

Audrey BEAUD

Coach de vie et Conseillère juridique en droit commercial

Un divorce, c'est un tsunami d'émotions. La procédure peut être longue, avec beaucoup de rebondissements et l'ascenseur émotionnel, qui va dans tous les sens, et souvent avec une nette tendance vers les étages du bas. On peut notamment ressentir de la colère ou de la culpabilité vis-à-vis de son ancien conjoint, ou du découragement face à la solitude. De plus, un procès, cela fait peur.

De par mes formations de juriste et de coach en PNL, en hypnose et en coaching interactionnel, je vous accompagne comme coach, pour

- prendre du recul,
- comprendre votre situation,
- faire le point pour savoir ce que vous voulez, ce qui vous tient le plus à cœur pour la suite de votre vie,
- calmer les émotions et les ressentis,
- se relaxer pour ne pas faire des nuits blanches la veille des audiences, et
- se reconstruire.

Le divorce peut se faire à l'amiable ou de manière conflictuelle.

Si c'est une procédure à l'amiable, il est néanmoins source de remise en questions et de choix de vie à opérer. Un accompagnement permet de faire les meilleurs choix en étant conscient des avantages et des inconvénients de ses décisions. Il n'est pas rare que pour éviter les conflits et en finir au plus vite, l'une des parties accepte des compromis, qu'elle regrette ensuite car elle n'en a pas perçu tous les enjeux. Il est donc important de bien clarifier ses priorités et de faire des choix en conscience.

Si le divorce se passe mal, c'est un conflit ouvert et le juge a le pouvoir de changer un aspect de votre vie et vous perdez en partie le contrôle de vos choix. Par ailleurs, votre ancien conjoint ou son avocat peut avoir des mots très blessants et faux.

L'accompagnement en coaching vous permet de gérer les attaques, la longévité de la procédure, les prises de décisions, les veilles d'audience, les lectures de décisions qui ne vont pas forcément dans votre sens.

Fixer ses priorités, et se sentir accompagné.e par un coach qui connaît le jargon d'un procès et d'un divorce va vous permettre de vous sentir beaucoup plus fort.e et moins seul.e pendant cette période, et de trouver les ressources en vous pour vous permettre de profiter de votre nouvelle vie.

Vous avez des questions ? Envie d'en savoir plus ? Envie de bien gérer votre divorce et votre nouvelle étape de vie ? Je vous invite à me contacter par e-mail

audrey.beaud@lacoserv.com, ou par téléphone au 079 358 08 34, ou par formulaire <https://audreybeaud-coaching.ch/contacts/>

Cela ne vous engage à rien et vous permet déjà de faire un premier point de situation.

Langues : français - anglais