

DOSSIER DE PRESSE

Clotilde Poivilliers



Thérapeute en shiatsu quantique, fasciathérapie,
reprogrammation cellulaire et transgénérationnelle.

Coach psychocorporel.
Formatrice - Consultante.
Auteur - Conférencière.





De formation scientifique initiale - 3^e cycle de biologie et de psychomédiation familiale -, Clotilde a longtemps enseigné en collèges et en formations professionnelles puis, guidée par sa quête de sens, elle a suivi de nombreuses formations dans le domaine du bien-être psychocorporel.

Coach psychocorporel, thérapeute et enseignante en shiatsu et fascia quantiques, elle collabore avec des médecins, psychothérapeutes et orthophonistes.

Elle travaille également avec des hôpitaux pour la **gestion de la douleur, la déprogrammation cellulaire** des chocs émotionnels et des schémas mentaux limitants, **et l'accompagnement à la procréation.**

Elle intervient en entreprises en tant que **consultante en gestion du stress et des émotions et des troubles musculo-squelettiques (TMS)** avec la cohérence cardiaque, la pleine conscience, le shiatsu et les neurosciences appliquées.

Formatrice en Mind Mapping,* elle l'enseigne dans le cadre de l'apprentissage et de la performance, notamment aux surdoués.

Auteur, elle a publié trois livres aux éditions Eyrolles :

L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie
J'arrête de me trouver nul(le)
Zèbre Zen - Développer ses talents quand on est un adulte surdoué

Elle donne des conférences et propose des ateliers en lien avec ces trois ouvrages et sur différents thèmes du **développement personnel et professionnel, sur le bien-être et sur l'approche quantique.**

* Mind-Mapping : outil pour optimiser l'organisation des idées et la mémorisation des informations.



L'ÉNERGIE CORPS-ESPRIT

Dans une première partie, ce livre aborde les différentes approches, scientifiques, psychologiques ou ancestrales du lien entre le corps, les pensées et les émotions et leurs impacts respectifs et interdépendants. Dans la seconde partie, est proposé un décodage « psychosomatique » de certains petits maux courants du quotidien, (bronchite, sciatique, constipation, problème de foie, d'estomac ou de cœur...). Dans la troisième partie, sont présentés des exercices et des techniques d'auto-coaching psycho-bio-énergétique, basés sur la respiration, l'alimentation, le Do-In, le Qi-Gong et la gestion du stress et du sommeil, afin de préserver ou d'agir soi-même sur sa santé physique et mentale. Deux « zooms » sont faits l'un sur le stress, l'autre sur l'énergétique chinoise et le shiatsu.
L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie par Clotilde Poivilliers.
Préface du Docteur Yves Requena.
Groupe Eyrolles 12,90€



J'arrête de me trouver nul(le)!
Cet ouvrage fait partie de l'excellente collection « J'arrête de » chez Eyrolles permettant de trouver des solutions aux problèmes courants qui vous empêchent

de bien vivre au quotidien. Le principe de ces livres est « d'arrêter de... » pour changer en 21 jours. *J'arrête de me trouver nul(le): 21 jours pour être fier(e) de moi !* Qui ne s'est jamais trouvé nul ? Quand cela devient une petite musique lancinante dans notre tête, cette dévalorisation nous entrave. Clotilde Poivilliers vous guide pour comprendre comment vous vous êtes programmé à vous trouver nul. Pour déprogrammer cette croyance limitante, elle vous propose des outils ancestraux réactualisés par les neurosciences et vous invite à suivre facilement au quotidien, une méthode originale et inédite, qu'elle a créée à partir des 5 mouvements de l'énergétique chinoise, pour reprogrammer en positif, estime de soi et confiance en soi.

- Trois semaines pour obtenir votre « permis de fierté ».
- Des exercices originaux pour changer votre regard sur vous-même et vous affirmer.
- Des rituels sous forme de « like » pour avancer sur le chemin « de nul à FIER ».
- Des cartes mentales hebdomadaires pour faire le point et définir votre évolution en une seule page.

