SÉVERINE CHERIX

Consultante indépendante, Intervenante, Conférencière, Auteure, Coach transformationnelle

Gestion du stress, de la peur d'avoir peur, agoraphobie, anxiété et santé mentale. Porteuse de 8 handicaps invisibles. Ex-agoraphobe durant 15 ans

1814 La Tour-de-Peilz (VD, Suisse)

Basée en Suisse romande, en présentiel et en ligne, déplacements possibles

+ 41 77 815 68 05

severinecherix@gmail.com

www.severinecherix.com

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

ATELIERS / CONFÉRENCES / COACHING / GROUPE DE PAROLE

GESTION DU STRESS, ÉMOTIONS, DÉPASSEMENT DE SOI

SPECIAL AGORAPHOBIE – PEUR D'AVOIR PEUR

ADULTES – ADOS & PARENTS

Qui suis-je ?

Je conjugue deux univers puissants : celui de la transformation intérieure et celui de l'appel du voyage. Coach spécialisée dans la gestion des peurs, de l'anxiété, de l'agoraphobie et de la réassurance profonde, j'accompagne adultes, adolescents et parents vers une sécurité intérieure, une liberté retrouvée et une confiance durable — même hors de leur zone de confort.

Auteure, je propose une parole claire et accessible sur l'anxiété et la résilience, afin d'offrir à chacun les clés de sa propre guérison.

Entre mes séances de coaching, je conçois des Voyages et des Séjours Bien-Être pour Femmes, pensés comme des expériences immersives qui reconnectent le corps, l'esprit et la trajectoire de vie. Mon approche hybride, pragmatique et profondément humaine, combine science du comportement, stratégie mentale et vécu personnel pour offrir un accompagnement holistique.

Ancienne agoraphobe pendant 15 ans, traversée par plusieurs deuils familiaux et situation familiale compliquée, j'ai reconstruit ma vie petit à petit — jusqu'à voyager seule en Asie, encore agoraphobe. Ce parcours nourrit aujourd'hui ma pratique d'une empathie lucide et d'une **véritable urgence à vivre.**

Mon parcours professionnel a commencé dans le monde corporate (CFC d'employée de commerce, agences de voyages, Family offices, assistante de direction et personnelle), avant de quitter ce cadre pour une vie plus en harmonie avec mes valeurs, entre la Suisse, le Québec, la France et la Grèce. **La rencontre, la transmission et le mouvement sont désormais mes moteurs**.

Je vis avec 8 handicaps invisibles, une réalité qui façonne ma manière d'accompagner : respect du rythme, pragmatisme, douceur et énergie du "maintenant".

Mon ADN :

✨ Transformer les blocages en leviers
✨ Réconcilier émotion et action
✨ Redonner du mouvement là où tout semble figé

Depuis 2017, j'exerce en tant qu'indépendante, apportant une parole vivante et libératrice sur l'anxiété, les phobies, le burn-out et les peurs, à travers des conférences, des formations en groupe et des accompagnements individuels sur mesure.

Je suis particulièrement attachée à l'accompagnement des jeunes, car mon propre chemin d'agoraphobie a commencé à mes 20 ans et a duré 15 ans. C'est une période charnière de construction personnelle, et je suis là pour répondre aux questions et faire avancer les choses avec eux.

Quelques chiffres

Santé mentale en Suisse : chiffres clés 2024

Le bien-être au travail est également 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
- 3 % de la population souffre de trouble panique avec agoraphobie (ceux qui ont reçu un diagnostic)

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

Et nos jeunes ?

Décider d'accompagner également les jeunes est devenu essentiel car aujourd'hui, une large part des jeunes adultes évoluent dans un paysage post-Covid marqué par :

• Un isolement persistant, un sentiment de déconnexion sociale
• Une anxiété diffuse et des troubles émotionnels en hausse
• Un stress massif face à l'incertitude scolaire, professionnelle et relationnelle
• Une hypervigilance mentale et corporelle, héritée de la pandémie
• Une dépendance accrue aux réseaux sociaux, qui intensifie la comparaison sociale, la pression des normes, la surcharge cognitive et le sentiment de "ne jamais en faire assez"
• Un évitement grandissant, avec de plus en plus de jeunes qui limitent leurs sorties, leurs interactions, leurs déplacements — parfois jusqu'à présenter des comportements proches de l'agoraphobie sans encore avoir été diagnostiqués.

Quelques données frappantes :
Selon l'UNICEF, près de 1 jeune sur 5 présente des symptômes d'anxiété ou de dépression depuis la pandémie. Le burn-out adolescent a progressé d'environ 30 % dans plusieurs pays occidentaux. Les jeunes HPI, multi potentiels ou multi passionnés sont encore plus sensibles à la surcharge émotionnelle, à l'hyperstimulation numérique et au besoin d'outils fiables pour réguler stress, attention et impulsivité.

