



« À l'heure où tout s'accélère, où l'intelligence artificielle se développe, il devient urgent de réhabiliter une autre forme d'intelligence : celle qui permet de se relier à Soi, aux autres et au vivant... »



www.juliebaudoin.fr

Julie Baudoin

Consultante en Intelligence Intuitive

spécialisée dans la gestion de
l'hypersensibilité, la surcharge mentale
& le burn-out.

Formatrice - auteure - conférencière.

06 64 10 18 11

Hypersensibilité, burn-out, harcèlement...

Et si cela nous invitait à un changement de paradigme ?



Aujourd'hui, la surcharge mentale n'est plus une problématique individuelle isolée. Elle est devenue un enjeu de santé publique, révélateur d'un déséquilibre profond entre nos modes de vie, nos environnements et notre fonctionnement intérieur.

Des signaux de plus en plus visibles

• Hypersensibilité

Entre 15 et 30 % de la population présenterait une sensibilité accrue aux stimuli émotionnels et environnementaux. Ce n'est ni un trouble ni une fragilité, mais une façon spécifique de percevoir et de traiter l'information. Dans un monde rapide, bruyant et sur-sollicitant, cette sensibilité devient un facteur de surcharge et d'épuisement lorsqu'elle n'est pas comprise ni régulée.

• Burn-out et épuisement professionnel

En France, on estime que plus de 3 millions de personnes sont exposées à un risque de burn-out, dont plus de 2 millions en situation de souffrance sévère. Le stress chronique, la perte de sens et l'hyper-contrôle mental sont aujourd'hui au cœur des problématiques professionnelles. Et il semble qu'1 personne sur 4 va souffrir d'un trouble mental à un moment de sa vie. C'est énorme !

• Harcèlement et violences relationnelles

Le harcèlement, notamment scolaire, concerne aujourd'hui une part bien plus large des jeunes qu'on ne le croit : près d'un élève sur trois y serait exposé au cours de sa scolarité, selon les études récentes. Ces violences relationnelles ont des impacts durables sur l'estime de soi, la santé mentale et la construction identitaire. Elles révèlent une difficulté collective à entendre les perceptions, émotions et limites de chacun (sans même aborder l'amplification liée aux écrans).

Un point commun : la déconnexion de soi

Hypersensibilité non accompagnée, surcharge mentale, conflits relationnels ou harcèlement partagent un même terrain : l'absence d'éducation en amont ainsi que d'outils concrets et accessibles à tous, pour se relier à son vécu intérieur, réguler ses émotions et poser des repères clairs. Nos sociétés valorisent encore majoritairement la performance, le contrôle et le rationnel, au détriment de l'écoute, du discernement, de l'intuition et de la conscience de soi.

Changer de paradigme

Ces signaux ne sont pas des anomalies à corriger, mais des alertes.

Ils invitent à repenser notre rapport à nous-mêmes, aux autres et à notre environnement...

... une invitation à passer d'un modèle d'adaptation forcée à un modèle de re-connexion intérieure :

- où la sensibilité et l'authenticité deviennent nos meilleurs talents,
- où la clarté mentale se construit depuis l'intérieur,
- et où l'humain retrouve une place centrale dans nos vies, nos choix et nos relations.



Bonjour, je suis Julie

Quand l'expérience personnelle devient un engagement collectif !



Hypersensible depuis l'enfance, j'ai très tôt ressenti un décalage entre mon fonctionnement intérieur et un monde souvent trop rapide, trop bruyant, trop exigeant, trop injuste. Comme beaucoup, j'ai appris à m'adapter, à tenir, à compenser — **jusqu'à l'épuisement**. Faute de repères et de compréhension, y compris dans mon entourage proche, j'ai longtemps cherché à "fonctionner normalement", au prix d'une **surcharge mentale croissante** et d'une déconnexion progressive de mes ressentis.

Mon parcours personnel m'a confrontée à la difficulté de poser des limites justes, à une **dissociation entre le mental et le corps**, et à un **profond sentiment de solitude** face à ce que je vivais. Il m'a fallu plus de vingt-cinq ans pour comprendre mon fonctionnement, apprivoiser mon hypersensibilité, sortir durablement de la surcharge mentale et retrouver une forme d'équilibre intérieur. **Un chemin long, coûteux et souvent éprouvant.**

Au fil de cette traversée, j'ai **exploré, expérimenté et intégré de nombreux outils** liés à la connaissance de soi, à la relation corps-mental-intuition, au leadership et à la prise de décision alignée. Il y a quelques années, j'ai découvert que ce que je traversais n'était pas un cas isolé, mais l'expression d'un malaise largement partagé.

C'est de là qu'est né **mon engagement professionnel**. Avec L'Expérience CREATIVE®, j'ai souhaité rassembler, structurer et transmettre un **Processus d'Évolution accessible, concret et autonome**, afin que d'autres n'aient **pas à passer par tant d'années d'errance pour se comprendre**, se respecter et s'accepter. Mon intention est d'offrir des repères clairs et des outils durables pour permettre à chacun de se reconnecter à sa **boussole intérieure**, retrouver de la clarté mentale et devenir pleinement **acteur de son fonctionnement** et de ses choix.



