

# Offres de coaching & Accompagnement personnalisé

---

Laetitia Rebord

Pair-aidante professionnelle,  
formatrice, conférencière et coach en  
santé sexuelle et handicap

*Sexpair*  
LA SANTÉ SEXUELLE  
NE DOIT OUBLIER PERSONNE

# COACHING STRUCTURÉ

SUR  
MA VIE

Je prends le pouvoir

## Module 1 : Évaluation de la situation et Objectifs personnalisés



### Mes objectifs

- Analyser ma situation actuelle, mes aspirations, mes freins et mes ressources
- Définir mes priorités
- Créer un plan d'action sur mesure

### Travail avec l'accompagnement de la coach

1. **Je fais le point sur ma situation :**
  - J'identifie mes besoins, mes envies et les obstacles qui m'empêchent d'avancer.
  - Je réponds à des questions clés pour mieux me connaître et comprendre mes priorités.
2. **Je découvre mes forces et mes ressources :**
  - J'explore mes compétences, mes talents, et les soutiens dont je dispose déjà.
  - Je dresse une carte claire de mes atouts personnels et des appuis extérieurs.
3. **Je construis mon plan d'action :**
  - Je choisis mes objectifs à court, moyen et long terme.
  - Je définis les étapes concrètes pour atteindre mes objectifs.

# Module 2 : Émancipation et Développement de mon autonomie



## Mes objectifs

- Construire ma vie autonome
- Organiser mon quotidien
- Créer un environnement adapté à mes besoins
- Apprendre à gérer les imprévus

### Travail avec l'accompagnement de la coach

1. **Je prépare ma transition depuis le foyer familial :**
  - Je réfléchis aux émotions liées à mon départ et à celles de ma famille.
  - J'identifie les étapes nécessaires pour réussir cette transition en douceur.
2. **Je trouve mon logement idéal :**
  - Je détermine les critères essentiels pour choisir un logement adapté à mes besoins.
  - J'apprends à constituer mes dossiers (MDPH, aides sociales).
3. **Je mets en place mon accompagnement humain :**
  - Je définis précisément les types d'aide dont j'ai besoin.
  - J'apprends à recruter et collaborer avec mes assistantEs de vie.
4. **Je gère mon quotidien en toute autonomie :**
  - J'organise mon emploi du temps.
  - Je prévois des solutions pour gérer les imprévus avec sérénité.

# Module 3 : Vie affective et sexuelle



## Mes objectifs

- Renforcer ma confiance en moi
- Explorer mes désirs
- Trouver mes forces de séduction
- Sortir des injonctions pour être plus épanouiE

## Travail avec l'accompagnement de la coach

1. **Je déconstruis mes croyances limitantes :**
  - J'explore et remets en question les idées reçues que j'ai pu intérioriser.
  - Je prends conscience de ma légitimité à vivre une vie affective et sexuelle.
2. **Je m'affirme en tant que personne sexuée :**
  - J'explore mes désirs et mes besoins sans jugement.
  - Je travaille sur ma confiance en moi pour mieux m'ouvrir aux autres.
3. **Je développe mes capacités à séduire**
  - Je (re)trouve ma valeur
  - Je cherche des moyens de faire et des rencontres
  - Je trouve mes forces de séduction
4. **Je vis ma relation en harmonie avec mes besoins :**
  - J'apprends à concilier intimité et assistance humaine.
  - Je mets en place une organisation pratique pour préserver ma vie intime.
5. **Je communique avec assurance :**
  - J'exprime clairement mes attentes et mes besoins dans mes relations.
  - J'apprends à gérer les conflits dans les situation de dépendance.

# Module 4 : Vie étudiante



## Mes objectifs

- Clarifier mes souhaits de formation
- Préparer ma vie étudiante sur le plan logistique
- Apprendre à réussir et à trouver de l'aide

## Travail avec l'accompagnement de la coach

### 1. Je choisis mon orientation :

- J'explore ce qui m'intéresse et ce qui est réalisable selon mes capacités et les contraintes de mon handicap.
- Je construis un projet de formation en phase avec mes envies.

### 2. Je prépare ma vie étudiante :

- Je recherche un logement adapté et j'organise mon accompagnement humain.
- Je m'inscris et partage mes besoins aux établissements.
- Je m'assure que tout est en place pour démarrer sereinement.