Accompagner ces jeunes adultes, c'est :
- Redonner de l'air : leur permettre de reprendre la main sur un mental saturé par la pression et la comparaison permanente.
- Offrir une trajectoire claire : les aider à sortir du bruit numérique pour revenir à des décisions alignées et réalistes.
- Créer un espace de sécurité : un lieu où la vulnérabilité devient une force de compréhension, et où l'erreur cesse d'être une catastrophe pour redevenir un apprentissage.

PASSAGES EN RADIO

SUISSE, QUEBEC, FRANCE

Les Invités de la Matinale, 18.04.2016

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 Gailland, 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 québecoises
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

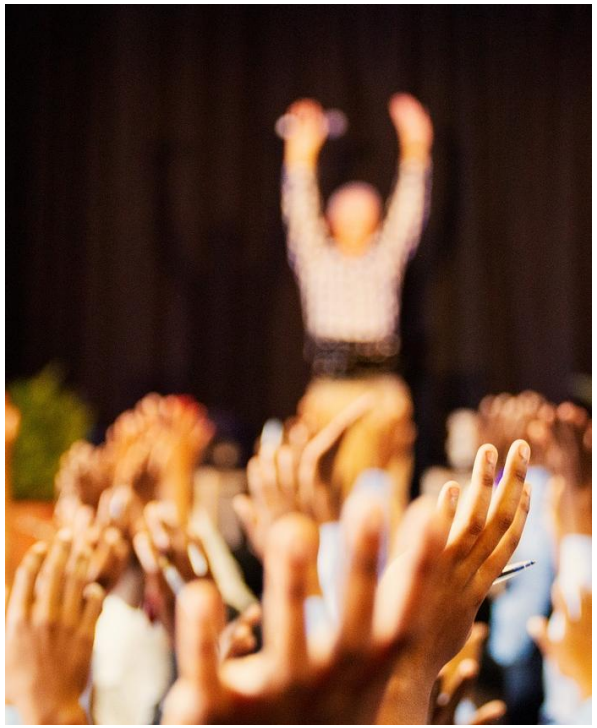
Conférences inspirantes

45 à 90 min (présentiel ou visio)

Sujets :

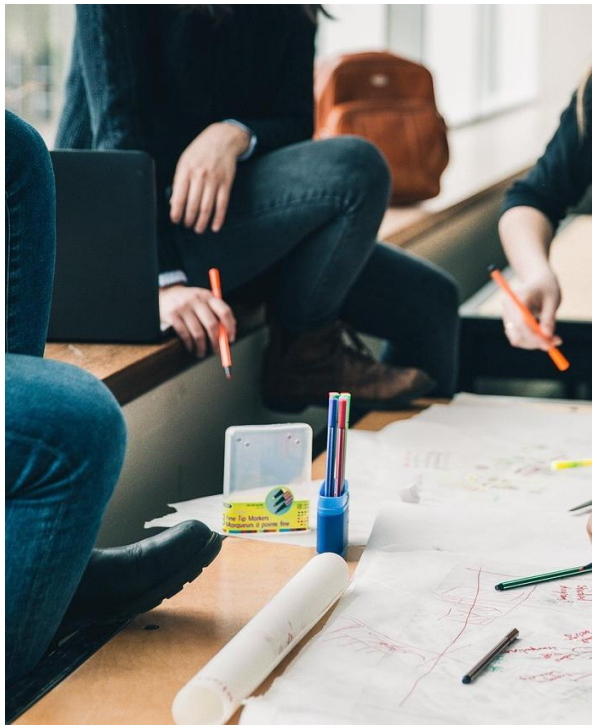
- Et si on arrêtait d’avoir peur ?
- Transformer l’anxiété en force
- Oser se libérer de la peur, phobies et sortir du burnout
- La puissance du corps, remettre du mouvement dans la guérison émotionnelle

Propositions d'ateliers, formations



- **Libérer ses peurs pour avancer** – 3h ou 1 journée
  Comprendre ses peurs, retrouver sa sécurité intérieure et passer à l'action avec confiance.
- **Gérer son stress au quotidien** – 2h ou 4h
  Identifier ses déclencheurs principaux et maîtriser des outils pratiques pour réguler le stress au quotidien.
- **Les émotions : comprendre et transformer** – 3h
  Apprendre à décoder ses émotions et à les transformer sans blocage ni jugement.
- **Dépasser ses blocages** – 1 journée
  Se reconnecter à ses ressources internes et dépasser les freins qui empêchent d'avancer.
- **Cycle de transformation** – 4 à 6 séances
  Un programme progressif pour renforcer sa sécurité intérieure, sa confiance en soi et sa résilience.
- **Prévenir le stress chronique en entreprise** – 3h ou 1 journée
  Comprendre les mécanismes du stress durable et mettre en place des routines efficaces pour le prévenir au travail.
- **Outils concrets de régulation émotionnelle** – 4h ou 1 journée
  Découvrir 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.
- **STOP les peurs : on passe à l'action !** – 3h ou 1 journée
  Un atelier dynamique pour transformer ses peurs en moteur d'action et libérer son potentiel.
- **Gérer son stress quand on est agoraphobe**
  Un atelier spécifique pour comprendre ses peurs, réguler son stress et retrouver la confiance en soi dans son quotidien pour supprimer l'évitement et les pensées limitantes.

