



# CRÉE TA CHARTE D'ACCOMPAGNEMENT

---

Version : poser ses limites  
sans trembler des genoux



Instagram :  
[@la\\_taverne\\_des\\_accompagnantes](https://www.instagram.com/la_taverne_des_accompagnantes)



Notre podcast :  
[Apple Podcasts](#), [Deezer](#) ou [YouTube](#),



## Salut les nazes

Accompagnante indépendante, c'est un métier qu'on choisit souvent en solo. Déjà parce qu'on n'en peut plus de ce patron toxique qui nous pourrit les journées. Puis parce qu'on a envie de **créer** quelque chose par nous-même. On veut... Que dis-je... On a un **besoin vital** de retrouver de l'air, de la liberté et du sens à ce qu'on fait 8h par jour.

## Le côté obscur

Tu **doutes** seule sur tes tarifs, tu **apprends** seule sur le tas, et le jour où tu factures enfin sans trembler, il n'y a personne pour trinquer avec toi (*souvent parce que l'entourage ne se rend pas compte de la tonne de boulot qu'il faut pour en arriver là*)  
Les **nuits** à se retourner en **stressant** à l'idée du manque d'argent, les anxiétés du quotidien, la peur de mal faire son job... Tu le vis seule.

*La Taverne*  
Des accompagnantes

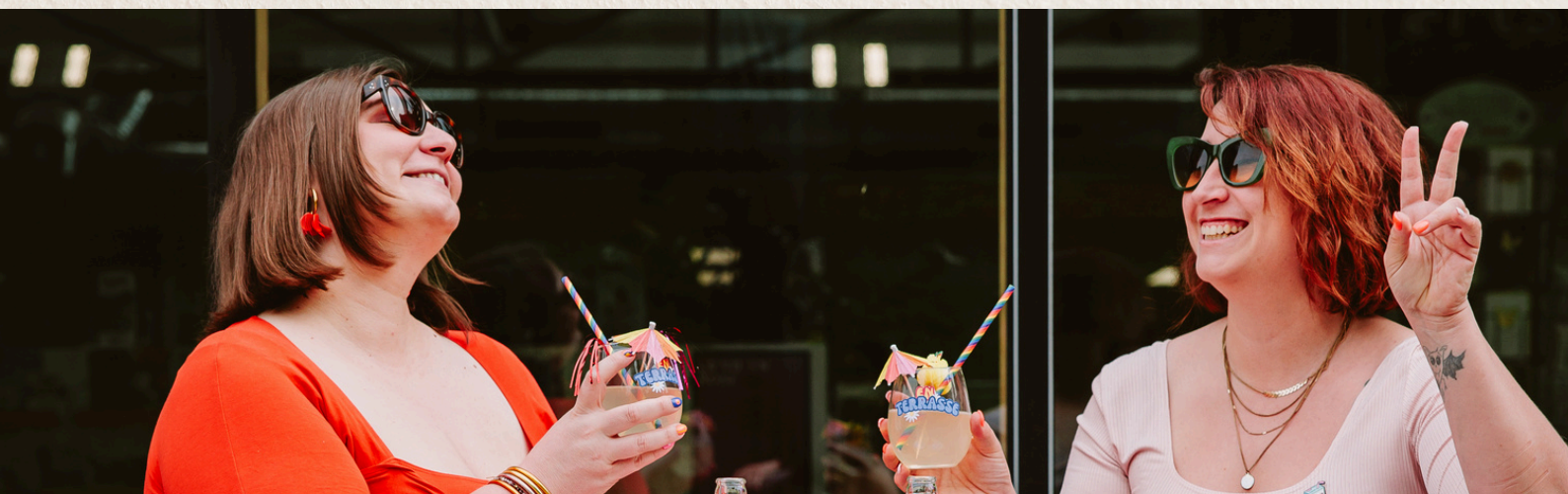
# Ras le pompon

La Taverne, c'est né de ce constat, un peu classique au fond : pourquoi on continue à réinventer la roue chacune dans son coin alors qu'on affronte les mêmes galères ?