Osez sortir du cercle vicieux de la nullité pour avancer sur le chemin de la réussite !
J'arrête de me trouver nulle ! Retrouver confiance et estime de soi par Clotilde Poivilliers.
Préface du Docteur Yann Rougier.
Groupe Eyrolles
Broché 11.90€
Format Kindle 8.49€



ZÈBRE ZEN
Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué, telle pourrait être la devise des adultes surdoués. Ces hauts potentiels possèdent de multiples capacités qu'ils n'arrivent pas toujours à exploiter du fait de certains freins liés à leur mode de fonctionnement souvent atypique. Jusqu'à présent, on connaissait surtout le versant sombre de la surdovance, car la plupart des livres qui leur sont dédiés sont écrits par des thérapeutes qui suivent des hauts potentiels en souffrance et la majorité des articles ou reportages sur ce sujet présente surtout ceux qui témoignent de leurs difficultés. Cet ouvrage offre une présentation originale des surdoués sous l'angle des neurosciences et de l'éthologie. Il apporte aux zèbres prisonniers d'eux-mêmes, mais aussi à ceux qui n'assument pas ou n'exploitent pas totalement leur surdovance, des moyens concrets, des outils pratiques, pour utiliser leurs multiples potentiels et pour en neutraliser ou transmuter les « effets secondaires », afin d'en tirer le meilleur. On peut être surdoué et bien le vivre !
Zèbre zen
Développer ses talents quand on est un adulte surdoué par Clotilde Poivilliers.
Préface du Docteur Olivier Revol.
Groupe Eyrolles
Broché 16,00 €
Format Kindle 10,99€

Avec le shiatsu quantique, Clotilde agit sur les maux du corps et de l'esprit

POUR BÉBÉS
enfants,
adolescents
et femmes
enceintes



Notre santé dépend de notre mode de vie, du stress auquel nous sommes soumis, de la pollution, des accidents, des épidémies, etc. mais en réalité, selon la médecine chinoise, 80% de nos symptômes sont liés à des pensées ou à des émotions mal gérées.

Nous sommes le résultat de notre éducation, de notre culture, de nos expériences et même de

l'histoire de notre famille.

Le stress et les chocs émotionnels que nous subissons et ceux que nous avons vécus depuis notre conception et parfois même ceux de nos ancêtres, peuvent entraîner des symptômes physiques (douleurs ou déséquilibres physiologiques), psychiques (schémas mentaux limitants, manque de confiance en soi...) ou des difficultés relationnelles (agressivité, peur, soumission, isolement...).

Immunité Organisation des idées
Estime de soi
Équilibre relationnel Mémorisation
Confiance en soi Sérénité
Gestions des émotions et de la douleur
Lâcher-prise Volonté
Peau Migraines Troubles fonctionnels
Douleurs Fertilité
Circulation Transit
Performances
Stress Discernement Fatigue
Surmenage Troubles des comportements et de l'apprentissage
Sommeil

Le shiatsu



C'est un soin énergétique japonais issu de la médecine traditionnelle chinoise dont les fondements datent de plus de 3000 ans...

Reçu habillé en vêtements souples, allongé au sol sur un futon, le shiatsu se pratique par des pressions lentes et profondes, le long des méridiens d'acupuncture, à l'aide des pouces et des paumes des mains d'un praticien diplômé et expérimenté.

Il a pour but de rééquilibrer les énergies du corps afin d'éveiller ou de stimuler ses capacités naturelles de défense et ses mécanismes d'auto-réparation pour mieux faire face aux agressions de la vie courante : surmenage, inactivité, pressions professionnelles, difficultés relationnelles, solitude, chocs émotionnels, microbes, refroidissements, perturbations climatiques, etc...

La Médecine Traditionnelle Chinoise considère que le corps et l'esprit sont intimement liés et que toute manifestation excessive de l'organisme provient d'un dérèglement énergétique.

- Les tensions musculaires et nerveuses s'estompent.
- Les douleurs s'apaisent.
- La digestion et le transit se régulent ainsi que les autres fonctions corporelles.
- La fertilité peut être stimulée.
- L'équilibre gynécologique est renforcé.
- Le sommeil est meilleur.
- Le moral remonte.
- Les émotions et les comportements sont mieux gérés.
- L'estime de soi et la relation aux autres s'améliorent.
- Les capacités de prévention et d'auto-guérison du corps sont renforcées.
- Le stress et la fatigue diminuent.

La vitalité et le bien-être reviennent grâce à un meilleur état général de l'esprit et du corps

Shiatsu maternité

- Fertilité
- Grossesse
- Accouchement
- Post-natal
- Nourrisson

Au Japon, aux États Unis et dans certains pays de l'Union Européenne, le shiatsu est pratiqué dans les maternités, au moment de l'accouchement, par des praticiens shiatsu formés à cette technique.

