



SÉVERINE CHERIX

Consultante, Intervenante, Conférencière, Auteure, Coach
Gestion du stress, des peurs, anxiété & santé mentale

1814 La Tour-de-Peilz (VD, Suisse)
Basée en Suisse romande, déplacements possibles

+ 41 77 815 68 05

 severinecherix@gmail.com

www.severinecherix.com

Une approche humaine, vivante et concrète pour aider les adultes à retrouver confiance et apaisement intérieur

ATELIERS/CONFÉRENCES/COACHING
GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS ET DU
DÉPASSEMENT DE SOI

Qui suis-je ?



Je suis **Séverine Cherix**, née en 1975 dans un petit village de Suisse romande... un peu trop étroit pour mes rêves.

Aujourd'hui, je suis **auteure, conférencière et intervenante bien-être**, spécialisée dans la **gestion des peurs, du stress et des émotions**.

Mais avant ça, j'ai vécu **15 années enfermée dans une agoraphobie sévère** : crises de panique, peur d'avoir peur, angoisses quotidiennes. Trois deuils familiaux sont venus ébranler encore un peu plus mes fondations. Et puis un jour, j'ai dit : **STOP**. En 2010, je suis partie seule en Asie – toujours terrifiée, mais résolue à **ne plus laisser la peur piloter ma vie**. Ce voyage a ouvert une brèche dans ma prison intérieure. Et la lumière a commencé à passer. Depuis, je suis devenue **accro au mouvement, à la liberté... et à la transformation profonde**.

À 40 ans, j'ai quitté confort, CDI, voiture et sécurité pour une vie plus alignée, tournée vers le sens, la rencontre, et la transmission. J'ai vécu plusieurs mois – et à chaque année – au **Québec, en France** et en **Grèce**, nourrissant ma démarche de regards croisés et d'expériences humaines fortes.

J'ai accompagné **des centaines de personnes anxieuses, bloquées ou figées**, à retrouver confiance, élan et autonomie – à travers du **coaching individuel**, des **ateliers expérientiels**, des **formations en ligne** et des **programmes collectifs**.

Mon ADN ? Transformer les blocages en moteur. Réconcilier émotion et action. Remettre du mouvement là où tout semble figé.

J'interviens aujourd'hui pour **transmettre une parole vraie, vivante et déculpabilisante** sur l'anxiété, le burn-out, les phobies et les peurs.

Mon approche est **incarnée, directe, humaine**.

Et profondément connectée à celles et ceux qui veulent retrouver leur liberté intérieure.

La vie est trop courte pour vivre avec des regrets.

Et chaque jour est une chance pour changer de cap.

Quelques chiffres



Santé mentale en Suisse : chiffres clés 2024

Le bien-être au travail est un enjeu majeur. Voici quelques statistiques importantes :

- Environ **7 %** des travailleurs suisses ont souffert de burnout cette année.
- Plus de **27 %** déclarent être stressés, et près de **30 %** se sentent émotionnellement épuisés.
- Près de **710 000** personnes souffrent de troubles anxieux en Suisse.
- Environ **345 000** ont consulté un médecin pour des symptômes de dépression.

L'impact sur l'économie est considérable : les problèmes de santé mentale représentent une perte colossale de jours de travail, entraînant des coûts financiers importants à l'échelle mondiale.

Au niveau international :

- **5 %** des adultes souffrent de dépression (environ 400 millions de personnes).
- **4 %** sont touchés par des troubles anxieux (320 millions).
- Le burnout varie selon les professions : par exemple, 20 % des thérapeutes cliniques en Chine en présentent des symptômes.

Ces chiffres montrent à quel point il est crucial d'intégrer la santé mentale dans nos priorités professionnelles et personnelles.

