réserver dès à présent, une séance d'exploration gratuite de

10 minutes avec votre Sophro-coach-analytique, pour faire le point sur votre situation et vos besoins.

S'engager avec le sophro-coaching analytique

Découvrez votre potentiel grâce au Sophro-Coaching-Analytique

Vous avez parcouru "Candeur : l'émotion révélée" et entamé un chemin vers vous-même... Et si vous alliez plus loin ? Le sophro-coaching analytique, c'est une méthode d'accompagnement émotionnel sur mesure, pour celles et ceux qui veulent :

- *Comprendre ce qu'ils ressentent et pourquoi*
- *Libérer les tensions physiques et mentales*
- *Reprendre le pouvoir sur leur vie intérieure*

C'est un espace confidentiel, bienveillant, pour explorer sans jugement ce qui vous entrave et en fait une force.

Comment commencer ?

SÉANCES INDIVIDUELLES EN VISIO sur l'appli Signal (Android, Ios)
1h

Renseignements sophroanalyse33@free.fr

Chaque accompagnement se déroule en visioconférence, dans un cadre confidentiel et thérapeutique. Un chemin vers plus de clarté, d'harmonie et de présence à soi Ils s'appellent Camille, Claire ou Julien...

Ils ont osé faire ce pas. Comme eux, vous pouvez transformer vos blocages en ressources.

FORMATION L'ART DE RESSENTIR (DISPONIBLE BIENTÔT)

Bientôt vous pourrez découvrir ma formation "L'Art de Ressentir" directement de chez vous !

Un programme complet contenant : Textes pédagogiques, exercices, podcasts, vidéos, MP3, outils.... Inscrivez-vous pour être dans les premiers à recevoir la Formation L'Art de Ressentir
contact@lartderessentir.com

À noter :

Ce parcours s'appuie sur une approche intégrative mêlant sophro-analyse émotionnelle, neurosciences et psychologie du changement. Une méthode vivante, structurée et profondément humaine, pensée pour transformer la relation à soi... en profondeur, mais toujours avec bienveillance.

À propos

“Le changement ne commence pas un jour. Il commence le jour où vous vous autorisez à être aidé(e) et c’est pour cela que j’ai créé la formation en ligne “l’Art de Ressentir” (bientôt disponible) qui vous accompagnera en profondeur et ce, de chez vous.”

Certaines émotions nous traversent. D’autres nous façonnent. Et d’autres encore nous révèlent.

Candeur, L’Art de Ressentir© est plus qu’un programme : c’est une invitation à la clarté, à l’équilibre et à la liberté intérieure.

Qu’il s’agisse de surmonter un conflit, une rupture, une perte ou un blocage professionnel, chaque parcours est une rencontre avec soi-même.

Mon rôle est d’accompagner ce mouvement, avec bienveillance, structure et lucidité. Parce que comprendre ses émotions, c’est déjà commencer à s’en libérer.

Pour me contacter : contact@lartderessentir.com Instagram @hervebroca



BONUS

5 cadeaux pour
gérer vos émotions

5 exercices express pour apaiser ses émotions

Et en 📖 2 méthodes pour parler à son enfant intérieur



Voici une sélection d'exercices issus du programme de sophro-coaching analytique pour t'aider à mieux traverser les tempêtes émotionnelles du quotidien. Tu peux les pratiquer en toute autonomie, à ton rythme, selon ce que tu vis. Prêt pour vivre tes émotions ?

1. En cas de surcharge émotionnelle : la respiration 4–2–6

> Objectif : revenir rapidement à l'instant présent quand tout déborde.

♀ *Assieds-toi confortablement, dos droit. Inspire lentement par le nez pendant 4 secondes, Retiens ton souffle 2 secondes, Puis expire longuement par la bouche pendant 6 secondes.*



Répète pendant 2 à 5 minutes, en silence.



Cet exercice ralentit ton rythme cardiaque et t'aide à revenir dans ton corps.

2. En cas de colère ou d'irritation : le "tremblement libérateur"

> Objectif : évacuer l'énergie bloquée sans l'inhiber ou la retourner contre soi.

 Dans un endroit où tu ne seras pas dérangé(e), secoue les bras, les jambes, le haut du corps, en respirant profondément, pendant 1 à 2 minutes. Tu peux accompagner cela d'un soupir sonore, d'un bâillement... ou même d'un cri dans un coussin.

 Le corps retrouve son équilibre énergétique en déchargeant le trop-plein.

3. En cas de tristesse ou de mélancolie : l'ancrage sensoriel

> Objectif : reconnecter avec la vie et se stabiliser intérieurement.

