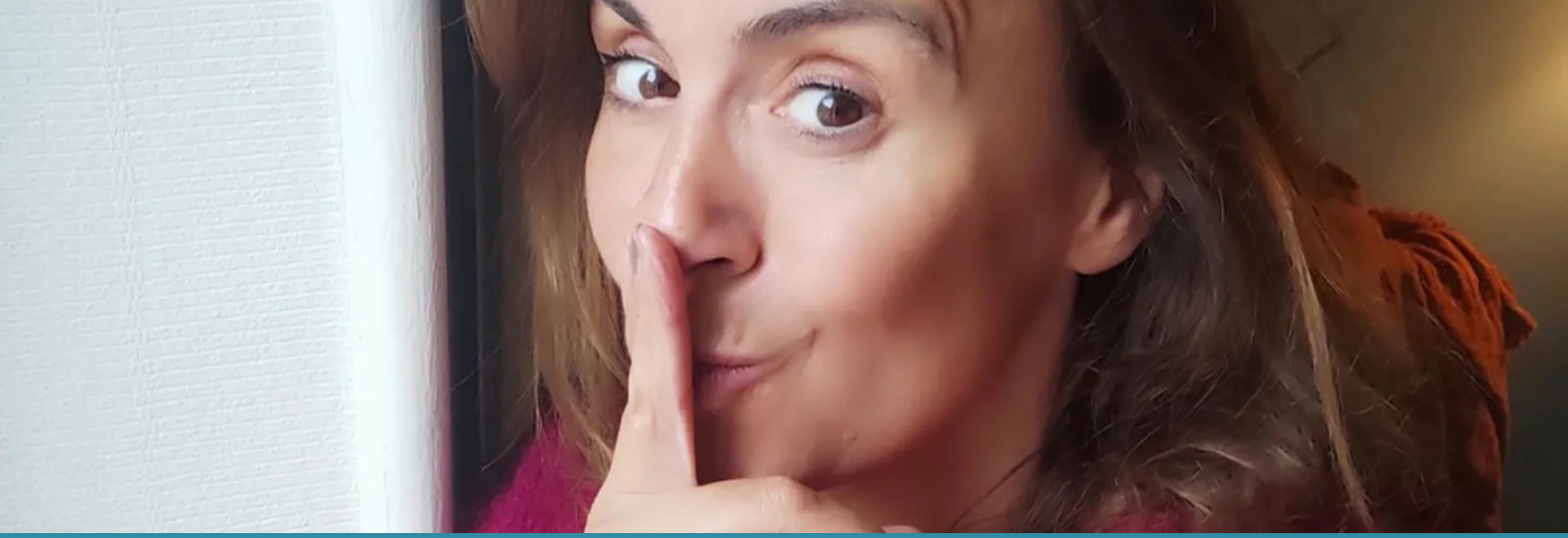
CAROLE BOURDEAU

Dossier média

www.carolebourdeau.fr
06.30.08.32.95



PORTRAIT

Femme de terrain depuis 17 ans, Carole Bourdeau intervient en tant que Formatrice et Sophrologue auprès des entreprises et des particuliers sur des sujets devenus plus que nécessaires en ces temps de grands changements sociétaux.

Depuis quelques années elle assiste à une émergence de besoins en termes d'accompagnement liés notamment au désir de reprendre sa vie en main.

Son sujet central de prédilection ? Celui de la transformation qui passe selon elle par deux étapes essentielles : la prise de conscience individuelle de ses propres intentions et de ses valeurs , et la mise en place d'actions simples permettant d'activer et d'expérimenter ses propres choix. De ces deux étapes va alors émerger selon elle un changement individuel et collectif.

Son approche intuitive et pédagogique, aux portes du monde artistique, amène Carole à transmettre son expertise via d'autres médias que sont la création d'une plateforme en ligne de formation Egérie (www.egerie.carolebourdeau.fr) permettant de mieux réguler ses émotions, la radio et les conférences (écoutez sa voix sur https://soundcloud.com/user-81095389)

Carole est également auteure de deux livres aux éditions Guy Trédaniel :

Le premier sorti en octobre 2020 ***Devenez l'égérie de votre vie, vous avez déjà les cartes en main*** et le second ***votre super pouvoir de transformation*** qui sortira le 13 octobre prochain.

