

*“Votre attention,
S’il vous plaît !”*

*Apprenez à la diriger...
avant qu’elle ne vous dirige !*

www.juliebaudoin.fr

A portrait of Julie Baudoin, a woman with curly grey hair, wearing a red sweater and a ring with a blue stone. She is resting her chin on her hand.

Julie Baudoin

**Consultante et Formatrice
en Intelligence Attentionnelle**

Fondatrice de **L'Expérience CREATIVE®**

*Formation • Conférence • Prévention
Santé mentale • RPS*

DOSSIER DE PRESSE

Le sujet que je défends

NOTRE ATTENTION EST DEVENUE UNE RESSOURCE RARE

**Et si le véritable enjeu n'était plus seulement de protéger notre attention...
mais d'apprendre à la diriger ?**

LE CONSTAT

Notifications, urgences permanentes, hyperconnexion, pression sociale et professionnelle, sollicitations incessantes... Notre attention est constamment appelée vers l'extérieur !

À force, nous pouvons perdre le contact avec nous-mêmes, avec nos besoins, nos valeurs et nos repères intérieurs.

Surcharge mentale, perte de sens, difficultés relationnelles, épuisement, difficulté à décider ou à prendre notre place : et si ces situations nous invitaient à regarder ce que nous faisons de notre attention ?

MA VISION

Nous apprenons à lire, écrire, communiquer, travailler ensemble... Mais qui nous apprend à observer où va notre attention, ce qu'elle nourrit et ce qu'elle produit en nous et dans nos relations ?

Le monde va vite et il est justement temps (enfin) "d'apprendre à évoluer" avant d'être contraint de le faire dans l'urgence. Apprendre à diriger son attention, c'est apprendre à traverser les expériences de la vie avec davantage de conscience, de discernement et d'autonomie.

UNE APPROCHE À LA FOIS...

- 1) **PRÉVENTIVE** : Apprendre son propre processus d'évolution avant d'aller mal ;
- 2) **CURATIVE** : Comprendre et transformer ce qui est déjà à l'œuvre quel que soit le problème
- 3) **TRANSVERSALE** : Mettre en lien (*et ne plus opposer enfin*) les approches comportementales, énergétiques et spirituelles, selon les besoins de chaque étape du processus.

*C'est de cette conviction qu'est née L'Expérience CREATIVE® : un Processus d'Évolution
Universel pour transformer l'expérience vécue en terrain d'apprentissage.*

Pourquoi je le défends ?

J'AI DÛ APPRENDRE À REPRENDRE LA MAÎTRISE DE MA PROPRE ATTENTION

Hypersensible depuis l'enfance, j'ai longtemps ressenti un décalage entre mon fonctionnement intérieur et un monde que je percevais comme "trop", trop rapide, trop bruyant, trop exigeant...

Comme beaucoup, j'ai appris à m'adapter, à tenir, à répondre aux attentes, à dire « oui » alors que j'aurais parfois rêvé de dire « non ». J'ai trop longtemps porté mon attention vers les autres exclusivement, au point de progressivement perdre le contact avec mes propres ressentis, mes limites ainsi que ma boussole intérieure.

Il m'a fallu plus de 25 ans d'errance pour comprendre mon fonctionnement, apprivoiser ma sensibilité et retrouver durablement un équilibre intérieur et une santé mentale stable.

Au fil de ce parcours, j'ai cherché et exploré de nombreux outils autour de la connaissance de soi, de la relation entre le corps, l'intuition et le mental, de la communication, du leadership et de la prise de décision. Mais surtout, j'ai compris que ce que je vivais n'était pas seulement une histoire personnelle : les mêmes mécanismes se retrouvent chez beaucoup de personnes, dans des contextes très différents.

C'est cette observation qui a progressivement transformé mon parcours personnel en engagement professionnel.

J'ai alors cherché à comprendre ce qui nous fait perdre notre attention, ce qui nous met sous tension et surtout, comment nous pouvons utiliser ce que nous vivons pour apprendre à évoluer.

De cette recherche est née **L'Expérience CREATIVE®**, un Processus d'Évolution Universel que j'ai choisi de structurer et de transmettre pour que chacun puisse apprendre à utiliser ce qu'il vit comme un terrain d'apprentissage, plutôt que d'attendre d'être en difficulté pour commencer à évoluer.

Quelle est ma posture ?

APPRENDRE À ÉVOLUER, AVANT D'ATTENDRE D'ALLER MAL

Ainsi, j'ai modélisé une cartographie universelle qui permette de comprendre ce qui se rejoue dans tout processus d'évolution, quels que soient l'âge, le genre, le contexte ou la problématique traversée.

Qu'il s'agisse donc de dépasser une difficulté, changer une croyance, modifier sa perception, traverser une période de transition ou atteindre un objectif, nous repassons toujours par des mécanismes fondamentaux d'évolution.

