

*Parce qu'on ne peut pas tenir longtemps
en s'oubliant :
des espaces pour soutenir ceux qui soutiennent*

Justine LAVOGEZ

Coach spécialisée dans l'accompagnement des aidants et la gestion de la charge mentale.

Ancienne enseignante, maman de 4 enfants dont un en situation de polyhandicap, je connais de l'intérieur les réalités de l'épuisement, du mode survie et du besoin vital de soutien.

Je propose aujourd'hui des accompagnements concrets, accessibles et profondément humains pour permettre aux aidants de souffler, se reconnecter et retrouver des ressources durables.



Groupes de parole

Déposer, échanger, libérer la parole, partager au sein d'un groupe bienveillant.

Thèmes : charge mentale, deuil de la vie imaginée, identité de l'aidant, ...

Ateliers Bien-être & solutions naturelles

Découverte de l'aromathérapie et utilisation au quotidien, techniques de respiration et outils anti-stress



Conférences

Sortir du mode survie et réapprendre à respirer en tant qu'aidant, alléger la charge mentale et se ressourcer, s'autoriser à prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre



Ateliers thématiques

Répondre à des problématiques précises grâce à un format qui s'adapte au public

DIY

Sommeil (aidant / enfant),
Gestion du stress,
Accompagnement émotionnel des enfants



06.80.59.10.51



mieuxzenhuiles@gmail.com



www.justinelavogez.fr



Mieux Zen Huiles



@justine_lavogez_zen

Groupes de parole

Objectifs : déposer, se sentir compris, remettre du mouvement là où tout est figé.
Un espace pour déposer ce que l'on ne peut dire nulle part ailleurs

Thématiques possibles :

- Charge mentale et épuisement invisible
- Le deuil de la vie imaginée
- Accueillir et traverser ses émotions
- Identité : suis-je autre chose qu'aidant ?

Format : groupe sécurisé, parole libre guidée, outils concrets, sans injonction

Ateliers Bien-être & solutions naturelles

Objectif : redonner des leviers simples et autonomes au quotidien, des outils simples pour apaiser en situation réelle

Contenu :

- Initiation à l'aromathérapie émotionnelle et physique
- Respiration et régulation du système nerveux
- Outils anti-stress concrets et rapides



Bénéfice clé : reprendre du pouvoir sur son état intérieur

Conférences

Objectifs : sensibiliser, ouvrir des prises de conscience profondes

Thématiques :

- Sortir du mode survie quand on est aidant
- Comprendre et alléger la charge mentale
- S'autoriser le bien-être sans culpabilité

Ton + impact : inspirant, concret, accessible



Ateliers thématiques ciblés

Objectifs : répondre à des problématiques précises, permettre un changement notable, repartir avec des solutions utiles tout de suite

DIY

- Exemples :
- Sommeil (aidant / enfant)
- Gestion du stress
- Accompagnement émotionnel des enfants
- Adaptation selon les besoins du public

Format adaptable selon les besoins, possibilité de proposer des activités (DIY)