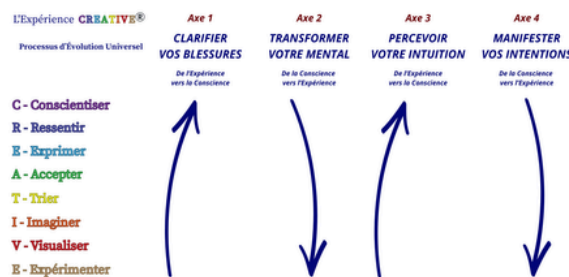


L'Expérience CREATIVE® un Processus d'Évolution Universel

L'Expérience CREATIVE® est née de la volonté de **modéliser un chemin de transformation** intérieure, issu de mon parcours personnel et de mon expérience d'accompagnement.

Au fil des années, une évidence s'est imposée : quels que soient l'âge, le contexte ou la problématique, **les mêmes étapes intérieures se rejouent** lorsqu'une personne traverse une surcharge mentale, une perte de sens, un épuisement ou une difficulté relationnelle.

L'Expérience CREATIVE® est un **processus structuré en huit étapes**, qui permettent de traverser une expérience, de l'intégrer et de la transformer en levier d'évolution durable :



Structurée autour de **ces huit étapes**, l'Expérience CREATIVE® se déploie à travers **quatre axes complémentaires**, qui permettent d'accompagner **différents niveaux de transformation** selon les besoins de la personne ou du groupe :

1) Clarifier les blessures (de l'Expérience vers la Conscience) :

Accueillir ce qui a été vécu, trier, mettre en mots, accepter et prendre de la hauteur sur l'expérience.

2) Transformer le mental (de la Conscience vers l'Expérience) :

Identifier et faire évoluer les croyances, conditionnements et automatismes qui freinent ou épuisent en modifiant son film intérieur.

3) Percevoir l'intuition (de l'Expérience vers la Conscience) :

Réapprendre à écouter les signaux du corps, les ressentis et la boussole intérieure pour retrouver discernement et justesse.

4) Manifester l'intention (de la Conscience vers l'Expérience) :

Passer à l'action de manière alignée, poser des choix conscients et incarner le changement dans le réel.

L'Expérience CREATIVE® est un **outil concret, accessible et adaptable**, utilisable aussi bien en accompagnement individuel que collectif. Son objectif est de **rendre chacun autonome**, en lui transmettant des repères clairs pour mieux se comprendre, s'ajuster et évoluer, quelles que soient les situations de vie rencontrées.



À qui s'adresse L'Expérience CREATIVE® aujourd'hui ?

L'Expérience CREATIVE® est un Processus d'Évolution Universel, issu de l'observation croisée des dimensions comportementales, psychologiques, énergétiques, intuitives et relationnelles. Elle propose un seul cadre structurant, là où beaucoup s'éparpillent entre approches scientifiques, spirituelles ou thérapeutiques, afin de permettre un ré-alignement global, concret et accessible.

● Personnes ayant vécu des expériences difficiles ou traumatiques

Pour celles et ceux marqués par des chocs de vie, des ruptures, des épuisements ou des blessures anciennes.

→ Travail prioritaire sur les axes 1 et 2 : Guérir les blessures et transformer le mental, afin de clarifier ce qui a été vécu, restaurer la sécurité intérieure et soutenir un processus de résilience.

● Personnes hypersensibles et hyper-empathiques

Pour celles et ceux qui ressentent intensément leur environnement, souvent au détriment de leurs limites et de leur énergie.

→ Mobilisation des axes 1, 2 et 3, jusqu'à l'axe 4 si nécessaire : se préserver des stimuli et influences extérieurs sans se couper, faire confiance à son intuition, poser des limites justes et manifester des intentions alignées sans se diluer.

● Adolescents et jeunes adultes

Pour des jeunes en perte de repères, confrontés au manque d'estime de soi, à la comparaison sociale et à des blessures narcissiques profondes.

→ Travail prioritaire sur les axes 1 et 2 : réparer la relation à soi, transformer les croyances limitantes et retrouver une base de sécurité intérieure avant toute projection future.

● Dirigeants, managers et porteurs de projets

Pour celles et ceux qui souhaitent incarner un leadership aligné, cohérent entre ce qu'ils pensent, disent et font.

→ Mobilisation principalement des axes 2, 3 et 4 : transformer les schémas mentaux, affiner la perception intuitive et poser des décisions claires, incarnées et responsables.

● Personnes très investies, "sauveuses", engagées pour les autres

Pour celles et ceux qui donnent beaucoup, parfois trop, au prix de leur équilibre.

→ Travail sur les axes 2, 3 et 4 : apprendre à déléguer, poser des limites sans culpabilité et utiliser l'intuition pour se repositionner avec justesse.

Un Processus Universel, adaptable à chaque histoire, chaque âge et chaque contexte.