PASSAGES EN RADIO

SUISSE, QUEBEC, FRANCE



Emission «Egosystème», RTS – La 1ère

Invitée sur la thématique des peurs et de la reconstruction personnelle

[Cliquez ici pour écouter l'émission](#)

Emission «Porteur d'espoir», Diane Gagnon, Québec

Chroniques sur l'agoraphobie et le chemin de la liberté intérieure

[Cliquez ici pour écouter l'émission](#)

Emission «Fréquence Evasion», France

Intervention sur la gestion émotionnelle et l'agoraphobie

[Cliquez ici pour écouter l'émission](#)

Emission «Premier Rendez-vous, RTS Suisse

Rencontre avec Sylvie Gaillard, psychothérapeute et psychodramatiste

[Cliquez ici pour écouter l'émission](#)

Emission «Plus grand que Soi», Marie-José Arel, Québec

Parler stress, anxiété, angoisses sur les ondes québécoises

[Cliquez ici pour écouter l'émission](#)

PRESSE

SUISSE, BELGIQUE



Article paru dans le Femina - Suisse

«Ma passion du voyage m'a libérée de l'agoraphobie»
Aujourd'hui débarrassée de sa phobie, elle parcourt le monde et partage ses découvertes.

[Cliquez ici pour lire l'article](#)

Article paru dans le journal 24H, Suisse

L'agoraphobie, cette crainte de ne pas réussir à fuir. Témoignage

[Cliquez ici pour lire l'article](#)

Article paru dans le journal Maxi, Belgique

Voyager au bout du monde m'a libérée de mes peurs ! Elle a réussi à vaincre sa phobie depuis 15 ans

[Cliquez ici pour lire l'article](#)

Thématiques d'intervention



Conférences inspirantes

45 à 90 min (présentiel ou visio)

Sujets :

- Et si on arrêta d'avoir peur ?
- Transformer l'anxiété en force intérieure
- Oser se libérer de la peur d'avoir peur, phobies, burnout
- La puissance du corps, mouvement dans la guérison émotionnelle

Propositions d'ateliers



- **Libérer ses peurs pour avancer** - 3h ou 1 journée

Comprendre la peur, retrouver sa sécurité intérieure, passer à l'action

- **Gérer son stress au quotidien** - 2h ou 4h

Identifier ses déclencheurs principaux et utiliser des outils pratiques de régulation

- **Les émotions : les comprendre pour les transformer** - 3h

Apprendre à décoder et transformer ses émotions sans blocage

- **Dépasser ses « blocages »** - 1 journée

Se reconnecter à ses ressources, sortir de ses freins internes

- **Cycle de transformation** - 4 à 6 séances

Programme progressif vers la sécurité intérieure et la confiance en Soi

- **Prévenir le stress chronique en entreprise** - 3h ou 1 journée

Comprendre les mécanismes du stress durable et instaurer des routines de prévention efficaces au travail

- **Outils concrets de régulation émotionnelle** - 4h ou 1 journée

Explorer des techniques simples et puissantes pour mieux gérer ses émotions au quotidien (respiration, ancrage, visualisation...)

- **Booster sa confiance en soi** - 4h ou 1 journée

Identifier ses forces, dépasser l'autocritique et oser s'affirmer avec authenticité

- **Fuck les peurs, on passe à l'action !** - 3h ou 1 journée

Un atelier coup de boost pour transformer ses peurs en moteur d'action et libérer son potentiel

Formats proposés



🧠 Atelier expérientiel :

Exemple sur le thème de la peur :

Les participants ne vont pas seulement parler de leurs peurs, ils vont :

- les ressentir dans leur corps
- les nommer, les dessiner ou les imaginer
- grâce à une **visualisation guidée**, ils vont pouvoir **exprimer une émotion** à travers un geste ou un son
- ou même **jouer une scène** où ils affrontent symboliquement cette peur pour mieux s'en libérer

Pour les personnes qui veulent sortir de la théorie pour vivre un vrai déclic intérieur

