

Accompagner les femmes dans leurs transitions de vie

Départ à la retraite, reconversion, changement de cap — avec une spécialisation en périménopause et ménopause

Sophro-coach, facilitatrice et psychologue, j'accompagne les femmes qui sentent qu'un cap se joue — dans leur corps, leur carrière ou leur vie — et qui veulent le traverser en restant pleinement elles-mêmes.

Les chiffres clés

17,2 M

de femmes de plus de 45 ans concernées en France*

50 %

estiment que la ménopause impacte leur travail*

1 / 4

seulement ose en parler dans son environnement professionnel*

10-20 %

des hommes de plus de 50 ans sont concernés**

2 / 5

hommes développeront des symptômes au cours de leur vie**

3 %

seulement sont diagnostiqués et accompagnés**

*Rapport parlementaire sur la ménopause en France, avril 2025 · **Vidal / AFU, janvier 2025 ; Dr Jean Drouin

Pourquoi agir ?

Les femmes traversent, souvent au même moment de leur vie, plusieurs transitions : la périménopause et la ménopause, mais aussi un changement de cap professionnel ou le passage à la retraite. Sans accompagnement, ces périodes peuvent générer fatigue, désengagement, isolement ou perte de confiance, souvent en silence.

- ▶ Transition hormonale : fatigue, bouffées de chaleur, troubles du sommeil, questionnement identitaire et de carrière, désengagement progressif
- ▶ Transition professionnelle ou de vie (retraite, reconversion) : perte de repères, besoin de redéfinir son identité et ses priorités

Proposer un accompagnement adapté, c'est :

- ▶ Soutenir le bien-être et la qualité de vie de vos publics
- ▶ Répondre à un besoin réel encore peu adressé
- ▶ Renforcer une démarche de prévention et d'inclusion
- ▶ Offrir un accompagnement concret, différenciant et à forte valeur ajoutée

Ce que je propose

Cinq formats, chacun répondant à un besoin précis — à combiner selon votre contexte (entreprise, association, mutuelle) et adaptables à la ménopause comme aux autres transitions de vie



Besoin : sensibiliser et lever les tabous

- ▶ Conférence · Ménopause & Andropause, ou grandes transitions de vie · 45 min à 1h30 + échange · présentiel ou visioconférence
- ▶ Comprendre les étapes, les symptômes, les impacts au quotidien et au travail
- ▶ Jusqu'à 100 participants · Tarif sur demande



Besoin : créer un espace collectif de parole

- ▶ Atelier L'Instant M · Coaching & Sophrologie · 1h30 · groupe de 10 à 12 participantes · en salle ou en plein air
- ▶ Libérer la parole autour de la ménopause ou d'une transition de vie, apports et exercices guidés, boîte à outils concrète
- ▶ Tarif sur demande



Besoin : un accompagnement individuel dans la durée

- ▶ Parcours personnalisé · 8 à 12 séances · cabinet (Lyon), visio ou coaching en marchant
- ▶ Coaching professionnel + sophrologie + mouvement, pour une transition hormonale, un changement de cap ou un passage à la retraite
- ▶ Stabilité émotionnelle, clarté des priorités, confiance retrouvée · Tarif sur demande



Besoin : débloquer une situation rapidement

- ▶ Flash Coaching · 30 min en visio
- ▶ Clarifier une situation, prendre du recul, repartir avec un plan d'action concret · sans engagement, sans déplacement
- ▶ Tarif sur demande



Besoin : se régénérer et retrouver de la clarté

- ▶ Flash Sophrologie · 30 min en visio
- ▶ Se régénérer, lâcher prise, retrouver de la clarté mentale · séance guidée, sans préparation
- ▶ Tarif sur demande

Les bénéfices

- ▶ Réduire l'absentéisme et l'épuisement professionnel
- ▶ Fidéliser et valoriser les talents expérimentés (40–60 ans)
- ▶ Renforcer une culture inclusive et le bien-être collectif
- ▶ Adopter une démarche innovante et différenciante en prévention santé
- ▶ Améliorer l'engagement et la performance collective et répondre aux enjeux QVT

Qui suis-je ?

Après plus de 25 ans en accompagnement et conseil en entreprise, j'ai développé une approche qui combine coaching professionnel, sophrologie et mouvement (coaching en marchant).

J'ouvre mon accompagnement à toutes les femmes en transition de vie — départ à la retraite, changement de cap, reconversion — avec une spécialisation en périménopause et ménopause.

Références & formations

- ▶ Coach professionnelle certifiée RNCP — Haute École de Coaching
- ▶ Master 2 Psychologie cognitive — N°RPPS 10009786566 — Université Lyon 2
- ▶ Master 2 Ergonomie Cognitive — Paris V
- ▶ Sophrologie et ménopause — Institut de Sophrologie Rhône-Alpes
- ▶ Sophro-pratiques adaptées au coaching — L'Effet Papillon, Paris (juin 2025)
- ▶ Communication Non Violente & Facilitation — CEGOS

06 85 54 62 15 · mvalatcoaching@free.fr · muriellevalatcoaching.com · linkedin.com/in/muriellevalat

Podcast "Les Mumu" sur Spotify : spotifycreators-web.app.link/e/9rw5XGfr15b

