

# Osons Dire



**La médiation** est un processus qui permet de restaurer les liens familiaux, conjugaux, amicaux, professionnels, fragilisés par des événements ou des contextes particuliers. Elle favorise l'écoute et le dialogue dans un espace neutre et confidentiel par le biais d'un tiers impartial et qualifié : le médiateur, la médiatrice. Son rôle est de rétablir la communication en créant un climat de confiance propice à la recherche d'accords entre les personnes.

**La relation d'aide** est une théorie humaniste et pragmatique centrée sur la personne. Elle a pour vocation de favoriser les prises de conscience pour une meilleure capacité à affronter la vie. Elle utilise des outils tels que l'approche systémique qui s'appuie sur les compétences et les ressources des personnes.

**Armelle Costa Pietrucci**

*Médiatrice et Praticienne en relation d'aide  
Approche intégrative*

06 70 90 48 05

<https://osonsdire.fr>

Sur rendez-vous

Accompagnement individuel et collectif



# Osons Dire

## Quelques situations propices à une demande de médiation



- La communication avec un de vos enfants ou un membre de votre famille est souvent conflictuelle, vous aspirez à retrouver des échanges calmes et constructifs.
- Peut-être traversez-vous une crise de couple, vous envisagez une séparation mais souhaitez dépasser cette situation et vous donner une deuxième chance.
- Vous voulez éviter une procédure judiciaire et souhaitez y voir plus clair avant de faire appel à un professionnel du droit.
- Divorcer est devenu inévitable mais vous désirez vous présenter apaisés devant le juge.

La médiation peut vous aider à identifier les causes de ces désaccords pour repartir sur d'autres bases.



## Situations propices à une demande en relation d'aide

- Vous traversez une période compliquée, vous avez besoin d'être écouté(e), de parler de ce que vous vivez.
- Vous ressentez un mal être intérieur et éprouvez le besoin de vous livrer, de mettre des mots sur vos émotions dans une conversation franche, un moment de partage propice à la confiance.
- Faire un choix est devenu difficile, vous êtes en conflit avec vous-même et vous sentez seul(e) pour prendre une décision.

Le déroulement d'une séance en relation d'aide peut vous aider à y voir plus clair.

**Armelle Costa Pietrucci**

06 70 90 48 05

• Diplômée de Médiation à Paris 2 Panthéon-Assas & Ifomene (ICP)

• Formée à l'approche systémique (EFTA- Lyon), à la relation d'aide (Carl Rogers) et à la communication non violente (CNV)

