

Mon CV « carré* »



* ou crédible ?

J'aime les to-do lists, les objectifs, les plans d'actions, parfois même les tableurs Excel. Je trouve du plaisir à réfléchir de façon structurée, organiser et synthétiser des idées. Les mots discipline, précision et fiabilité me font du bien et j'aime les vivre au quotidien. J'adore planifier, voir loin, faire des rétro plannings.

J'ai beaucoup déménagé dans ma vie. Ayant grandi à Paris et vécu aux Etats-Unis (NYC et San Francisco), je suis à l'aise dans les univers citadins et cosmopolites.

Formation initiale

2007-2012 : Bachelor et Master Communication à Sciences Po Paris

2011-2013 : Licence de psychologie, dominante psychologie sociale à Paris 8

2013 : Certification à l'enseignement de la carte heuristique (EFH, Paris)

Expériences professionnelles

2012-2013 : Chargée de communication à La Poste (Direction de la communication)

2014 : Création de mon organisme de formation 

Développement d'Alliam

Je travaille auprès de publics variés (managers, entrepreneur.e.s, enseignant.e.s, professionnel.les du travail social...) en renouvelant beaucoup mes champs d'interventions : outils visuels, pédagogie, neurosciences, communication, intelligence collective... J'aime les défis qui me sont lancés par les clients ou les partenaires. Je m'en crée moi-même, en répondant à plusieurs appels d'offres pour développer mon activité de formatrice et facilitatrice. J'obtiens les certifications Datadock puis Qualiopi. Je suis élue associée de la SCOP Elan créateur au sein de laquelle j'entrepris.

Loisirs

Pratique du piano : après un cursus en horaires aménagés, je suis diplômée en 2007 du CNR de Caen, en piano, musique de chambre et théorie musicale.

Mon CV « barré* »



J'aime rêver, me préserver des espaces de création, de vide, d'intériorité, d'introspection. J'aime l'expression artistique sous toutes ses formes, en particulier à travers le mouvement libre et la musique. Je suis sensible aux rituels, aux synchronicités. J'éprouve le besoin de vivre ma spiritualité au quotidien.

Depuis 2022, j'ai quitté les métropoles pour m'installer dans un village du Finistère Nord, en habitat partagé. Ce mode de vie ainsi que le contact avec la nature m'invitent à ralentir, m'ancrer et savourer davantage.

Explorations continues

2006-2018 : Je m'engage dans un **travail intérieur**, par le biais de **psychothérapies** qui peuvent parfois prendre la forme de l'**hypnose** ou de **constellations familiales**. Je découvre ensuite le **Life Art Process®**, qui devient un compagnon privilégié pour mon cheminement personnel, puis professionnel.

2009 : je suis initiée au **Yi Jing** et aux principes de sagesse chinoise.

2019-2020 : Je me forme à l'**Institut Tamalpa de Californie** pour devenir praticienne en **Life Art Process®**.

2020-2021 : Supervision avec Daria Halprin, cofondatrice de l'Institut Tamalpa

2022 : Je rejoins un cycle de formation créé par Eve Berger Grosjean pour apprendre à **mobiliser l'intelligence du corps** dans les organisations et dans des contextes institutionnels.

Développement d'Alliam

Après y avoir cédé plusieurs années, je résiste à la tentation de la croissance exponentielle. J'apprends à renoncer à la course au chiffre d'affaires, à **privilégier mon équilibre et mon énergie**, en délimitant mon périmètre d'intervention et en osant **dire non**. Je me crée des espaces de ressourcement et d'exploration, comme des **retraites d'entrepreneuses**, des sessions de **co-développement**, des **laboratoires d'expérimentation** ou encore des **groupes de recherche** avec des pairs... En créant la plateforme de ressources libres « Entreprendre de tout son être », je fais le choix de consacrer une part conséquente de mon temps de travail à des activités non lucratives. Pour prendre des décisions stratégiques et consolider le développement de mon activité, je m'organise des **sessions de Life Art Process®**.

Loisirs

Pratique du **théâtre d'improvisation**, du **contact improvisation**, de la **danse libre**, du **piano**, du **hang** et de la **méditation**.