

# Sophie Touttée Henrotte

Une femme au cœur des liens,  
des liens au cœur de l'homme.

DOSSIER DE PRESSE 2017



Page 3 **ÉDITO**

Page 4 **PARTIE 1. Une amoureuse de la vie et des relations humaines**

Page 5 Une vocation professionnelle qui prend racine et porte du fruit

Page 6 « Oser » dans sa vie, bien plus qu'une philosophie

Page 7 Amour et vérité comme bâtons de marche

Page 8 **PARTIE 2. Coaching, développement, accompagnement, une professionnelle au service des autres**

Page 9 Bilancier : cabinet de conseil en Ressources Humaines

Page 10 Voyage au cœur du lien, un livre témoin

Page 12 Oser colorer sa vie avec l'Ennéagramme, un jeu outil en Français et prochaine sortie en Anglais octobre 2017

Page 13 **ILS TÉMOIGNENT...**

Page 14 **POUR EN SAVOIR PLUS**



## Édito

« Nous avons la chance de vivre dans une société de connexion et paradoxalement, nous avons bien du mal à créer du lien ! Le monde irait tellement mieux si l'on mesurait l'importance de la mise en lien et de la communication entre chacun...

Entre les jeunes et leurs parents, au sein d'un couple, entre un dirigeant et ses salariés, en politique, le lien est le ciment de toute relation. Peut-être n'aurions-nous pas besoin d'inondations, de catastrophes en tout genre ou d'attentats pour se soucier de notre voisin, pour aider, écouter, partager, aimer... Si seulement nous avions un peu plus conscience de la préciosité des relations humaines.

Je le nomme « le fil d'or », ce lien invisible qui nous relie à l'autre, quel qu'il soit, quelle que soit notre relation. J'ai choisi de construire ma vie autour de ce fil et d'aider les autres à comprendre à quel point il est important de le reconnaître, de le découvrir et de le préserver.

Pour vivre, nous devons oser. Oser être soi, oser aimer et être aimé, oser créer et entretenir nos liens, dans la vérité et la simplicité. »

Sophie Touttée Henrotte



## **PARTIE 1**

### **Une amoureuse de la vie et des relations humaines**

Sophie a fait le long apprentissage de saisir le plus beau de sa vie, de le fructifier et d'aider à faire aussi éclore le meilleur dans celle des autres.

# UNE VOCATION PROFESSIONNELLE QUI PREND RACINE ET PORTE DU FRUIT

» Le secret des relations humaines sera toujours le lien. Entre membres d'une même famille, entre collègues, entre thérapeute et patient, entre les jeunes et l'orientatrice que je suis, le lien est la clé.



Passionnée de l'humain, Sophie a choisi d'accompagner les autres. Infirmière de formation, elle travaille en premier lieu dans un service de soins intensifs de cardiologie, puis en soins palliatifs. Cette proximité de l'être humain, aussi bien en fin de vie que dans la découverte de soi et l'émergence des talents, la pousse à travailler dans un élan vital d'amour et de compassion. Maman de trois enfants, divorcée, elle a pu expérimenter les joies et les contraintes induites par la parentalité et la vie de couple.

Diplômée en psycho-graphologie et morphopsychologie, certifiée MBTI et Ennéagramme, Gestalt thérapeute et Coach, Sophie crée en 2000 son cabinet nommé « Bilancier ». Elle intervient ainsi dans le coaching d'enfants, d'adolescents et d'adultes, pour les particuliers, les entreprises, les groupes ou les personnes en individuel.

Sophie est une femme pleine de vie, une femme qui ose. Convaincue que le bonheur se trouve dans l'acceptation et l'accomplissement de soi, elle travaille à répandre la confiance et l'exploration du lien avec ses patients.

Toujours en quête de découverte, désireuse de pouvoir « mettre en chemin », elle ne cesse de se former et de développer idées et concepts qui lui paraissent importants. Projets, formations, partenariats, ateliers, jeux, livre, tout lui semble judicieux et intéressant pour se développer et œuvrer pour l'épanouissement de la personne.



# OSER DANS SA VIE, BIEN PLUS QU'UNE PHILOSOPHIE

Oser être, oser dire, oser faire, oser changer, oser être soi... c'est mon leitmotiv.  
Oser, c'est vivre !

O-S-E-R... Quatre lettres et pourtant, tout un programme de vie et d'épanouissement.

