

Accompagnement individualisé



Un espace confidentiel, ajusté et profondément humain

Cet accompagnement individuel s'adresse aux personnes qui souhaitent prolonger et approfondir le travail engagé en atelier collectif, dans un cadre plus intime, plus précis et entièrement ajusté à leur chemin.

Il offre un espace de présence, d'écoute et d'exploration sur mesure, afin de clarifier ce qui se vit, traverser les étapes de transition avec plus de discernement, et faire émerger des appuis concrets, justes et durables.

1- L'intention

Cet accompagnement a pour vocation de soutenir un mouvement de retour à soi, dans une approche à la fois subtile et concrète.

Il permet de :

- mettre en lumière une situation personnelle ou professionnelle ;
- accueillir ce qui demande à être entendu, reconnu ou réorienté ;
- traverser une période de transition avec plus de stabilité ;
- transformer les prises de conscience en leviers tangibles ;
- consolider une relation plus juste à soi-même et à son environnement.

2- Ce qui le distingue du collectif

L'atelier collectif ouvre un espace de résonance, de partage et d'intelligence commune.

L'accompagnement individuel, lui, permet un travail entièrement centré sur votre réalité, votre rythme et vos priorités du moment.

Ici, rien n'est figé à l'avance. Chaque séance se construit à partir de ce qui est vivant, de ce qui émerveille, questionne, bloque ou appelle à être transformé.

Le cadre est plus fin, plus direct, plus ajusté. Il permet d'aller au cœur de ce qui se joue, sans dilution ni détour.

Le cercle vivant
Abou Cissé formation et conseils est membre du :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 11100 Narbonne – contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 – www.lecomptoirdesentrepreneurs.fr



Accompagnement individualisé



3- Une alliance de travail

Cet accompagnement repose sur une alliance claire entre vous et l'accompagnant.

Cette alliance s'appuie sur :

- la confiance ;
- la confidentialité ;
- l'écoute active ;
- la présence ;
- la co-construction ;
- l'engagement dans un processus de transformation respectueux et exigeant.

Le travail se déploie dans un cadre horaire souple, mais structurant, qui laisse place à la profondeur sans perdre la justesse du cadre.

4- Les approches mobilisées

L'accompagnement s'appuie sur plusieurs ressources complémentaires :

- **La Communication Non Violente (CNV)**, pour clarifier les ressentis, les besoins et les dynamiques relationnelles.
- **L'accompagnement des transitions**, pour traverser les passages de vie avec discernement et sécurité intérieure.
- **Une écoute fine et ajustée**, pour accueillir ce qui se présente et faire émerger les pistes les plus justes.
- **La pratique du zazen**, pour soutenir l'ancrage, la stabilité intérieure et une présence plus consciente à soi.

Cette articulation permet un travail profond, vivant et incarné, au service d'une transformation réelle.

Le cercle vivant
Abou Cissé formation et conseils est membre du :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 11100 Narbonne – contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 – www.lecomptoirdesentrepreneurs.fr



Accompagnement individualisé



5- Déroulé d'une séance

Chaque séance peut inclure :

- un temps d'accueil et de recentrage ;
- l'exploration d'une situation concrète ;
- un travail d'introspection guidée ;
- l'émergence de pistes d'action, d'apaisement ou de repositionnement ;
- un temps d'intégration.

Selon les besoins, la séance peut être plus méditative, plus réflexive, plus corporelle ou davantage orientée vers la mise en mouvement.

6- Pour qui ?

Cet accompagnement s'adresse à toute personne qui ressent le besoin de :

- retrouver de la clarté ;
- traverser une étape de vie ;
- mieux comprendre ses réactions et ses fonctionnements ;
- sortir d'une confusion intérieure ou relationnelle ;
- renouer avec ce qui est essentiel, juste et vivant en elle.

7- Informations pratiques

Durée

3h00

Deux créneaux possibles : 9h00 à 12h00 ou 14h00 à 17h00

Tarif

60 € la séance

Le cercle vivant
Abou Cissé formation et conseils est membre du :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 11100 Narbonne - contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 - www.lecomptoirdesentrepreneurs.fr



Accompagnement individualisé



Lieu

Le lieu est à définir en fonction des personnes et des possibilités de rencontre.
Le **présentiel** reste la formule privilégiée, car il favorise la qualité de présence, la finesse de l'écoute et la justesse du travail engagé.

Fréquence

La fréquence des séances dépend de la personne, de sa demande et du rythme le plus juste pour elle.

8- Conclusion

Cet accompagnement individuel n'est ni une simple conversation, ni une méthode appliquée mécaniquement.

C'est un espace de travail vivant, rigoureux et profondément humain, destiné à soutenir une transformation juste, à votre rythme, dans le respect de votre singularité.

Pas à pas, il devient possible de retrouver de la clarté, de la stabilité et une relation plus directe à sa véritable nature.

Abou Cissé



Le cercle vivant
Abou Cissé formation et conseils est membre du :

LE COMPTOIR DES ENTREPRENEURS – SCOP SARL à capital variable – SIRET 831 952 379 0020 – DA : 76 11 01528
30 avenue Paul Pompidor 11100 Narbonne – contact@lecomptoirdesentrepreneurs.fr – 04 11 23 22 38 – www.lecomptoirdesentrepreneurs.fr