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 et 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 / accompagnement individuel

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 (automassage, 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 privées** : accompagnement des adultes, des adolescents **et des jeunes**, ainsi que des parents.
3. **Écoles et centres de formation** : gestion des émotions, prévention du burn-out, soutien global des jeunes en transition.
4. **Organismes de santé et associations** : programmes de sensibilisation, ateliers pratiques et prévention auprès des jeunes et des adultes.
5. **Événements bien-être & salons professionnels** : conférences et ateliers interactifs accessibles à tous, incluant un volet dédié aux jeunes.

Ils en parlent :

Pourquoi faire appel à moi ?

Parce que j'apporte une approche incarnée, authentique, qui parle directement au cœur.
Parce que je transmets des outils simples, pratiques et immédiatement applicables dans le quotidien.
Parce que j'offre une parole vraie sur l'anxiété, la résilience et la santé mentale — sans détour et sans fioritures.
Parce que mon regard reste profondément humain, bienveillant, et orienté vers la transformation personnelle autant que collective.

Mes valeurs : authenticité, liberté, fun, résilience et persévérance.
Je crois qu'un accompagnement ajusté et des outils fiables peuvent enclencher des changements rapides, concrets et durables.

Je ne suis ni thérapeute ni psychologue : mes interventions reposent sur mon expérience, ma recherche et mon expertise de terrain, sans promesse de solution magique. Je connais l'anxiété de l'intérieur — ses mécanismes, ses pièges, ses répercussions sur la vie personnelle comme professionnelle.

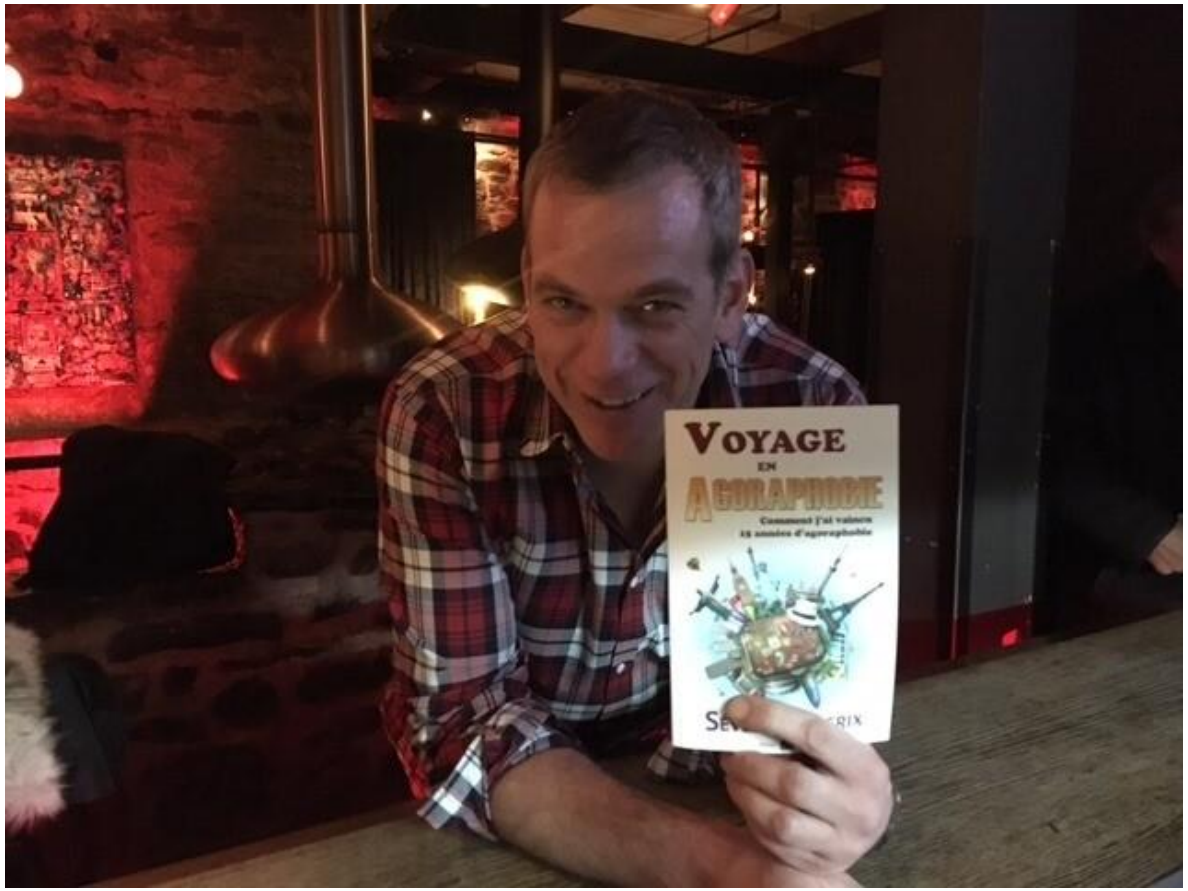
Je vis avec **8 handicaps invisibles**, ce qui renforce ma compréhension fine des défis, de l'énergie à préserver, et de la résilience nécessaire pour avancer malgré tout.

