



Aurélia BH - Particuliers

Faire le point sur votre situation, y voir plus clair et avancer à votre rythme pour retrouver de la fluidité dans votre quotidien.

Catalogue des offres et ateliers

Sommaire

Introduction	03
Si on parlait de ce que vous traversez ?	04
Qui vous accompagne ?	05
Séance Panorama.....	06
Parcours Suivi	08
Les ateliers collectifs	10
Cheminer avec les chevaux	12
Cadre et limites	14
Quelques questions.....	15
Et si nous faisons le point ensemble ?	16

Introduction

Vous tenez le coup, mais ça vous coûte de plus en plus.

Vous faites ce qu'il faut : vous gérez, vous vous adaptez, vous cherchez des solutions. Vous essayez de mieux vous organiser, de surveiller vos limites. Et pourtant, la fatigue s'accumule, certaines situations demandent une énergie disproportionnée, et vous tournez parfois en rond sur les mêmes difficultés.

Le problème, c'est rarement un événement unique. C'est un ensemble de choses qui s'entremêlent : votre mode de fonctionnement, vos contraintes, votre rythme, ou tout ce que vous avez pris l'habitude de compenser.

Remettre les choses à plat aide à y voir clair. Pas pour tout bousculer ni appliquer une méthode toute faite. L'idée est simplement de comprendre ce qui se joue, de repérer ce qui vous pèse vraiment, et de trouver des ajustements réalistes pour votre quotidien.

C'est précisément ce que je vous propose de construire ensemble.

Si on parlait de ce que vous traversez ?

Mettre des mots sur ce qui coince n'a rien d'évident.

Souvent, il n'y a pas un déclencheur précis, mais une succession de petites frictions, d'efforts invisibilisés et d'épuisement discret qui finissent par rendre le quotidien lourd.

Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces situations, vous êtes au bon endroit.



Vous tournez en rond.

Malgré vos réflexions, vos recherches ou les solutions déjà essayées, quelque chose continue de résister.



Vous vous sentez en décalage.

Avec votre entourage, votre environnement, votre travail... ou parfois avec vous-même.



Vous avez tout essayé.

Vous avez cherché, testé, demandé de l'aide. Certaines pistes ont apporté un mieux... sans amélioration durable.



Vous avez du mal à relier tout ce qui se passe.

Vous observez de nombreux éléments, mais il vous manque une vision d'ensemble.



Vous avez perdu en fluidité.

Ce qui vous semblait simple demande désormais beaucoup d'énergie, sans en comprendre vraiment la raison.



Vous sentez qu'il est temps de regarder autrement.

Non parce que vous n'avez rien essayé, mais parce que les explications dont vous disposez ne suffisent plus.

“Chercher encore ne veut pas dire que vous n'avez pas assez essayé. C'est peut-être simplement qu'il manque une pièce du puzzle.”

Qui vous accompagne?



**Je suis Aurélia BH,
Consultante - Formatrice.**

—
**ACCOMPAGNEMENT
FONCTIONNEL**

—
TRANSMISSION

Une approche de terrain

J'accompagne les personnes face à des difficultés croisées : surcharge, décalage, perte de repères, transitions ou tensions invisibles. J'accorde une attention particulière aux fonctionnements atypiques.

Mon parcours s'est construit au croisement des sciences humaines et cognitives, de la pédagogie, de l'organisation, de la communication et des approches systémiques.

Une posture de pédagogue

Transmettre fait partie intégrante de ma pratique. Concevoir des parcours de formation exige un travail rigoureux, ancré dans des repères solides et documentés, pour vous donner des clés durables.

Un regard transversal

Plutôt que d'isoler les problèmes, je relie les éléments dispersés. Je m'intéresse aux interactions réelles entre vous, votre environnement et vos contraintes.

Ce que je vous apporte

Pas de méthode toute faite, mais un regard extérieur, structuré et documenté pour offrir une lecture plus juste de ce que vous traversez.

L'objectif : sortir des impasses, identifier ce qui pèse vraiment et dessiner des ajustements concrets pour votre quotidien.

Séance PANORAMA

Prendre le temps d'explorer

La **Séance Panorama** est un temps long (environ trois heures) pensé pour regarder votre situation dans son ensemble.