Oser, c'est vivre selon Sophie Touttée Henrotte. Oser, c'est se libérer de toutes les contraintes que l'on peut s'imposer soi-même et qui grignotent petit à petit notre soif d'avancer.

Oser être, oser dire, oser faire, oser changer, oser être soi, ces expressions sont devenues une quête qu'elle tente de partager. C'est à partir de cette vision bien particulière du monde qu'elle choisit de créer l'association « Oser c'est vivre » ou OCEV en 2012.

Oser la parole, les couleurs et les actes, c'est aussi dans la philosophie de vie de Sophie. C'est tout ce qu'elle illustre en mots et en images sur son blog « Oser colorer sa vie ».

OCEV, c'est une association loi 1901 de conseil en image qui propose des groupes de parole dont les thématiques évoluent en fonction des demandes.

Dans un lieu spécialement dédié à l'expression, dans l'écoute et le respect de chacun, OCEV permet d'aborder des sujets tels que : la recherche d'emploi, les problèmes de couple, l'image personnelle et la relation au corps, la confiance en soi et la légitimité, la féminité, l'adolescence, la maladie, l'abandon, la séparation...

Chaque groupe de parole tient place pendant un minimum d'1h30 sur plusieurs sessions et est animé par Sophie. Les groupes constitués peuvent être également suivis par un réseau de thérapeutes dédiés.

Parce que les couleurs sont pour la thérapeute fondamentales, elle a décidé de créer et d'animer un blog pour partager ses convictions et ses savoir-faire. Ses passions à la fois sportives, l'humanitaire, la politique, les réseaux dont elle fait partie, la spiritualité, les voyages, la psychologie, ses symboles... Ce n'est pas se montrer ou se démontrer mais juste ETRE SOI et donc oser se dévoiler.

Danseuse depuis plus de 30 ans, la professionnelle du lien n'oublie pas combien le corps a lui aussi son rôle à jouer dans notre bien-être, elle enseigne la danse et le yoga, alliant le corps et l'esprit. Le blog « Oser colorer sa vie » se fait donc également le relai de ses spectacles et de ses découvertes personnelles.

# AMOUR ET VÉRITÉ COMME BÂTONS DE MARCHÉ

Pour mieux venir en aide à ses patients, Sophie s'appuie également sur une approche novatrice du milieu de la thérapie : le « dévoilement du thérapeute ».

En faisant part de son expérience personnelle et en se dévoilant parfois à ses patients, elle crée un véritable lien, qui s'inscrit dans cette dynamique de liance et de reliance, une certaine réciprocité dans le dépouillement de soi.

Pourtant, si certains thérapeutes la voient comme un risque ou même un danger, Sophie voit cette démarche de vérité comme une libération, un rapprochement et une preuve d'authenticité qui la placent à la portée de tous, sur un réel pied d'égalité avec autrui, quel qu'il soit ou quel que soit son problème. Désacraliser le rôle du thérapeute qui a bien souvent passé certaines étapes comme son patient mais qui a su en tirer un « patrimoine intérieur » à transmettre.

C'est dans ce même désir de vérité et d'amour de l'autre qu'elle s'engage dans des actions humanitaires et dans le bénévolat. De l'Inde et Népal, au Sénégal en passant bientôt par Madagascar, Sophie est une femme de cœur et d'engagement.



## LES TONGS ? ENTRE SYMBOLIQUE ET PASSION

Dans sa quête de vérité et de simplicité, Sophie Toutté Henrotte aime rappeler qu'elle est « tong addict ».

Cette chaussure estivale qui rappelle à la fois la mode, le dépouillement et la marche est devenue une véritable passion pour la thérapeute. Être plus près du sol, bien ancré dans sa vie, et pourtant toujours dans la recherche d'unicité, de renouveau et d'originalité, les tongs sont à la croisée de plusieurs mondes, centre de la collection de Sophie.



## PARTIE 2

### Coaching, développement, accompagnement, une professionnelle au service

Sophie Touttée Henrotte a choisi de mettre ses compétences humaines et une partie de son savoir-faire au profit des autres.

# BILANCIEL : CABINET DE CONSEIL EN RESSOURCES HUMAINES

” Je participe à l'émergence des talents et au développement personnel pour que chacun trouve le meilleur en soi, que chacun trouve ses pépites d'or. ”

A travers son cabinet de conseil en ressources humaines nommé «Bilanciel», Sophie propose de développer, stimuler et optimiser les talents de chacun. Elle accompagne les professionnels mais aussi les particuliers, dans toutes les étapes de leur vie et les aide à répondre à leurs questionnements.