 Prends un objet naturel dans ta main (pierre, branche, feuille...), ferme les yeux, et concentre-toi sur sa texture, sa température, son odeur. Laisse-toi "ancrer" par sa présence. Respire doucement.



Pratique 3 à 5 minutes.

 Cela recentre, calme, et soutient le processus de retour à soi.

4. En cas de confusion ou d'angoisse mentale : le scan corporel

> Objectif : sortir du mental envahissant. Allonge-toi ou assieds-toi confortablement. Ferme les yeux. Porte ton attention successivement sur chaque partie de ton corps : les pieds, les jambes, le ventre, la poitrine, les épaules, le cou, la tête... Observe, respire, relâche... sans rien forcer.

 Cette pratique t'aide à ralentir, à habiter ton corps et à retrouver de la clarté.

5. En cas de besoin de réconfort : la visualisation d'un lieu-sécurité

> Objectif : s'apaiser intérieurement dans une image ressource. Ferme les yeux et imagine un lieu où tu te sens bien, protégé(e), en paix. Ce peut être réel ou imaginaire : plage, forêt, pièce cocooning... Respire dans ce lieu. Explore-le avec tes 5 sens.



Pratique 5 minutes.



Tu crées une ancre positive que tu peux retrouver à tout moment.



MÉTHODE 3.2.1 SIMPLE et PUISSANTE



Une astuce express pour te recentrer en moins de 2 minutes : 3 choses que tu vois autour de toi (sans jugement)



2 choses que tu ressens physiquement (ex : chaleur, battement du cœur...)

1 chose que tu inspires profondément...et que tu relâches lentement.



Respire. Reviens dans l'ici et maintenant....

Tu viens de faire un "reset" intérieur ou si tu préfères à ta "réinitialisation intérieure".



5 signes qui indiquent que ton intérieur essaie de te parler



Tu l'entends, cet enfant intérieur ? Il n'a pas disparu. Il parle encore...



Voici 5 signes qu'il essaie de te dire quelque chose :

1) *Tu réagis « trop fort » à certaines situations*



Une émotion intense surgit sans que tu comprennes pourquoi. Ton enfant intérieur réagit à une blessure non écoutée.

2) *Tu te sens souvent rejeté, incompris,*



Même dans des situations neutres, tu te sens exclu. C'est l'écho d'un besoin d'amour ignoré.

3) *Tu cherches l'approbation ou la perfection*

 *Ton enfant voulait juste être vu, encouragé, aimé tel qu'il est.*

4 *Tu as peur de décevoir, d'échouer*

 *Il a appris qu'il ne fallait pas faire de vague. Il veut juste se sentir en sécurité.*

5 *Tu as des élans de créativité, de jeu, d'émotion... que tu freines*

 *L'enfant crie : "Laisse-moi vivre un peu !"*

 *Ton enfant intérieur ne veut pas te bloquer. Il te demande une place dans ta vie d'adulte.*

 *Écoute le plus souvent !*

Et voici 5 façons simples de lui parler... avec ton cœur...

5 façons simples de parler à ton enfant intérieur

1 *Ferme les yeux, pose la main sur ton cœur*

 *Et murmure-lui : « Je suis là. Tu peux me parler. »*

2 *Regarde une photo de toi enfant*

 *Observe-le. Remercie-le. Demande-lui : « De quoi avais-tu besoin ? »*

3 *Écris-lui une lettre*

 *Sans filtre. Sans jugement. Juste une vraie rencontre entre toi et lui.*

4 *Fais une chose qu'il aimait (danser, dessiner, courir...)*

 *Et ressens cette joie. Il te dira : « Merci de penser à moi. »*

5 *Respire, puis dis-lui  « Tu as le droit d'exister. Je t'aime. Je prends soin de toi. »*



C'est dans ce dialogue intime que commence la guérison intérieure...



Utilisation :

Ces exercices sont complémentaires à une démarche plus profonde d'accompagnement.

Mais en attendant, ils t'aident à traverser les émotions sans t'y noyer.

Pour aller plus loin, découvrez ou relisez le mini-guide initiatique Candeur: l'Émotion révélée duquel est tirée cette nouvelle. Vous y retrouverez des quizz, des tests et des pistes pour vous apporter clarté dans votre traversée émotionnelle.

Et pour parfaire votre expérience réécoutez les 5 podcasts reçu dans vos e-mail CANDEUR : l'émotion révélée

Merci pour votre confiance !

Hervé.

FORMATIONS By Hervé Broca

Sophro-coach analytique L'Art de ressentir ©

Sophroanalyse33 ® Tous droits réservés -2026



**L'art de
ressentir**

FORMATIONS

by Hervé Broca