Du curatif vers le préventif

Le curatif reste nécessaire, mais attendre l'épuisement, la rupture ou la souffrance pour commencer à apprendre à évoluer a un coût : en temps, en énergie et en finances !

Je défends donc une approche qui permet aux adolescents comme aux adultes, aux parents, aux enseignants, aux professionnels, aux organisations et aux dirigeants d'apprendre leur propre processus d'évolution en amont de toute situation difficile.

Une approche transversale

L'objectif n'est plus d'opposer les disciplines, mais de révéler enfin ce qui les relie.

L'Expérience CREATIVE® met ainsi en lien les dimensions comportementales, énergétiques et spirituelles au sein d'une même architecture d'évolution.

Former pour transmettre

Ma vocation ne se limite pas à accompagner l'évolution des personnes ou des organisations. Elle est de transmettre une cartographie suffisamment claire et universelle pour que chacun puisse se l'approprier, l'utiliser en autonomie et devenir à son tour acteur de sa propre transmission.

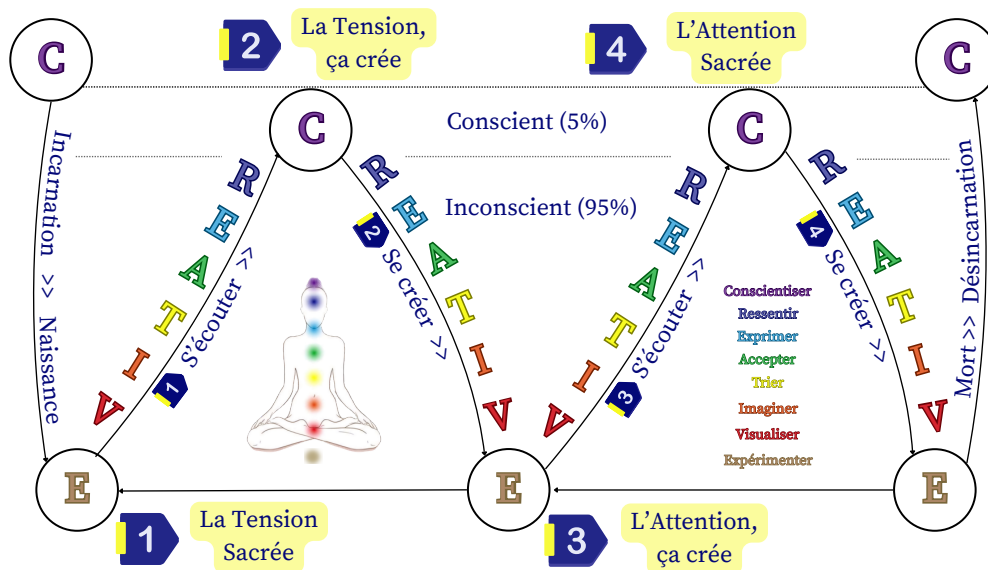
Parce qu'apprendre à évoluer devrait être un savoir accessible à tous !

Le modèle développé...

L'EXPÉRIENCE CREATIVE® UN PROCESSUS D'ÉVOLUTION UNIVERSEL

Un mouvement qui "danse avec l'attention"

Son architecture repose sur quatre phases et huit étapes, qui permettent d'apprendre à discerner ce qui nous met sous tension, à transformer ce que cette tension vient créer en nous, à percevoir autrement et à agir avec davantage de conscience, de cohérence et d'impact.



1. LA TENSION SACRÉE - (De l'expérience vers la conscience — apprendre à discerner)

Comprendre ce qui se joue dans nos conflits intérieurs et relationnels.

Formations possibles : conflits, incivilités, relations toxiques, harcèlement...

2. LA TENSION, ÇA CRÉE - (De la conscience vers l'expérience — apprendre à transformer)

Transformer ce que la tension vient créer en nous et faire évoluer nos filtres de perception.

Formations possibles : stress, surcharge mentale, épuisement, prise de décision...

3. L'ATTENTION, ÇA CRÉE - (De l'expérience vers la conscience — apprendre à percevoir)

Porter son attention autrement pour élargir sa perception et ajuster sa posture.

Formations possibles : écoute, communication, coopération, prise de parole...

4. L'ATTENTION SACRÉE - (De la conscience vers l'expérience — apprendre à manifester)

Choisir sa posture, diriger son attention et manifester une autre réalité.

Formations possibles : leadership, posture managériale, communication responsable...



Don't worry. be **CREATIVE** !

*Vous souhaitez échanger autour de l'attention, de la prévention
et de la santé mentale ?*

*Je serais heureuse de répondre à vos questions
ou d'intervenir dans vos médias, événements et organisations.*

Julie



www.juliebaudoin.fr
06 64 10 18 11



CONTACTS



[@Julie-Baudoin](#)



contact@juliebaudoin.fr



[julie_baudoin_coaching/](#)



[julie-baudoin](#)



[Julie Baudoin](#)



Siret : 79894763600022