



L'ART DE RESSENTIR
ADR

LA SOLITUDE N'EST PAS
UN ÉCHEC.
C'est parfois une étape.

PLE • SOLITUDE

PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE

Être seul n'est pas toujours *se sentir seul.*

La solitude peut s'inviter à différents moments de la vie : un changement, une perte, un éloignement, une période de transition ou simplement le besoin de se recentrer.

Ce parcours vous aide à comprendre ce que vous vivez, à apprivoiser la solitude et à en faire un espace pour mieux vous retrouver.

CE PARCOURS PEUT VOUS AIDER SI...



Vous vous sentez
seul(e) même
entouré(e)



Vous traversez
une période de
changement



Vous avez besoin
de vous retrouver
et de souffler



Vous souhaitez
transformer cette
solitude en force

CE QUE VOUS Y TROUVEREZ

- ⚓ Comprendre les émotions liées à la solitude.
- ⚓ Apaiser le sentiment d'isolement.
- ⚓ Retrouver confiance en soi et en la vie.
- ⚓ Créer des liens plus authentiques, à son rythme.

LES 5 ÉTAPES DU PARCOURS



1. ACCUEILLIR

Reconnaître ce que vous vivez
sans jugement.



2. COMPRENDRE

Mettre des mots sur vos émotions
et vos besoins profonds.



3. APPRIVOISER

Transformer la solitude subie
en solitude choisie et nourrissante.



4. SE RECONNECTER

Retrouver le lien avec soi-même,
ses valeurs et ses envies.



5. AVANCER

Oser aller vers les autres
et créer des liens qui ont du sens.

“ La solitude n'est pas la fin du chemin.
C'est parfois le début d'une rencontre
plus importante : *celle avec soi-même.* ”



L'ART DE RESSENTIR
ADR

PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE
ACCOMPAGNEMENT • OUTILS • RESSOURCES
Pour retrouver votre cap intérieur

Découvrez nos parcours et ressources sur
www.lartderessentir.com/accueil