“Tous les sujets d'intervention de Carole Bourdeau partent d'un axe central : celui de la transformation individuelle.

CAROLE BOURDEAU

LE TERRAIN LES CONSTATS

« Tout le monde veut du changement et pourtant il fait peur et vient créer un certain nombre de résistances ». D'ailleurs est-il vraiment responsable de cette fameuse résistance ?

Carole constate que ce n'est pas tant le changement qui est à l'origine de nos souffrances mais plus probablement toute la représentation que nous en avons. Pour beaucoup changer c'est mourir. Or quand le changement se vit à partir d'une intention individuelle, il devient alors une merveilleuse invitation à se sentir vivants et à se relier différemment à son existence et aux autres.

Le monde a besoin d'un changement individuel conscient et voulu pour créer un effet rebond sur le collectif. Quoi de pire que lorsqu'il nous est imposé quelque chose que nous n'avons pas choisi et que nos résistances deviennent alors un jeu de luttes alimentant un symptôme que nul ne désire : celui de la souffrance.

Ce que Carole entend très souvent sur le terrain professionnel et en accompagnement individuel

"Je me sens pressé comme un citron : plus de boulot, moins d'effectif, je vais péter les plombs"

"Je souffre d'un manque de reconnaissance, j'ai l'impression d'être un pion dans une machine infernale"

"J'aimerais prendre du temps pour moi mais je ne peux pas"

'On nous dit blanc, puis vert, puis noir et encore blanc; je ne sais plus quoi dire à mes équipes"

"Je ne dors plus, je pars au quart de tour, il faut que ça s'arrête".

CAROLE BOURDEAU

Les sujets de Carole font l'objet de :
actions d'accompagnement, conférences, ateliers, séminaires sur le site des entreprises ou de superbes lieux qu'elle choisit.
Sur Nantes, toute la France et en dehors du territoire.

Vers une transformation intérieure

- Se sécuriser intérieurement quand nous avons pris l'habitude de tout contrôler par peur de ne pas maîtriser.
- Retrouver le pouvoir de l'instant présent pour plus d'apaisement mental et de concentration dans un environnement agité , dispersé et ultra sensible (voire chaotique)
- Piloter manuellement sa vie pour ne plus se dire que le temps passe trop vite
- Retrouver sa légitimité pour prendre sa place et l'assumer pleinement
- Cesser de vouloir changer ce qui ne nous appartient pas pour ne plus subir nos propres résistances exemple : attendre la reconnaissance de son N+1, attendre la reconnaissance de la réalité de chacun, attendre une amélioration des conditions de travail, etc.
- (Re) trouver la paix en soi quand tout semble nous démontrer que nous n'avons pas le choix
- Se foutre la paix grâce à l'estime de soi (cesser de se trouver nul, de se comparer aux uns et aux autres « effets réseaux sociaux » etc.)
- Se respecter et se dire oui pour ne plus s'entendre se justifier ou encore culpabiliser
- Apaiser les blessures émotionnelles pour ne plus être dans la réaction permanente
- Décider d'être en confiance dans un contexte incertain

Vers une transformation émotionnelle

Cesser le clivage entre notre mental et nos émotions (nous ne sommes pas que des têtes à penser, mais des humains qui peuvent ressentir)

Réguler

- La colère pour ne pas être agacé ni faire le jeu de réaction défensive (agressivité, rancoeur, conflit, etc)
- La déception, pour apprendre à lâcher prise et non à ruminer ce qui nous a contrariés ou blessés (besoin de reconnaissance, sentiment d'injustice, de rejet, etc)
- La tristesse pour que celle-ci devienne une force de vie et non un manque incurable
- La frustration pour revenir à nos aspirations profondes et non à une obsession de gagner ou de réussir
- La peur pour se relier à une énergie d'action et non un frein chronique à notre vie
- La culpabilité pour nous rappeler notre imperfection et non cette exigence voire dureté que nous nous affligeons

Vers une transformation relationnelle, le pouvoir de la communication

- Oser être et dire dans un monde où tout devient codifié et réglé par des injonctions
- Ecouter sans jugement son environnement, le défi du monde moderne
- Lâcher prise sur le j'ai raison pour co-construire au sein de son environnement professionnel et familial
- Comprendre que l'autre n'est pas une menace mais une aide pour sortir de mon propre conflit intérieur
- Savoir dire oui à soi pour mieux se positionner dans la relation professionnelle
- Lâcher prise sur la tour de contrôle pour revenir à des relations professionnelles de confiance