Inutile d'arriver avec un problème parfaitement formulé : nous partons de votre réalité telle qu'elle est, même complexe ou désordonnée.

Durant ces trois heures, nous posons les différents éléments à plat, reprenons ce qui a déjà été essayé et analysons les interactions entre votre fonctionnement, vos contraintes et votre environnement afin de construire des ajustements adaptés à votre situation.

Ici, pas de solution standardisée : nous travaillons directement à partir de ce qui fait votre quotidien.



Cette séance peut être utile si :

- Vous croulez sous les éléments sans parvenir à dessiner une vision d'ensemble.
- Vous avez multiplié les démarches sans identifier ce qui entretient la difficulté.
- Vous sentez qu'il faut bouger sans savoir exactement où agir.
- Vous avez besoin de démêler ce qui vient de votre fonctionnement, de votre environnement ou de leurs interactions.

Retrouver une vision plus claire et des pistes qui vous ressemblent

À l'issue de la séance, votre situation devient plus lisible.

Vous repartez avec des repères précis pour savoir quoi poursuivre, ajuster ou laisser de côté.

Concrètement, vous repartez avec :

- Une lecture structurée de ce que vous traversez et des liens entre les différents éléments.
- L'identification de ce qui vous coûte de l'énergie ou entretient les difficultés.
- Des priorités hiérarchisées et des pistes d'ajustement ancrées dans votre réalité.
- Si besoin, des pistes d'orientation vers un autre professionnel.

Garder une trace claire

Après notre échange, je vous transmets un mémorandum de synthèse qui reprend les points clés explorés, les dynamiques mises en lumière et les pistes retenues. Un support concret pour avancer sereinement à votre rythme, sans avoir à tout retenir.



Modalités

Durée : environ 3 heures

Format : en présentiel à Maisonneuve (86170), en visio ou par téléphone

Tarif : 220 € TTC

Support inclus : document de synthèse personnalisé

Et après ?

La Séance Panorama peut rester ponctuelle. Si vous souhaitez être accompagné-e dans la mise en œuvre ou l'ajustement des pistes identifiées, elle peut aussi servir de point de départ à un Parcours Suivi.

Parcours Suivi

Transformer les prises de conscience en changements durables

Comprendre ne suffit pas toujours : entre une prise de conscience et son application, l'écart peut être grand.

Le Parcours Suivi est fait pour franchir cette étape. Il sert à expérimenter les ajustements, voir ce qu'ils donnent en pratique et les intégrer pas à pas pour qu'ils deviennent naturels. Vous n'êtes plus seul·e face aux ajustements à construire.

Chaque rendez-vous reprend le fil là où vous en êtes : les réussites, les blocages et ce qui demande encore à être affiné en cours de route.

L'objectif n'est pas d'aller vite, mais de répéter et d'ajuster pour ancrer durablement ces nouvelles manières de faire dans votre quotidien.



Ce parcours peut être utile si :

- Vous savez ce qui doit changer, mais sa mise en œuvre reste difficile.
- Les ajustements demandent du temps et des essais pour trouver leur place.
- Des obstacles surgissent au fil de l'avancée et demandent des réajustements.
- Vous cherchez un cadre régulier et sans pression supplémentaire pour garder le cap.

Comment se déroule une séance ?

Nos rendez-vous se tiennent à un rythme mensuel ou bimensuel selon ce que nous aurons déterminé en amont et selon vos besoins réels.

Chaque séance commence par un point sur ce qui a bougé depuis la dernière fois : vos victoires ou vos galères, pour ajuster ensemble les priorités, les pistes ou le rythme.

Selon vos besoins du moment, nous alternons entre temps d'échange, repères pédagogiques, clarification d'un point précis ou travail sur un ajustement concret à tester d'ici la prochaine fois.

Construire quelque chose qui fonctionne vraiment pour vous

Le Parcours Suivi n'a rien d'un plan figé. Au fil des rendez-vous, vous apprenez à repérer ce qui vous soutient, ce qui vous pèse et ce qui demande à être simplifié.