Je suis engagée, profondément humaine, avec cette touche québécoise qui apporte chaleur, inspiration et enthousiasme.

Ma mission : inspirer le plus grand nombre à vivre pleinement, avec courage, conscience et liberté.

Même Garou a posé
avec mon livre à Montréal…

Une belle histoire de
résilience et de dépassement de
soi à vous partager…



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*

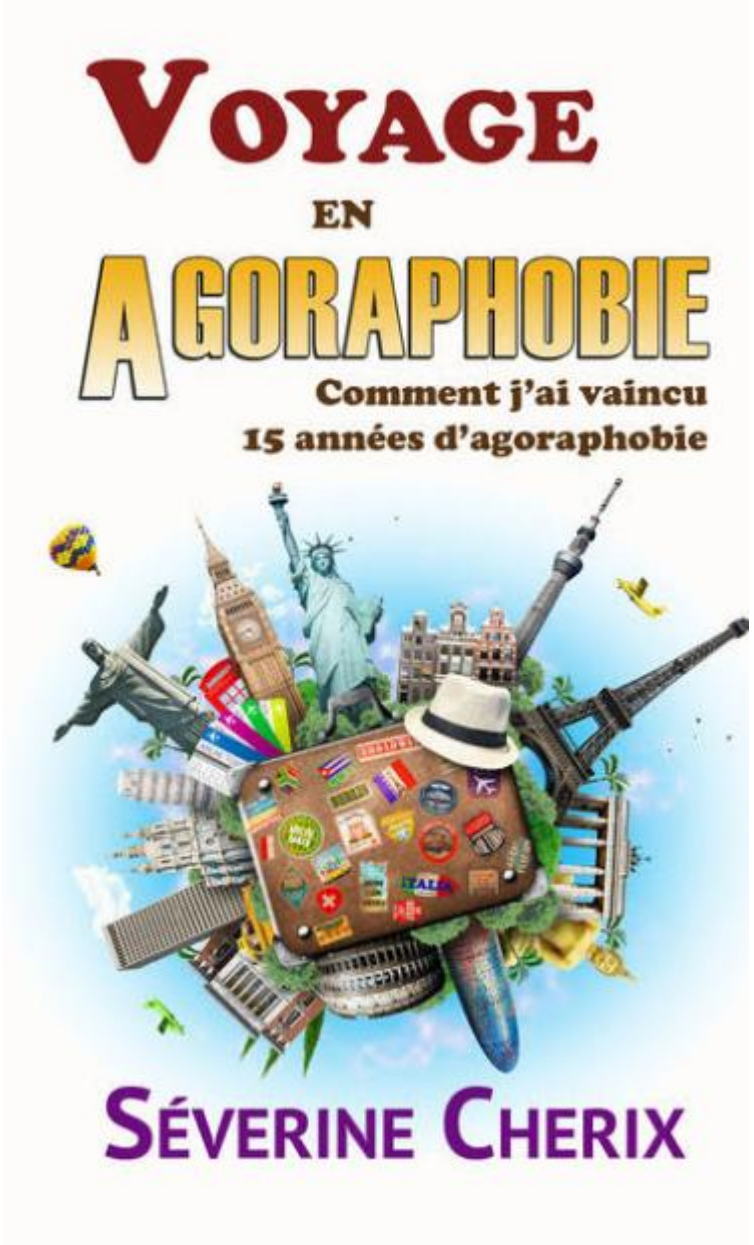
*« Séverine, elle a ce truc que je n’ai jamais trouvé chez les psys. **Elle ressent, comprend et va droit au but.** Je souffrais de dépendance affective et d’angoisses. On a réglé ça ! Elle m’a vraiment aidé et en peu de temps. Elle a compris où il fallait aller pour que j’avance et elle ne m’a pas lâchée. 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*

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, formations et accompagnement 1:1 sur mon site
www.severinecherix.com