Vers une transformation grâce au pouvoir de l'intention

- Et si nous décidions de créer notre vie et non de la subir ? (nous ne sommes pas obligés de subir ce que nous ne maîtrisons pas)
- Le pouvoir de l'imagination et de la visualisation dans la réalisation de ses projets dans un monde où la logique et l'intellectualisation veulent dominer

Quelques exemples de références terrain

Conseil régional des Pays de la Loire (services du Conseil Régional et tous les agents des lycées de la Région des Pays de la Loire)
Agents du Département du Morbihan
Assistantes Familiales du Département de la Vendée
Ville de Nantes (crèches, ccas, rh)
Nouvelles Cliniques Nantaises (infirmières, secrétaires médicales, brancardiers)
SOS Médecins (médecins urgentistes et secrétaires médicales)
C3SI (infirmières, secrétaires médicales)
Orange (conseillers)
Meggit Avrillé
Dentistes Nord Loire
Equipes Thalasso Barrière la Baule
Equipes Boutique Billetterie Abbaye de Fontevraud
Offices de Tourisme (Directions équipes) : Rochefort Océan, Châtellerault, Dinan, Sud Vendée Tourisme, Cholet, Vignoble Nantais, Biscarrosse, Saint Brévin Les Pins

www.carolebourdeau.fr

CAROLE BOURDEAU

Un nouvel outil crée par Carole Bourdeau pour les entreprises et les particuliers :
la plateforme Egérie
Formation en ligne pour réguler ses émotions

CONTENU DE CETTE PLATEFORME

Riche et généreuse, vous y trouverez :
14 vidéos, 17 MP3, 11 fiches PDF, un cahier et un lexique répertoriant les mots-clefs de la plateforme.

OBJECTIFS DE CET ACCOMPAGNEMENT

·Comprendre ses émotions
·Se libérer d'un poids émotionnel
·Agir et non plus réagir (entendre par réaction : tensions, agressivité, victimisation, négation, manipulation, etc.)
·Apprendre à s'estimer
·Être en confiance
·S'affirmer et prendre sa place

LES BÉNÉFICES

·Sécurité émotionnelle
·Apaisement émotionnel
·Apaisement mental et physique
·Estime de soi
·Confiance en soi
·Responsabilité
·Autonomie
·Meilleure compréhension de soi et de l'autre

www.egerie.carolebourdeau.fr

Les réalisations
de Carole Bourdeau

COMMUNIQUE DE PRESSE

Son prochain livre
aux éditions Guy Trédaniel
sortie le 13 octobre 2022

VOTRE SUPER POUVOIR DE TRANSFORMATION

Guide pratique et concret pour accompagner votre évolution.
Côté perso, côté pro, nous avons tous un super pouvoir de transformation. À chaque instant, nous pouvons prendre conscience de notre réalité, de notre vie et œuvrer à notre réalisation. Parler de changement dans une période incertaine peut relever du défi. Or, changer, c'est simplement décider de comprendre qu'il y a un message à écouter et une action à engager ! Le livre que vous avez entre les mains va vous accompagner étape après étape, vers qui vous êtes vraiment. Sophrologue et formatrice, Carole Bourdeau intervient auprès des entreprises et des particuliers. Dans ce guide pratique, elle part des situations concrètes de vie dans lesquelles nous nous reconnaissons et présente les solutions et outils dont nous avons besoin. Développer notre sentiment de sécurité intérieure, être à l'écoute des messages de nos émotions, rester dans le respect de soi et des autres, ressentir sa légitimité, conscientiser le pouvoir de l'intention… Nous pouvons faire une nouvelle lecture de notre quotidien et puiser dans la boîte à outils du livre pour mettre en place le changement. Partage d'expériences personnelles et trousse d'urgence, où sont proposés des trucs et astuces très simples pour se dépêtrer de situations délicates, complètent l'aide apportée à chacun. De quoi a-t-on besoin ?

D'un petit cahier, d'un crayon et de temps pour soi.