### 3. Je m'organise pour réussir :

- J'apprends à gérer mon temps et mes priorités.
- Je découvre les aménagements en vigueur pour faciliter mon apprentissage.
- Je trouve des ressources pour m'aider.

# Module 5 : Vie professionnelle



## Mes objectifs

- Identifier mes talents
- Valoriser mes compétences
- Construire un parcours professionnel adapté à mes capacités et ambitions

## Travail avec l'accompagnement de la coach

1. **Je fais le bilan de mes compétences :**
  - Je prends conscience de mes talents.
  - Je découvre comment mes capacités peuvent s'appliquer dans le monde professionnel.
2. **Je prépare ma recherche d'emploi :**
  - Je crée un CV et une lettre de motivation qui mettent en avant mes atouts.
  - Je m'entraîne à passer des entretiens d'embauche avec confiance.
3. **Je m'assure d'un environnement de travail adapté :**
  - Je définis mes besoins spécifiques pour travailler dans de bonnes conditions.
  - Je me renseigne sur mes droits et sur les aménagements possibles.
4. **Je découvre d'autres opportunités :**
  - J'explore des options comme l'auto-entrepreneuriat.
  - Je réfléchis à des formes alternatives d'engagement professionnel (freelance, télétravail).

# COACHING POUR PARENTS

## Accompagner l'autonomie

DE MON  
ENFANT



- Aider les parents à comprendre et soutenir le processus d'autonomie de leur enfant
- Travailler sur les émotions et les défis liés à cette transition
- Construire un plan familial équilibré qui prend en compte les besoins de chacunE

# Module 1 : Comprendre et accueillir l'émancipation



## Mes objectifs

- Prendre conscience de l'importance de l'autonomie pour le bien-être et l'avenir de mon enfant
- Explorer mes propres émotions face à l'éloignement et la peur de déléguer
- Reconnaître les besoins mutuels (parents/enfant) dans cette transition

## Travail avec l'accompagnement de la coach

### 1. Qu'est-ce que l'émancipation ?

- Je comprends le concept d'autonomie et ses impacts positifs.
- J'identifie les freins émotionnels ou pratiques qui limitent ce processus.

### 2. Gérer mes émotions de parent :

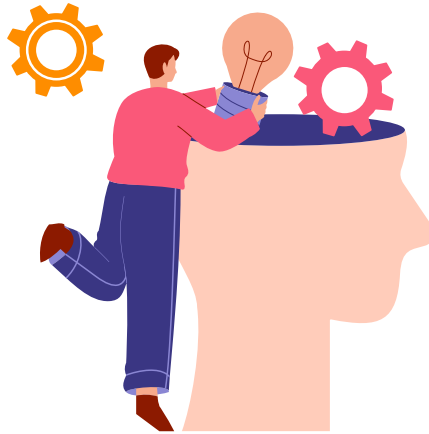
- Je reconnais et accepte mes peurs (abandon, inutilité, perte de contrôle).
- Je travaille sur mes ressentis de fierté et d'anxiété.
- Je trouve des stratégies pour transformer ces émotions en soutien constructif.

### 3. Reconnaître les besoins de mon enfant :

- Je prends conscience des besoins spécifiques d'autonomie de mon enfant.
- J'apprends à écouter sans imposer mes attentes.
- J'apprends à soutenir l'autodétermination, les choix et décisions de mon enfant, tout en assurant sa sécurité.



# Module 2 : Planifier et anticiper la transition



## Mes objectifs

- Élaborer un plan concret pour une transition harmonieuse
- Anticiper les changements logistiques, financiers et émotionnels
- Accompagner mon enfant dans la mise en place de son autonomie

## Travail avec l'accompagnement de la coach

### 1. Construire un plan d'autonomie :

- J'identifie les étapes-clés pour l'autonomie de mon enfant.
- J'établis un calendrier réaliste de la transition.

### 2. Préparer les aspects logistiques :

- Je cherche des solutions de financement de l'autonomie (aides sociales, aides humaines).
- J'accompagne mon enfant dans sa recherche de logement adapté.
- J'accompagne mon enfant dans l'organisation de l'accompagnement humain nécessaire.