Progressivement, vous consolidez :

- Une meilleure lecture de vos leviers et de vos freins.
- Des priorités réajustées à votre réalité du moment.
- Des repères plus solides pour guider vos choix.
- Des ajustements durables et, à terme, l'autonomie nécessaire pour avancer seul.

Garder le fil entre les séances

Un support personnel vous aide à noter les évolutions, les observations et les sujets à reprendre lors de notre prochain rendez-vous.

Aucun impératif de « devoirs » : il est là uniquement s'il vous est utile pour garder le cap à votre rythme.



Modalités

Durée : 1 h 30 par séance

Rythme : mensuel ou bimensuel, à déterminer ensemble selon vos besoins

Format : présentiel à Maisonneuve (86170), visio ou téléphone

Tarif : 80 € TTC la séance

Support inclus : support personnel de suivi

Les ateliers collectifs

Ces journées sont pensées pour vous offrir un espace d'exploration autour d'une thématique précise, dans un cadre structuré et sécurisant.

Elles ne remplacent pas un accompagnement individuel : c'est une autre manière d'avancer, plus ponctuelle et collective. On y prend le temps de poser des mots sur des situations que l'on croit souvent traverser en solo, de s'appuyer sur les expériences des autres et de repartir avec une lecture renouvelée.

Six ateliers sont actuellement proposés



Je tiens... mais à quel prix ?

Faire le point sur votre mode de fonctionnement pour identifier ce qui vous pèse, ce qui vous ressource et les zones de surcharge à réajuster.



J'ai besoin que ça change

Comprendre pourquoi changer est parfois difficile, identifier les freins au passage à l'action et concevoir des ajustements réalistes pour votre quotidien.



Quand tout repose sur moi

Repérer les loyautés, responsabilités et charges parfois devenues invisibles, puis distinguer ce qui peut être maintenu, partagé, transféré ou renégocié.



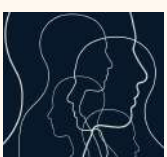
Une journée sans fin

Comprendre l'impact des transitions entre activités, rôles ou états, identifier celles qui pèsent le plus et tester des manières plus fluides de passer de l'une à l'autre.



Plantes et outils du quotidien

Comprendre les différentes formes, usages et précautions des produits naturels pour les utiliser avec discernement, loin des promesses miracles.



Neuroatypique au quotidien

Mieux cerner les fonctionnements neuroatypiques et leurs frictions avec l'environnement pour identifier des adaptations sur mesure, que vous soyez directement concerné ou proche aidant.

Un cadre sécurisant et constructif

- Sans obligation de vous dévoiler : vous travaillez avant tout à partir de votre situation, à votre rythme, sans avoir à raconter votre vie au groupe si vous ne le souhaitez pas.
- **La force du collectif** : croiser les expériences permet de sortir d'une lecture en solo et d'ouvrir de nouvelles perspectives.

À l'issue de la journée, vous repartez avec :

- Une lecture clarifiée de la thématique et de votre propre situation.
- Vos supports de travail complétés selon les ateliers.
- Des pistes concrètes à tester et des ressources pour prolonger la réflexion.



Modalités

Durée : environ 6 heures

Format : présentiel

Groupe : 6 à 8 participants

Tarif : 89 € TTC par personne

Repas : non inclus

Dates : sessions programmées à différentes périodes de l'année

Pour aller plus loin

Chaque atelier dispose de son propre programme détaillé.

Vous pouvez les consulter sur le site Aurélia BH ou les recevoir sur demande.

Cheminer avec les chevaux

Et si, pour une fois, on regardait nos manières d'entrer en relation autrement qu'à travers les mots ?

Cette journée d'immersion vous invite à vivre une expérience hors du commun, au cœur d'un troupeau vivant en liberté sur de grands espaces. Ici, point de technique équestre ou de performance : les chevaux sont simplement là, présents.

À travers des interactions simples menées au sol, c'est tout votre fonctionnement relationnel qui s'éclaire autrement.



Pourquoi les chevaux ?

Parce qu'ils offrent un vis-à-vis unique : un partenaire vivant et sensible, qui ne répond pas toujours comme prévu. Avec eux, inutile de théoriser. Il s'agit d'observer, de proposer, puis d'ajuster son pas.