Carole Bourdeau

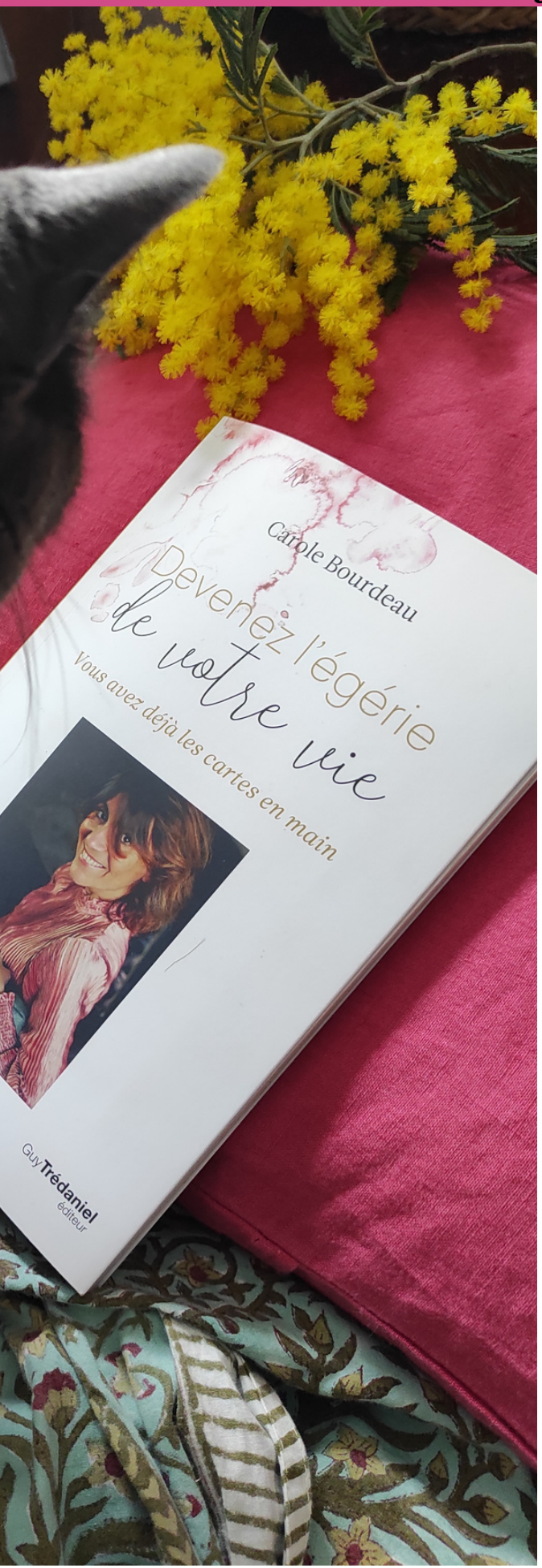
VOTRE SUPER POUVOIR DE TRANSFORMATION

Guide pratique et concret
pour accompagner votre évolution

Guy Trédaniel
éditeur

Son premier livre paru **en octobre 2020 aux éditions Guy Trédaniel**

Devenez l'égérie de votre vie vous avez déjà les cartes en main



Devenez l'Égérie de votre vie, vous avez déjà les cartes en main » est le premier livre que Carole a écrit aux éditions Guy Trédaniel.
Elle y raconte les épreuves charnières de sa vie et apporte aux lecteurs ses réflexions, ses prises de conscience et un certain nombre d'outils pratiques dont un cd de méditations et un jeu de cartes à l'intérieur du livre.
Très bel ouvrage d'accompagnement dont les peintures ont pu être réalisées par Blanche Tristant de l'Eau Bleue, ancienne styliste chez IKKS.

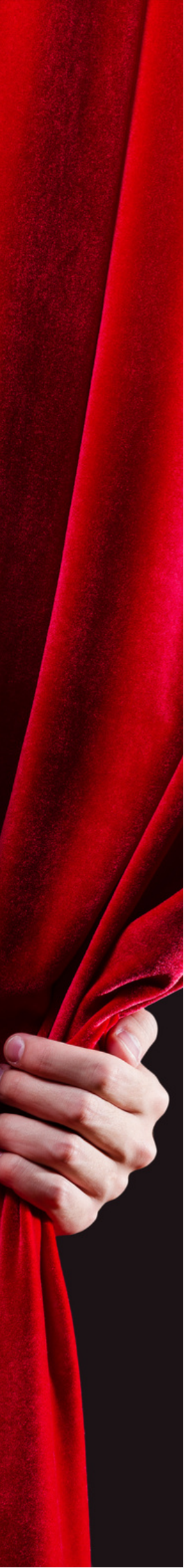
Livre accompagné d'un cd de 18 méditations et d'un jeu de 18 cartes.