- Atelier pratique en petit groupe (de 2h à 4h, ½ journée, journée)
- Accompagnement sur mesure en entreprise (journée bien-être, cycles thématiques) et en privé
- Témoignage personnalisé suivi de questions/réponses

Déroulé pédagogique



Atelier type

Libérer ses peurs pour avancer (3h)

- Accueil, cadre, cercle de parole
- Écriture et partage autour de ses peurs
- Mini-exposé sur les mécanismes de la peur
- Pause consciente (respiration, musique ou silence)
- Pratiques corporelles douces (auto-massage, mouvement)
- Travail en binôme, visualisation, intégration finale

Format adaptable - 2 à 12 personnes en présentiel

POUR QUI ?

1. **Entreprises** : qualité de vie au travail, gestion du stress, leadership émotionnel
2. **Écoles et centres de formation** : gestion des émotions, prévention du burn-out, accompagnement
3. **Organismes de santé, associations**
4. **Événements Bien-être & Salons professionnels**

Ils en parlent :



Maxi
mag.fr



RTS

Radio Télévision
Suisse

Pourquoi faire appel à moi ?



- Une **approche incarnée**, authentique, qui parle aux cœurs
- Des **outils pratiques** et immédiatement applicables
- Une **parole vraie** sur les troubles anxieux, la résilience et la santé mentale
- Un regard **bienveillant** et **inspirant** sur la transformation personnelle et collective

Mes valeurs : authenticité, liberté, fun, résilience & persévérance

Je crois profondément qu'on peut changer rapidement quand on est bien accompagné(e) et quand on a les bons outils.

Je ne suis ni thérapeute ni psy, tous mes propos m'appartiennent et je ne détiens aucune vérité ou clé magique.

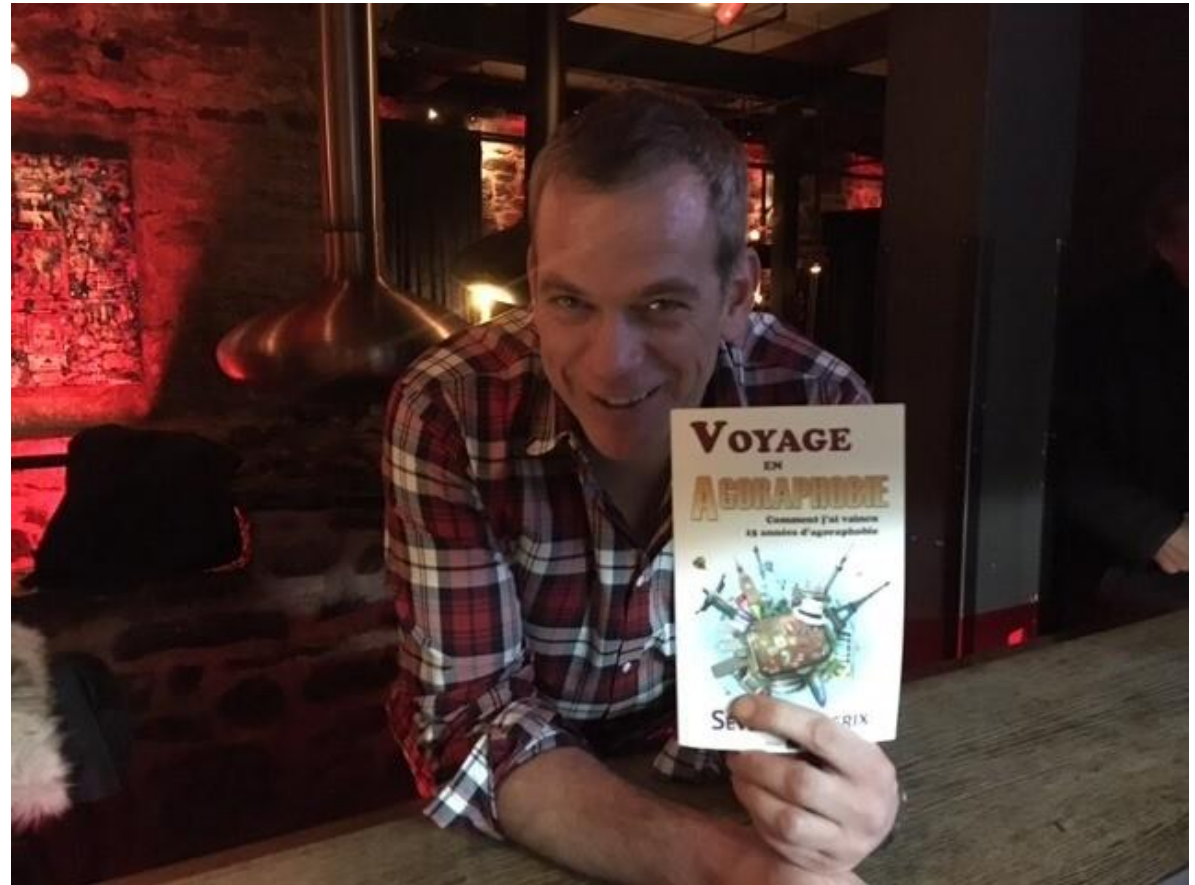
Je connais le terrain de l'anxiété de l'intérieur et surtout **les dégâts collatéraux** que vit une personne « coincée » dans ses peurs (personnel, professionnel)