Le cheval ne fait pas de psychologie ni de procès d'intention. Il rend simplement l'interaction immédiate et concrète.

Cette journée vous invite notamment à observer :

- votre manière d'entrer en relation et de formuler une demande ;
- votre réaction quand la première proposition ne fonctionne pas ;
- votre capacité à observer, patienter et ajuster votre stratégie ;
- les automatismes ou les ressources qui se révèlent dans l'action.

Une expérience accessible à tous

Aucune compétence équestre n'est requise : tout se déroule à pied, au sol, dans un espace partagé avec le troupeau. Il suffit simplement de vous sentir à l'aise en leur présence.

À tout moment, la liberté vous est laissée de prendre du recul pour observer, souffler ou reprendre à votre rythme.

Une fiche personnelle vous accompagne au fil de la journée pour garder trace de vos observations et des ressources découvertes.



Modalités

Durée : 1 journée

Format : présentiel, en extérieur et au contact des chevaux

Groupe : 6 participants maximum

Tarif : 89 € TTC par personne

Niveau équestre : aucune expérience nécessaire

Pratique : exclusivement au sol, sans équitation

À la demande

Un atelier peut aussi être organisé pour un groupe constitué, sous réserve de faisabilité et d'un nombre suffisant de participants.

Des frais de déplacement peuvent s'ajouter selon le lieu.

Cadre et limites



Les accompagnements proposés visent à analyser une situation, un fonctionnement ou des dynamiques relationnelles pour faire émerger des ajustements concrets, au plus près de votre réalité et de vos contraintes.

Ils ne relèvent **en aucun cas du soin médical, de la psychothérapie ou du diagnostic**. Ce cadre est strict : **les prestations d'Aurélia BH ne se substituent jamais à l'intervention d'un professionnel de santé ou d'un spécialiste lorsque la situation l'exige.**

Aucune urgence n'est prise en charge par Aurélia BH. En cas de besoin, vous pouvez appeler le 15.

Les outils et grilles de lecture mobilisés sont explicités avec **transparence** (données de référence, hypothèses de travail ou supports pédagogiques), **sans jamais être imposés** comme des vérités absolues.

L'atelier avec les chevaux ne relève en aucun cas de l'équithérapie ou de la médiation animale.

L'approche repose sur la co-construction et le respect de vos limites : chaque piste est discutée, testée ou écartée à votre main. L'objectif unique demeure de clarifier votre situation pour vous permettre de regagner en autonomie et en discernement dans vos choix.

Vous vous posez peut-être encore quelques questions...



Comment savoir si cet accompagnement est fait pour moi ?

Il peut être adapté si vous avez besoin de mieux comprendre une situation, votre fonctionnement, ce qui vous pèse ou les ajustements possibles dans votre quotidien.

Est-ce une thérapie ?

Non. Cet accompagnement ne relève ni du soin médical, ni de la psychothérapie, ni du diagnostic. Il s'agit d'un travail de compréhension, de clarification et d'ajustement autour de votre situation concrète.

Et si ce n'est pas adapté à ma situation ?

Je vous le dirai simplement. Certains besoins relèvent d'un autre professionnel ou d'un autre cadre d'accompagnement. Le premier échange sert aussi à vérifier que ce que je propose peut réellement vous être utile.

Et si certaines approches ne me correspondent pas ?

Les outils proposés peuvent venir de champs différents. Leur statut vous est indiqué clairement, et rien n'a vocation à être imposé : vous restez libre de retenir, tester, adapter ou écarter ce qui vous est proposé.

Et si nous faisons le point ensemble ?

Un premier échange sans engagement permet de clarifier votre demande, de répondre à vos questions pratiques et de vérifier ensemble si l'accompagnement correspond à vos besoins.
Vous pouvez me contacter directement pour convenir d'un moment.

Me contacter

✉ contact@aureliabh.fr

🌐 aureliabh.fr



Me retrouver sur les réseaux sociaux



Aurélia BH - Particuliers

Secteur d'intervention



Basée à Maisonneuve 86170



Accompagnements à distance
dans l'ensemble de l'espace francophone