En France, les praticiens shiatsu ne pouvant pas intervenir en salle d'accouchement, Clotilde enseigne aux futurs parents des **séquences spécifiques pour accompagner la naissance.**

Après la naissance de son enfant, **la maman est souvent épuisée** des soins constants à son bébé, de l'allaitement, du sommeil entrecoupé et du changement hormonal...

Les séances de shiatsu postnatal sont donc très bénéfiques pour l'aider à retrouver **un équilibre hormonal, physique et émotionnel.** (Elle peut venir avec son bébé si elle le souhaite).

Le shiatsu peut aussi être pratiqué de façon très douce sur le bébé par un praticien expérimenté. Clotilde organise des ateliers parents/bébé, pour leur apprendre quelques séquences pour les soulager de ces petits maux.

Clotilde a été formée au shiatsu maternité par Suzanne Yates sage-femme praticienne en shiatsu qui a formé des centaines de praticiennes au shiatsu maternité. Elle est la fondatrice de www.wellmother.org créé en 1990, pour offrir une approche holistique basée sur un toucher soutenant, avant, pendant et après la maternité, pour les femmes, les bébés et les familles.

**Séances
de shiatsu prénatal
et postnatal
mais aussi deux ateliers
liés à la maternité :**
1) Accompagnement
à l'accouchement
2) Shiatsu parents/bébé



Le shiatsu prénatal

Le shiatsu s'adapte parfaitement bien à la femme enceinte, tout au long de la grossesse pour en diminuer les désagréments (nausées, remontées gastriques, fatigue, oppression, douleurs lombaires...).



Le shiatsu prénatal pendant la grossesse (environ une séance par mois) permet aussi de mieux gérer les angoisses avant l'accouchement.

Il apporte à la future maman et au fœtus, un accompagnement très bénéfique pour vivre en bonne forme les différentes phases de la grossesse en diminuant les désagréments liés à son état.

Le shiatsu pour la femme enceinte est un shiatsu spécifique qui demande une formation particulière visant à ne pratiquer que les séquences et les points de shiatsu adaptés à l'état de grossesse.

Clotilde propose un atelier d'accompagnement à l'accouchement, à partir du 8^{me} mois de grossesse.

• Pour la maman : exercices et positions pour favoriser le travail / séquences et points spécifiques...

• Pour le papa : renforcer sa communication avec le bébé in utéro / apprendre à faire les points spécifiques pour renforcer les contractions, favoriser l'expulsion et pour apaiser et soulager la maman entre les contractions, pour calmer l'angoisse et la peur, diminuer ses excès de colère sans cause particulière / pour l'aider à récupérer son énergie après l'accouchement...

Un vrai bonheur pour les papas qui peuvent enfin accompagner la future maman de façon plus active ! Il est important de signaler que l'intervention du papa ne présente aucun danger et n'interfère pas avec l'action des sages-femmes et/ou du médecin accoucheur puisqu'il s'agit simplement de renforcer les capacités naturelles de la mère à mettre son bébé au monde.

INFERTILITÉ / STÉRILITÉ

Le shiatsu peut aider les femmes à avoir un bébé en agissant au niveau énergétique sur le plan hormonal et en accompagnant celles qui se lancent dans la P.M.A. Il a plusieurs fonctions :

- Réguler les émotions (rumination, colère, frustration, peur ...) qui peuvent perturber la circulation énergétique dans les méridiens les plus en relation avec la procréation (rate, foie et rein).
- Faire descendre et concentrer l'énergie dans le hara (zone du bas-ventre).
- Réguler le système endocrinien pour renforcer la fertilité.
- Agir sur le psychisme pour éventuellement libérer de certains schémas mentaux bloquants.

Le shiatsu postnatal

Le shiatsu est également extrêmement bénéfique pour la maman après la naissance de son bébé (environ une séance par mois).



Si la maman le souhaite, elle peut venir avec son bébé d'autant que généralement, il reste toujours bien calme pendant qu'on s'occupe de sa mère.

La grossesse et l'accouchement constituent pour elle, des bouleversements importants au niveau physique, hormonal et émotionnel.

Après la naissance de son enfant, elle est souvent épuisée à cause de l'accouchement, des soins constants à son bébé, de l'allaitement, du sommeil entrecoupé et du changement hormonal...

Les séances de shiatsu postnatal se déroulent de la même façon que les séances en prénatal, mais il s'agit alors de permettre à la mère de retrouver un équilibre hormonal, physique et émotionnel.

Les bienfaits sont multiples :

- Relancer ou renforcer le tonus des muscles abdominaux, dorso-lombaires, pelvien (périnée), soulager les muscles des épaules et des bras trop sollicités lors de l'accouchement.
- Renforcer les articulations et les ligaments.