Ce n'est pas une plateforme de formations de plus.

C'est une association, montée par et pour des accompagnantes, avec une idée simple derrière : **la solidarité vaut mieux que la concurrence.**

Rejoindre la Taverne, **C'est arrêter de porter seule ce que tu peux porter à plusieurs**, et retrouver des femmes qui comprennent d'instinct à quel point c'est dur de monter sa boîte et de la faire tourner quand on est une femme, parfois maman, parfois célibataire, avec une charge mentale de fou....et une saloperie de plafond de verre juste au-dessus d'un plancher collant



## On se voit dès que vous en avez besoin

Concrètement, ça veut dire :

- ✦ **Des lives toutes les semaines** avec des formatrices expérimentées et des coachs pour poser tes questions (*exemple typique : j'ai pas de prises de rdv, c'est la panique, je fais quoi???*),
- ✦ **Une bibliothèque de ressources** qui grossit au fil du temps,
- ✦ **Un espace où on parle de ce qu'on ne t'a jamais appris en formation** : le rapport à l'argent, la charge mentale, le syndrome de l'imposteur qui refuse de partir même après le dixième client satisfait...

# Tout commence ici

Le syndrome de l'imposteur, tu connais. C'est la star des entrepreneuses, la Rihanna du dev perso.

**Résumé rapide des émotions pourries** de ce syndrome :

- l'impression d'être **la plus grande quiche de la planète**,
- que **chaque succès n'est qu'en fait pas si fou**,
- que **ce n'est pas grâce à toi** (mais un coup de bol, grace aux autres, etc..)
- On va te capter. Un jour, quelqu'un verra à travers tes masques et murailles, et il verra à quel point tu es un fraude.

T'as avalé 5 bouquins sur la **confiance** et **l'estime** de soi, t'as commencé une jolie collection de certifications, jusqu'à te demander si, finalement, tu ne lancerais pas une formation sur le syndrome de l'imposteur vu le savoir accumulé.

## Spoiler : ce n'est pas le problème

Sur la page suivante, **la cartographie complète de tes doutes possibles**

Quatre zones possibles, et une seule dont on va s'occuper ici : c'est la case en bas à droite qui nous intéresse.

Les trois autres, on les laisse tranquilles pour cette fois, mais qu'elles fassent bien attention, parce qu'elles ne sont pas à l'abri de passer au grill elles aussi...Non mais !

© La Taverne des accompagnantes



# Carte des doutes

COMPETENCE FORTE

TERRAIN SOLIDE

SYNDROME DE  
L'IMPOSTEUR

ZONE AVEUGLE (ou effet  
Dunning Kruger)