Les journées des Ondes Positives
Evénement innovant crée par Carole Bourdeau et l'association Happycongruence
Evénement made in Nantes
Années 2016, 2017, 2018

Carole a crée un événement sur Nantes pendant trois ans porté par son association Happycongruence qu'elle a présidée, au cours duquel elle a invité des conférenciers, auteurs à venir s'exprimer autour d'un sujet fort de développement personnel .

2016 : en quoi positiver c'est bon pour les neurones ?
2017 : et si nous nous faisions enfin confiance ?
2018 : le pouvoir de l'amour dans nos vies professionnelles et personnelles

Fortement plébiscité par les médias nantais, l'événement s'est magnifiquement conclu en septembre 2018, où Carole a pu se déplacer à l'Ile Maurice pour proposer et animer elle-même des ateliers et des conférences pour une ONG s'occupant d'enfants diabétiques. Le budget de l'association a pu lui être offert. (Association TI DIAMS).



Quelques passages scéniques éphémères et intemporels de Carole 2021-2022-2023

Novembre 2021 : Rencontre avec Maurice Barthélémy, Paris

C'est au théâtre de la Pépinière que Carole rejoint le comédien à la fin de sa conférence spectacle sur un sujet fort, s'agissant de l'hypersensibilité, pour répondre en tant que sophrologue aux questions de son public.

Avril 2022 : le Journal d'Arles de Edouard Baer

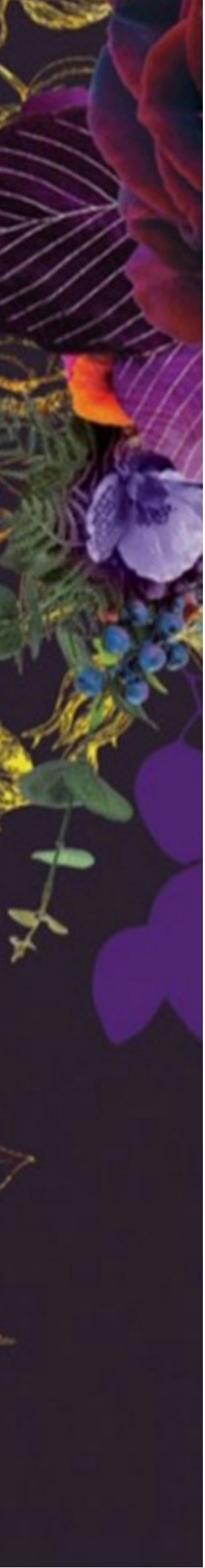
Carole décide de s'inscrire aux auditions organisées par Edouard Baer au théâtre de la ville d'Arles, dont l'intention est de faire monter sur scène toute personne professionnelle ou non du spectacle, qui a quelque chose à raconter. Une expérience scénique riche de sens, nourrie de conseils par Edouard Baer, laquelle encouragera Carole a crée son propre spectacle conférence.

Décembre 2022 : qu'est-ce qu'on attend ?

Conférence spectacle Dimanche 11 décembre Théâtre du Sphinx Nantes à 15h00.
"Qu'est-ce qu'on attend ?
"https://www.theatredusphinx.com/spectacle/conference/

Si vous avez le sentiment de passer votre vie à attendre cette conférence spectacle est faite pour vous !
Et si nous décidions d'arrêter dans nos vies professionnelle et personnelle ? Pourquoi ? Parce que l'attente crée bien souvent un cocktail émotionnel qui nous bloque.
De l'agacement à la peur, de la frustration à la déception, nous pourrions bien passer notre vie à attendre et finir par passer à côtés de nos essentiels.

A travers une approche pédagogique et théâtralisée, Carole aborde la question de l'attente en créant des interactions avec le public et en jouant des scènes de vie qui parleront à tous sans exception !
Un moment d'émotions, simple et profond.



Contact Carole Bourdeau : 06.30.08.32.95
mail carolebourdeauformations@orange.fr
facebook By Carole Bourdeau
Instagram Bycarolebourdeau
web www.carolebourdeau.fr