- Diminuer les risques au niveau du canal carpien.
- Favoriser la cicatrisation éventuelle du périnée.
- Relancer le transit.
- Favoriser la circulation sanguine et lymphatique (Hémorroïdes / risques de thrombose veineuse, surtout en période postnatale précoce).
- Diminuer les risques d'infection du tractus génital.
- Favoriser et renforcer l'allaitement.
- Améliorer le sommeil.
- Soutenir le temps des adaptations physiques et émotionnelles de la jeune mère après le travail et l'accouchement.
- Renforcer son énergie pour sa nouvelle vie avec son bébé et résister au mieux à toutes les sollicitations de celui-ci qui vont probablement l'épuiser.
- Diminuer les effets secondaires d'une éventuelle péridurale.
- Éviter ou diminuer le baby-blues.
- Réguler le système endocrinien.
- Favoriser le retour de couches.

Le shiatsu du nourrisson

Le shiatsu peut aussi être pratiqué de façon très douce sur le bébé pour le soulager de ses petits maux

- Sommeil
- agitation
- eczéma
- Otites
- Infections pulmonaires
- Asthme
- Coliques
- Vomissements
- Constipation
- Diarrhées
- Poussées de dents
- Renforcer le système immunitaire et le système locomoteur
- Favoriser le développement psychomoteur
- Agir sur les émotions excessives

BEBES
La séance (d'environ 15mn) apporte au bébé un réconfort physique et émotionnel, diminue ses douleurs abdominales, ses tensions nerveuses et ses pleurs et l'apaise pour qu'il retrouve un bon sommeil. Elle favorise aussi son développement psychomoteur en stimulant l'éveil et la notion de schéma corporel.

ENFANTS / ADOLESCENTS

Les séances favorisent l'ouverture et la communication chez l'enfant, ce qui lui permet de se structurer plus aisément, de mieux se concentrer et de bien se détendre. Elles apaisent et recentrent les enfants nerveux ou hyperactifs et sécurisent les adolescents qui manquent d'assurance ou de repères.



ATELIER DE SHIATSU

je propose aussi un atelier de shiatsu parent/bébé pour que les parents puissent soulager leur nourrisson, des petits maux qui le tracassent (problèmes de sommeil, tensions émotionnelles, mal de ventre...)

Ateliers de shiatsu en famille

Le shiatsu en famille a pour but de renforcer les liens familiaux, grâce à la communication par le toucher.



• LE SHIATSU DES MAINS PERMET LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS, LE LÂCHER-PRISE, LA CONFIANCE EN SOI ET L'ADAPTABILITÉ...

Par des pressions des pouces sur certains points d'acupuncture, le shiatsu contribue au bien-être physique et psycho émotionnel des enfants mais aussi à celui des parents.

Enfants (à partir 6 ans) et parents pratiquent à tour de rôle, l'un sur l'autre, un petit protocole précis, facile à mémoriser et à reproduire ensuite à la maison, comme un rituel pour désamorcer un conflit, « apprivoiser » une émotion ou encore favoriser la détente du corps et de l'esprit.

Beaucoup d'enfants seront ravis et fiers de proposer la petite séquence de shiatsu des mains à leurs camarades ou à leurs grands-parents, pour le bonheur de tous !

L'atelier dure environ une heure durant laquelle, enfants et parents, guidés par la formatrice, apprendront à pratiquer une petite séquence simple de shiatsu des mains, qu'ils pourront reproduire facilement ultérieurement.

Plus tard à la maison, dès que ça sera nécessaire ou juste pour le plaisir, ils pourront le refaire pour favoriser, presque instantanément, la paix émotionnelle et le calme mental et pour renforcer les liens familiaux. L'enfant pourra même décider de proposer à l'un de ses parents ou de ses frères et sœurs, de lui faire la petite séquence de shiatsu pour le calmer, s'il y a un peu de tensions dans l'air.

• LE SHIATSU DES PIEDS FAVORISE LE CALME MENTAL, LE SOMMEIL, LA SÉRÉNITÉ, LA VITALITÉ...