### 3. Anticiper le vieillissement des parents :

- Je cherche des solutions pour l'avenir (délégation, mise en réseau).
- J'accepte ma propre vulnérabilité.

### 4. Créer une boîte à outils familiale :

- Je rédige des fiches pratiques pour les démarches administratives.
- Je cherche des ressources pour trouver des accompagnantEs et soutiens externes.

# Module 3 : Soutenir la vie intime, sociale, affective et sexuelle de mon enfant



## Mes objectifs

- Favoriser la vie sociale et affective de mon enfant
- Apprendre à respecter les limites et à encourager son autonomie relationnelle

### Travail avec l'accompagnement de la coach

#### 1. Développer l'autonomie relationnelle :

- J'aide mon enfant à construire et entretenir des relations sociales.
- Je soutiens ses choix de vie affective tout en prenant du recul.
- Je lui apprends à se protéger.
- Je l'aide à accéder à une éducation à la vie affective et sexuelle.

#### 2. Respecter les besoins d'intimité :

- Je comprends l'équilibre entre aide humaine et vie privée.
- J'apprends à accompagner sans être intrusif•ve : je trouve la juste distance.

#### 3. Appréhender la sexualité avec bienveillance :

- J'apprends à parler ouvertement des besoins affectifs et sexuels de mon enfant.
- Je déconstruis les tabous liés au handicap et à la sexualité.

#### 4. Encourager l'autonomie dans la gestion des relations :

- Je laisse progressivement mon enfant gérer ses décisions et apprendre de ses expériences.
- J'apprends à intervenir uniquement en cas de besoin.

# Module 4 : Trouver l'équilibre familial



## Mes objectifs

- Construire un équilibre sain entre soutien et autonomie pour chacunE
- Maintenir une communication ouverte et bienveillante
- Sortir des relations de pouvoir induites par la dépendance
- Trouver sa légitimité de parent hors assistance

## Travail avec l'accompagnement de la coach

### 1. Redéfinir mon rôle de parent :

- Je passe d'un rôle de protectrice à un rôle de facilitatrice.
- J'accepte de déléguer certaines responsabilités à mon enfant et à d'autres.

### 2. Préserver mon bien-être :

- J'identifie mes propres besoins en tant que parent (repos, activités personnelles).
- J'apprends à prendre du recul pour éviter l'épuisement émotionnel.

### 3. Maintenir une communication saine :

- Je favorise des échanges honnêtes, respectueux et non intrusifs.
- J'instaure des routines de dialogue constructif.
- J'apprends à ne pas tout contrôler.

### 4. Créer un climat familial de confiance :

- J'encourage mon enfant à exprimer ses besoins librement.
- Je travaille sur la confiance réciproque.

# Organisation et tarifs des offres de coaching

Les séances de coaching se déroulent en visioconférence sur Zoom.

## Première séance offerte

- **1 h gratuite** pour faire connaissance, comprendre vos attentes et construire ensemble un plan d'accompagnement personnalisé.

## Coaching individuel : "Je prends le pouvoir sur ma vie"

- **250 € par module** (2 h chacun)
- **Minimum 2 modules** (Module 1 obligatoire)
- **Pack complet (5 modules) : 1000 €** au lieu de 1250 €\*

## Coaching Parents : "Accompagner l'autonomie de mon enfant"

- **250 € par module** (2 h chacun)
- **Minimum 2 modules**
- **Pack complet (4 modules) : 900 €** au lieu de 1000 €\*

## Un accompagnement complet

- Accès à des **outils, exercices et ressources** pour progresser entre les séances.
- **Travail personnel** guidé pour ancrer les apprentissages.
- **Échanges sur WhatsApp** pour poser vos questions tout au long du coaching.



[Je réserve ma première séance de coaching gratuite](#)

# Contact

[sexpair.fr](https://sexpair.fr)

[contact@sexpair.fr](mailto:contact@sexpair.fr)

07.69.60.22.15



## [LinkedIn](#)

[Instagram \(@sexpair\\_santesexuelle\)](#)

[Sexpair - La santé sexuelle ne doit oublier personne | Illkirch-Graffenstaden](#)

[sexpair | Instagram, Facebook | Linktree](#)

*Sexpair*

LA SANTÉ SEXUELLE  
NE DOIT OUBLIER PERSONNE