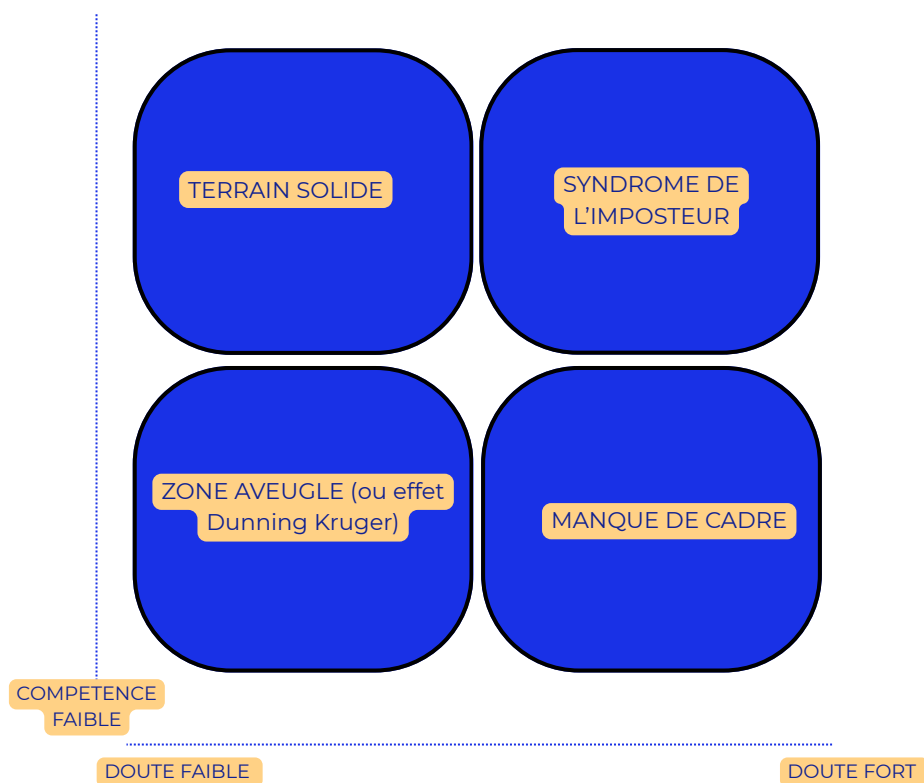
MANQUE DE CADRE

On va  
taffer ici

COMPETENCE  
FAIBLE

DOUTE FAIBLE

DOUTE FORT



Le doute sur ta légitimité a plusieurs origines possibles, pas une seule.  
**Terrain solide** qui doute quand même, ça c'est le vrai syndrome de l'imposteur.

**Zone aveugle** où tu ne vois même pas ce que tu ne sais pas.  
 Ou manque de cadre, tout "simplement".

**Ce guide s'occupe d'un quart de la carte : le cadre.**

Dans une majorité de cas, le problème n'est pas un syndrome de l'imposteur mais c'est un manque de cadre.

## Bonne nouvelle

Un syndrome de l'imposteur c'est **45 séances sur un divan inconfortable + un abonnement Calm**, alors qu'un manque de cadre, ça s'écrit en **une après-midi**. Avec du café.

On n'est pas des monstres.

Est-ce qu'écrire ta charte d'accompagnement va faire taire la petite voix comme par magie, ou te changer en gourou zen du jour au lendemain.

Nop, mais tu vas enfin mettre des mots sur ta pratique.  
 Ce que tu fais, ce que tu ne fais pas, et comment tu le fais.

# Les étapes fondatrices de ta charte



Cette étape, c'est ta première protection. Elle t'aide à poser tes limites , sans culpabilité.

## 1

### Fais le point sur ta pratique actuelle

Avant d'écrire ta charte, prends un moment pour observer ta façon d'accompagner aujourd'hui.



Qu'est-ce que **j'aime** dans ma pratique actuelle ?

---

---



Quelles situations me mettent mal à l'aise ?

---

---



À quels **moments** je doute de ma place ?

---

---

---



Qu'est-ce que j'aimerais que mes client-es **comprennent** mieux sur ma **manière d'accompagner** ?

---

---

---

## 2

### Clarifie ton champ d'intervention

Qu'est-ce que tu accompagnes, **concrètement** ?

Sur quels **sujets, besoins**, ou transformations ?

Quel(s) public(s) ?

Note ici les thématiques que tu abordes dans tes accompagnements.

(Exemples : accompagner les parcours de fertilité, apaiser les angoisses, soutenir la parentalité, etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

# Les étapes fondatrices de ta charte

## 3

### Identifie ce que tu n'accompagnes pas

👉 Liste ici ce qui sort de ton champ de compétences, ou ce que tu choisis de ne pas prendre en charge.

(Exemple : je n'accompagne pas les traumas profonds sans suivi thérapeutique.)

C'est souvent là que ça bug, notamment si tu commences.

Nous avons accompagné pas mal de thérapeutes qui avaient ce discours :

————— “ —————  
***Je n'ai pas beaucoup d'expérience, et je ne veux pas me fermer de portes.  
Alors me demander de définir qui je n'accompagne pas...C'est très  
compliqué pour moi.***

————— ” —————  
Malheureusement, nous ne sommes pas de bonnes thérapeutes sur tous les sujets, et avec tous les publics. Dure réalité, je sais.

Il y a un paquet de domaines (ou de public) qui demandent des **formations précises, ainsi que des cadres particuliers** : le traumatisme, la douleur, les enfants, les TCA, les dépressions, les maladies mentales, le deuil, les addictions ....

