

Aline Removille, créatrice du Centre d'accompagnement de l'être



En tant que **responsable évènementielle**, j'ai passé plus de 20 ans à répondre à des questions urgentes posées par des personnes pressées et des collègues stressés. Parfois il m'arrivait d'avoir des réponses sensées et des attitudes apaisées.

Salariée au sein de différentes entreprises, je suis d'abord **au service de grands comptes** dans une agence de communication puis je passe chez l'annonceur, à la direction de **l'évènementiel** d'un groupe financier à la Défense.

Naturellement comme toute parisienne, dans la vie active et mère de 3 enfants, **je mène plusieurs vies en une.**

Parmi les surprises que réserve une maternité naissante à l'âge de 30 ans, je découvre la sophrologie puis je décide d'en faire un projet concret après une 2eme grossesse qui remplit de nouveau mon coeur, mon corps et mon âme de ces plus grands mystères.

Côté pro, entre projets scintillants et nocturnes répétitives, allant de surprises enrichissantes en casse-têtes insolubles, je côtoie clients, fournisseurs, collègues, patrons et stagiaires avec leurs états d'âmes encombrants et leur énergie quotidienne débordante, et je grandis, je me spécialise, **je deviens experte** mais mène parfois une vie vidée de sens.

Côté perso, entre réalisations passionnantes et partages émotionnels, naviguant en eaux troubles vers le cap de la femme parfaite, je découvre la vie de couple, le défilé des nounous, le cortège d'amis fidèles, les actions solidaires, les salles de danse, et je respire, je visualise, j'écoute, je m'écoute, je me pose et **je deviens sophrologue**.

Une renaissance en quelque sorte!

Puis j'ai eu envie de **lier ces 2 univers** qui ne cessent de se rencontrer.

J'ai fait **rentrer ma pratique de la sophrologie en entreprise**, pas à pas, d'abord pour moi, pour faire face aux déconvenues, pour mettre à distance le superflu, pour avancer en confiance.

Puis pour les autres, les individus et l'organisation : **utiliser l'expérience** qu'il m'a été donnée de vivre dans ma pratique et la partager en entreprise afin de donner à certains un **possible espace de calme**.

De là sont nés mes **ateliers de mieux-être au travail**, sous forme de séances d'une heure pour des groupes de 5 à 15 personnes.

Formations et approches

Je suis **sophrologue praticienne**, diplômée de l'ISSP (Institut de Sophrologie et Sophrothérapie de Paris), et de l'IERSP (Institut Européen de recherche en Sophrologie et Psychothérapie) et j'exerce dans le cadre d'ateliers collectifs ou de sessions individuelles.

En tant que responsable événementielle, j'ai conçu des programmes de cohésion d'équipe, préparer des dirigeants à la prise de parole, organisé des célébrations de temps forts et accompagné la direction et les collaborateurs dans les succès et les phases difficiles auprès de tout type d'entreprises et de publics variés. Aujourd'hui **je mets au service de ces organisations des outils pour accompagner** les salariés, employés, managers, clients, contributeurs, quel que soit leur rôle et leurs responsabilités.

Mon approche est axée sur **l'humain & ses potentiels**. Le travail que je propose permet à chacun de se reconnecter à lui-même, avec l'énergie du collectif et en présence à soi.

La pratique s'effectue sous forme d'ateliers, **élaborés sur-mesure** en fonction de problématiques identifiées dans l'organisation. La participation à plusieurs ateliers est nécessaire pour acquérir l'autonomie des protocoles et se familiariser avec la pratique.

Mes sources d'inspirations et de respirations:

Comme toute personne en situation de relation d'aide, j'utilise mon expérience et ma personnalité pour accompagner mon travail en sophrologie.

une expérience variée: j'ai démarré la sophrologie dans ma vie personnelle (en accueillant mon nouveau rôle de mère à l'arrivée de mon 1er enfant, j'avais alors 30 ans); puis j'ai suivi mes formations à Paris en même temps que je réalisais une riche vie professionnelle dans un milieu international.

ma personnalité est le reflet d'un environnement multi-culturel, marquée par mes origines franco-norvégiennes, et est l'illustration d'un sens aigu du service et du souci de l'autre dans mon cadre professionnel. Je suis de nature positive et créative, plutôt douce, bienveillante, joyeuse, empreinte d'humour; je me nourris d'activités précieuses au quotidien (danse, méditation, yoga, relaxation, sororité, voyages chamaniques, chants, rêve éveillé, lecture & écriture).

Authentique et humble, proche de la nature, malgré ma vie de parisienne, je suis animée par une **recherche vers plus d'harmonie du corps & l'esprit.**

Ma pratique de Sophrologie fait écho à cette attitude de vie.