AVANTAGES DE CES ATELIERS :

Des moments de complicité associés à un contact affectif, grâce à l'apprentissage d'un petit protocole facile à reproduire pour le bien-être de tous



Pour mieux
communiquer,
se connaître
et se respecter



En lien avec mon dernier livre, *Zèbre Zen*, paru aux éditions Eyrolles, j'accompagne les surdoués, enfants (ou adultes) pour développer sereinement leurs talents et pour neutraliser ou même transmuter les éventuels effets secondaires de leur douance, comme l'hypersensibilité émotionnelle et sensorielle, le mental hyperactif, les difficultés de concentration, l'éventuel manque de confiance en soi et le complexe de l'imposteur, les difficultés relationnelles, etc...

Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ?

Telle pourrait être la devise des adultes surdoués et des enfants précoces. Ils possèdent de multiples capacités qu'ils n'arrivent pas toujours à exploiter, du fait de certains freins liés à leur mode de fonctionnement souvent atypique.

Comme le terme l'indique, « haut potentiel » signifie que le HP a du potentiel et même un sacré potentiel mais cela ne veut pas dire pour autant qu'il en a conscience, ni qu'il l'accepte, ni même qu'il le développe et l'utilise au mieux.

Parfois ces talents ne sont pas exploités et peuvent même constituer un obstacle à l'épanouissement personnel, relationnel, affectif du surdoué.

Je travaille avec plusieurs techniques en synergie, le shiatsu quantique, la fasciathérapie et la reprogrammation cellulaire pour agir non seulement sur ce qui se passe ici et maintenant,

c'est-à-dire sur les symptômes corporels, les réactions émotionnelles et sur les comportements qui perturbent le bien-être et l'épanouissement du surdoué, mais aussi sur leurs causes.

Il m'a semblé important de mettre l'accent sur le versant lumineux de cette particularité qu'est la douance qui, en réalité, peut être un atout fabuleux.

L'Accompagnement individuel

Pour optimiser son haut potentiel et en neutraliser ou transmuter les « effets secondaires », le surdoué possède des facultés extra-ordinaires (en dehors de l'ordinaire) ou hors-norme (en dehors de la norme) qui, si elles sont canalisées et maîtrisées au lieu d'être subies, peuvent devenir des atouts fabuleux.

Honorer et développer ses talents quand on est surdoué !

Hypersensibilité ou intelligence émotionnelle?
Leurs émotions sont généralement exacerbées (hypersensibilité émotionnelle) et ils ressentent intensément celles d'autrui ainsi que les atmosphères relationnelles (empathie). Elles peuvent soit les déstabiliser et bloquer le processus de cognition s'ils se laissent submerger, soit constituer des outils et même des alliées pour honorer et exploiter leurs talents latents, s'ils savent les gérer et les utiliser à bon escient et en conscience. S'ils parviennent à canaliser leur mental et à développer leur intelligence émotionnelle, ils peuvent devenir de véritables zèbres zen.

Le but de cet accompagnement individuel est d'aider le surdoué à :

- **Éliminer les poisons du quotidien** (culpabilité, jugement, dénigrement, comparaison, doute, susceptibilité, perfectionnisme, sur-adaptation, etc...)
- **Booster sa motivation, le discernement, le lâcher-prise**, la confiance, l'audace, le passage à l'action, la souplesse, la patience, la persévérance, la concentration, l'organisation, la sérénité...

- **Développer son intelligence émotionnelle**, c'est-à-dire apprivoiser ses émotions pour les mettre au service de son intelligence cognitive et de ses facultés relationnelles.

- **L'aider à se libérer** des symptômes psychosomatiques qui le freinent dans son élan de vie.

Confiance
& bien-être

Confiance
& bien-être

- Mes projets
- Mes études
- Mes exposés



Et si on pouvait apprendre à apprendre ?

Le Mind Mapping ou carte mentale : une méthode ludique et innovante pour organiser ses idées, mémoriser facilement et réussir sa scolarité !

- À apprendre
- À comprendre
- À mémoriser
- À m'organiser
- À planifier



- Pour travailler
- Pour me fixer des objectifs



- À écrire
- À rechercher
- À dessiner
- À étudier



- Dans mes études
- Prendre la parole en public
- M'intégrer dans un groupe



*Je participe à l'atelier
de Mind Mapping pour...*



- Développer des idées
- Résoudre des problèmes
- Prendre des décisions

Clotildepoivilliers@gmail.com
Tél. : 06 21 41 10 86
Infos sur www.clotildepoivilliers.com

Pour les
enfants à partir
de 7 ans,
les adolescents
et les étudiants

• UN ATELIER ENFANTS-PARENTS DE 3H LE SAMEDI À 10H OU À 14H

(EXISTE AUSSI POUR ADULTES)

shiatsuthema.com
Contact presse : fustier.anne@orange.fr