Ce que permet concrètement L'Expérience CREATIVE®

L'Expérience CREATIVE® offre bien **plus qu'un accompagnement ponctuel**. Elle transmet un outil structurant, durable et **réutilisable à vie**, permettant à chacun de comprendre ce qu'il traverse et de reprendre la main, même lorsque les anciens schémas refont surface.

Concrètement, elle permet de :

- **Retrouver une clarté mentale durable**

Identifier rapidement ce qui se rejoue intérieurement (peurs, croyances, automatismes) et sortir de la surcharge mentale sans lutte ni sur-contrôle.

- **Traverser les épreuves avec plus de conscience**

Plutôt que subir les difficultés, apprendre à les lire comme des Processus d'Évolution, à en extraire du sens et à éviter les spirales d'épuisement.

- **Développer une véritable autonomie intérieure**

Savoir où l'on se situe dans le processus, quoi mobiliser et comment agir, sans dépendre indéfiniment d'un accompagnement extérieur.

- **Réconcilier mental, corps et intuition**

Apprendre à écouter les signaux du corps, à apaiser le mental et à s'appuyer sur l'intuition comme boussole fiable dans la prise de décision, de manière intégrée naturellement à son quotidien.

- **Reprendre le pouvoir sur son fonctionnement**

Même lorsque la fatigue, le stress ou les anciens conditionnements reviennent, la conscience acquise permet de se voir retomber... et de savoir très vite comment se relever.

- **Cultiver une paix intérieure qui impacte les relations**

Moins de projections, de non-dits et d'interprétations. Plus de clarté, de responsabilité personnelle et de communication juste. Transmission facile en entreprise et en famille.

Dans un monde de plus en plus rapide, hyper-connecté et soutenu par l'Intelligence Artificielle, l'Expérience CREATIVE® réhabilite une **compétence essentielle et naturelle** (juste oubliée) : **l'Intelligence Intuitive**, celle qui permet de rester aligné, lucide et humain face aux enjeux personnels, professionnels et collectifs.

Un processus qui ne promet pas l'absence de difficultés, mais la capacité de les traverser avec conscience, cohérence et engagement.

Formats d'intervention

L'Expérience CREATIVE® se décline à travers différents formats, individuels et collectifs, afin de s'adapter aux publics, aux contextes et aux enjeux rencontrés.

• Accompagnement individuel

Pour les personnes en surcharge mentale, en perte de repères, en transition de vie ou professionnelle. Un travail en profondeur visant la clarté intérieure, l'autonomie et l'alignement durable (adultes / ados / familles).

• Prévention et interventions en milieu scolaire

Collèges et lycées : sensibilisation à l'empathie, à l'écoute de soi et des autres, prévention du harcèlement scolaire. Des interventions, en cours de déploiement, centrées sur la compréhension des mécanismes relationnels, la responsabilité individuelle et la restauration de l'estime de soi.

• Conférences

Grand public, entreprises, institutions. Des conférences pédagogiques et inspirantes autour de la surcharge mentale, de l'hypersensibilité, de l'intuition et de l'intelligence relationnelle, avec un ancrage concret et accessible. J'interviens régulièrement lors de salons grand public, notamment au salon Zen à Paris, où je sensibilise aux enjeux de la surcharge mentale, de l'hypersensibilité et de l'Intelligence Intuitive.

• Ateliers et journées d'exploration

Ateliers expérientiels pour particuliers ou professionnels, permettant de découvrir et de traverser les différentes étapes de l'Expérience CREATIVE®. Notamment des cycles thématiques sur 3 jours (transformer le mental, développer l'intuition & manifester une intention alignée).

• Formations professionnelles

Formations destinées aux dirigeants, managers et équipes, autour du leadership aligné, de la clarté décisionnelle et de la prévention de l'épuisement professionnel. Un accompagnement visant l'incarnation d'un leadership plus humain, conscient et responsable.

• Consulting et accompagnement organisationnel

Interventions ponctuelles ou suivies en entreprise : accompagnement de dirigeants, résolution de tensions relationnelles, accompagnement au changement et à la prise de décision.

• Transmission et diffusion

- Auteure du livre "S'écouter... pour se créer !"
- Projets éditoriaux en cours (collection autour de l'Expérience CREATIVE®)
- Podcast gratuit - YouTube & Spotify - "De la Voix du Mental à la Voie de l'Intuition."



Chaque format s'appuie sur un même socle : un processus clair, structurant et universel, permettant à chacun de développer sa propre autonomie intérieure et relationnelle.



Suivre son

intuition...



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

Merci à vous.

Julie



www.juliebaudoin.fr

06 64 10 18 11



CONTACTS



[@JulieBaudoinCoach](https://www.youtube.com/@JulieBaudoinCoach)



contact@juliebaudoin.fr



[julie_baudoin_coaching/](https://www.instagram.com/julie_baudoin_coaching/)



[julie-baudoin](https://www.linkedin.com/company/julie-baudoin)



[Julie Baudoin](https://www.facebook.com/JulieBaudoin)



Siret : 79894763600022