Je suis bien ancrée dans le sol, engagée et humaine avec une touche *québécoise* d'inspiration et d'enthousiasme !

Ma mission : inspirer un maximum d'Humains à vivre pleinement leur vie !

Même Garou a posé
avec mon livre à Montréal...

*Une belle histoire de
résilience et de dépassement
de soi*



Témoignages en vidéo/audio



Angoissée depuis 20 ans: fini l'isolement



Agoraphobie : ce que Benoît pensait impossible à faire !



[AGORAPHOBIE, ANGOISSES] : ✨ le tunnel de la liberté après 20 ans d'évitement



D'autres témoignages...

*"Ce que Séverine propose n'est pas juste un atelier, c'est une véritable **transformation**." - Yvan, 37 ans*

"Je me suis sentie en sécurité, jamais jugée. Je repars avec des outils puissants et une nouvelle confiance." - Nadia, 51 ans

« Je n'osais rien faire seule durant 20 ans ! J'avais toujours besoin de mon conjoint. Je ne conduisais pas seule. Grâce à Séverine, à ses connaissances et à ses groupes de coaching qui ont commencé en 2019, j'ai enfin pu me libérer en quelques mois de mes peurs. Elle réunit et sait nous faire comprendre l'essentiel. J'ai rencontré plein de belles personnes, je n'étais plus seule et en coaching privé, elle a toujours réussi à m'aider pour que j'atteigne mes objectifs. J'ai recommencé à vivre à mes 45 ans. - Nancy, Québec

*« Séverine, elle a ce truc que je n'ai jamais trouvé chez les psys. **Elle ressent, comprend et va droit au but**. Je souffrais de dépendance affective et d'angoisses. On a réglé ça ! Elle m'a vraiment aidé et en peu de temps. Elle a compris où il fallait aller pour que j'avance et elle ne m'a pas lâchée. J'ai même reçu son audio personnalisé pour continuer mon chemin après nos séances. Elle donne beaucoup et c'est vraiment super d'avoir ce merveilleux contact avec elle, rapide et bienveillant. - Lydie, Belgique*



Cher stress,

Notre histoire s'arrête là.

 *moi*

Où me trouver ?



Ma chaîne YouTube

+ de 1400 abonnés organiques

+ de 100 vidéos

+ de 102'000 vues sur ma chaîne YT

Découvrez de nombreux témoignages, articles de blog et formations sur mon site www.severinecherix.com