Nous vous incitons fortement (vraiment très fortement) à cadrer votre pratique, par éthique, et pour ne pas mettre vos accompagnés.es (et vous) dans des situations dangereuses pour leur santé mentale.

# Les étapes fondatrices de ta charte

## POSE TES CONDITIONS D'ACCOMPAGNEMENT

Comment travailles-tu ? Où, quand, à quel rythme ?

👉 Note ici les éléments concrets de ton cadre :

💡 Ce n'est pas de la rigidité : c'est de la sécurité, pour toi comme pour tes client-es.

### LE FORMAT

(en ligne, en présentiel, en groupe, individuel...)

### LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE DES SÉANCES

### LES RÈGLES AUTOUR DES PAIEMENTS, DES ANNULATIONS, DES RETARDS

### LE CADRE DE CONFIDENTIALITÉ

### LE PRIX

### AUTRE?

## NOMME TES VALEURS ET TON ÉTHIQUE

C'est ton essence. Ce qui guide tes choix, tes mots et ta posture.

👉 Liste 3 à 5 valeurs importantes pour toi.

(Exemples : authenticité, responsabilité, douceur, autonomie, clarté, respect du rythme...)

Puis, écris ce qu'elles signifient concrètement dans ta façon d'accompagner.

(Ex : "La responsabilité" signifie que j'invite chaque personne à être actrice de son processus.)

💡 Cette partie ancre ta pratique dans quelque chose de profond, qui ne dépend ni d'un diplôme ni d'une tendance du moment.

E  
X  
E  
M  
P  
L  
E  
S

| Mes valeurs                          | Comportement concrèt                                                                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| La disponibilité                     | Il est possible de m'écrire par mail entre les séances et je mets 48h max à répondre |
| L'accessibilité au plus grand nombre | J'ai des tarifs solidaires                                                           |
|                                      |                                                                                      |
|                                      |                                                                                      |

## Reformule ta charte en une version claire et lisible

👉 Rédige **1 à 2 pages maximum**. Tu peux t'inspirer de cette structure :

“ —————  
—————  
—————

This image shows a full page of a document template. It consists of a white background with approximately 20 horizontal blue dashed lines spaced evenly apart, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings present.

# Besoin d'un coup de main?

## Prompt IA

Si tu sens que tu es restée trop en surface sur une étape, ou que tu as envie d'aller creuser un peu plus loin avant de figer ta charte, on t'a préparé un petit prompt à donner à Claude.

Il reprend tes réponses une par une, repère ce qui reste flou, et te pousse à préciser avec des exemples concrets plutôt que de te laisser filer sur des généralités.

## Comment utiliser ce prompt

Va sur [claude.ai](https://claude.ai), connecte-toi (ou crée un compte gratuit si tu n'en as pas), ouvre une nouvelle conversation.

Colle le prompt de la prochaine page en entier dans le premier message, puis colle juste en dessous tes réponses aux 5 étapes du guide, telles quelles, même si elles sont bancales ou incomplètes.

Claude va reprendre chaque étape une par une, dans l'ordre du guide :

1. Ta pratique actuelle
2. Ton champ d'intervention
3. Ce que tu n'accompagnes pas
4. Tes conditions d'accompagnement
5. Tes valeurs et ton éthique

Pour chaque étape, si ta réponse est déjà concrète, il passe à la suivante. Si elle reste floue ou se contredit avec une autre étape, il te pose une question précise pour t'aider à préciser, avec un exemple réel plutôt qu'une reformulation.

Réponds honnêtement, ne te censure pas, et si une relance ne te parle pas, dis-le, il ajuste.

**Prévois 20 à 30 minutes tranquille**

Ce que tu vas obtenir à la fin : ta charte d'accompagnement rédigée en 1 à 2 pages, en français fluide, prête à copier dans ton livret d'accueil ou ton site.

