



# Osons Dire

Armelle Costa Pietrucci

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

**06 70 90 48 05**

**<https://osonsdire.fr>**



## Médiation

# Osons Dire

- 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.

## 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 confidence.
- 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.

• Diplômée de 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)