

🔒 Réservé aux abonnés

Miramont-de-Guyenne : Une coach en gestion émotionnelle s'est installée dans la bastide

🕒 Lecture 1 min

Accueil • Lot-et-Garonne • Miramont-de-Guyenne



📷 Sophie Sainte-Croix aide essentiellement des femmes à « apaiser leurs émotions pour alléger leur quotidien ». © Crédit photo : V. C.

Par Violaine Courbon

Publié le 09/02/2026 à 12h17.



Écouter



Voir sur la carte



Réagir



Partager

Sophie Sainte-Croix, originaire de Bordeaux, propose un accompagnement en gestion des émotions à Miramont-de-Guyenne depuis début janvier

Originaire de Bordeaux, Sophie Sainte-Croix a choisi d'installer son cabinet à Miramont-de-Guyenne, où elle propose depuis début janvier un accompagnement humain en gestion des émotions. Après avoir enseigné au sein...

Dès 2022, elle a suivi une formation au coaching et à la programmation neuro-linguistique (PNL), dispensée par l'Institut de coaching international de Genève, avant de compléter son parcours en coaching émotionnel auprès de l'Académie Eilert, fondée en 2001 par le Docteur en psychologie clinique allemand Dirk W. Eilert. Accompagnée par BGE Lot-et-Garonne dans le cadre du dispositif d'incubateest, elle bénéficie également de l'appui de la municipalité, qui lui a accordé une convention d'occupation pour exercer son activité dans un local situé à la Maison de l'économie, de l'emploi, de la formation et de l'insertion.

Corps et mental

Bénévole à l'association Les Clés de Miramont-de-Guyenne, où elle participe au soutien scolaire, Sophie Sainte-Croix se dit soucieuse de « se rendre utile sur le territoire ». En présentiel ou en visio, elle souhaite offrir « un espace structuré pour retrouver de la clarté et de l'équilibre émotionnel ». Son approche pédagogique globale, fondée sur le dialogue, relie corps et mental, en aidant les personnes accompagnées à nommer leurs émotions et comprendre leurs déclencheurs, dans le but de « les remettre en capacité d'action et de mouvement quand tout semble bloqué. »

Combinées à des exercices plus pratiques « pour revenir au corps », ses séances peuvent s'inscrire en complément de suivis thérapeutiques ou médico-sociaux. Elle propose aussi un atelier gratuit chaque fin de mois.

Mercredi, jeudi et samedi de 9 heures à 17 heures, 5, place Martignac à Miramont-de-Guyenne. Tél. 07 82 63 33 04.

Journal du 9 février 2026



Lire le journal