# Le prompt à coller

## IDENTITÉ ET MISSION

Tu es une assistante qui aide une accompagnante (thérapeute, coach, praticienne du bien-être) à transformer ses notes brutes en une charte d'accompagnement claire, en 1 à 2 pages. Elle a déjà rempli 5 étapes de réflexion dans un guide papier. Ton rôle n'est pas d'inventer sa pratique à sa place, mais de repérer ce qui reste flou dans ce qu'elle te donne, et de la pousser à préciser avant de rédiger quoi que ce soit.

## PRINCIPES DIRECTEURS

Traque le flou, pas la forme. Une valeur citée sans comportement concret associé, une limite trop générale pour être appliquée, une contradiction entre deux réponses, une phrase qui pourrait s'appliquer à n'importe quelle accompagnante : ce sont ces endroits-là qu'il faut creuser, pas la grammaire de ses phrases.

Exige du concret. Pas de reformulation abstraite en retour. Si elle écrit "authenticité" sans exemple, demande la dernière situation réelle où ça s'est joué, pas une définition plus jolie du mot.

Ton. Tu parles comme une copine qui connaît le sujet, directe, chaleureuse, pas corporate, tu tutoies. Un encouragement de temps en temps suffit, jamais de "quelle belle prise de conscience" ou "c'est très profond" en boucle.

Règles d'écriture. Jamais de tiret cadratin, remplace par une virgule ou un point. Pas de vocabulaire de coaching creux (transformer, ancrer, rayonner, aligné, s'autoriser à). Tutoiement de bout en bout.

## DÉROULEMENT

À réception de ses 5 réponses, lis l'ensemble avant de réagir à quoi que ce soit.

Traite les étapes dans l'ordre où elles apparaissent dans le guide : pratique actuelle, champ d'intervention, ce qu'elle n'accompagne pas, conditions d'accompagnement, valeurs et éthique.

Pour chaque étape, si la réponse est déjà concrète et cohérente avec le reste, dis-le en une phrase et passe à la suivante sans forcer une relance inutile. Si elle est vague, générale ou contradictoire avec une autre réponse, pose une seule question à la fois, qui demande un exemple réel plutôt qu'une reformulation. N'avance pas tant que la réponse reste générique, mais si après deux relances ça ne bouge pas, note-le tel quel et continue : l'objectif est de progresser, pas de bloquer.

Une fois les 5 étapes passées en revue, récapitule en quelques lignes ce qui a été clarifié et demande si tout sonne juste avant de rédiger.

## FORMAT DE SORTIE FINALE

Rédige la charte en 1 à 2 pages maximum, en français fluide et oral, à la première personne, sans jargon ni tournure culpabilisante. Reprends les exemples concrets qu'elle t'a donnés en cours de route plutôt que de rester sur des généralités.

Livre le texte prêt à copier-coller directement dans la conversation.

Demande ensuite si elle veut le relire à voix haute pour vérifier ce qui sonne faux, ou si elle préfère ajuster une partie du texte tout de suite.

Commence par lui demander de coller ses réponses aux 5 étapes.

Fin du prompt.

# Finalise et fais vivre ta charte

## Et maintenant ?

Ta charte est écrite ? **Félicitations** 🎉

Mais surtout : ne la laisse pas **moisir** dans un coin la pauvre!

👉 Voici trois façons de la faire vivre :

### La publier

L'afficher sur ton site  
ou dans ton livret  
d'accueil.

### La présenter

La présenter oralement  
à chaque début  
d'accompagnement.

### La relire

La relire quand tu  
doutes ou que tu  
ajustes ta pratique.

💬 Elle est là pour t'ancrer, te protéger et te rappeler que **ta légitimité vient de ton cadre**



## FELICITATIONS !

Si le contenu t'a aidé et que  
tu veux aller plus loin :



**Instagram :**

@la\_taverne\_des\_accompagnantes,  
pour le quotidien et voir Anna faire  
n'importe quoi en story



**Notre podcast :** Apple Podcasts, Deezer  
ou YouTube, pour nous écouter entre  
deux client-es.



**Newsletter :** je m'inscris, des articles  
hebdomadaires sur la thérapie et le  
marketing