



L'ART DE RESENTIR
ADR

PLE • SÉPARATION

PARCOURS LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE

Quand une relation s'arrête,
tout ne s'arrête pas.

Ce parcours vous aide à traverser la séparation, à comprendre ce qui se joue en vous et à retrouver progressivement vos repères pour avancer.



CE PARCOURS PEUT VOUS AIDER SI...



Une séparation occupe encore toutes vos pensées



Vous oscillez entre colère, tristesse ou culpabilité



Vous avez le sentiment d'avoir perdu vos repères



Vous souhaitez avancer sans renier votre histoire



RETROUVER DES REPÈRES.
Avancer à votre rythme.

LES 5 ÉTAPES DU PARCOURS



ACCUEILLIR

Reconnaître ce qui est vécu sans chercher à l'effacer.



COMPRENDRE

Mettre des mots sur les émotions, les besoins et les mécanismes.



RETROUVER DES REPÈRES

Reconstruire progressivement un nouvel équilibre.



SE REMETTRE EN MOUVEMENT

Faire des choix alignés avec la nouvelle réalité.



AVANCER

Retrouver confiance en ses capacités pour écrire la suite.



L'ART DE RESENTIR
ADR

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

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



*"Une séparation ferme un chapitre.
Elle n'écrit pas la fin de votre histoire."*