## LES PROPOSITIONS DE BILANCIEL POUR LES PARTICULIERS

- Orientation scolaire
- Coaching parent/adolescent/enfant
- Thérapies
- Groupes de parole
- Gestalt thérapie
- Ennéagramme
- Relooking

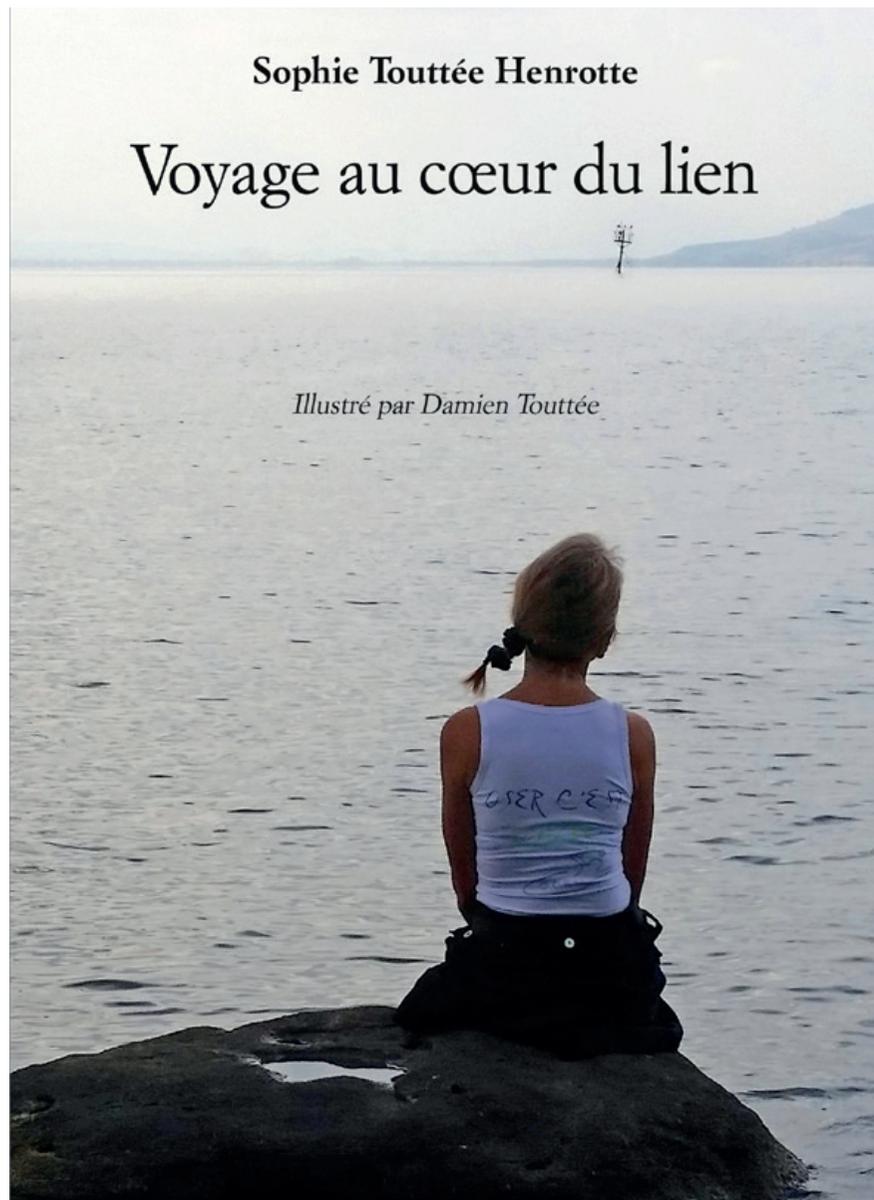
## LES ATOUTS DE BILANCIEL POUR LES PROFESSIONNELS

- Recrutement
- Évaluation de candidats
- Préparation aux entretiens d'embauche ou d'entrée en école supérieure
- Bilan de compétences
- Formations
- Coaching
- Outplacement
- Conseil en image



*Formation « Oser valoriser son image professionnelle et personnelle »*

Dans tous ces accompagnements et depuis 2000, Sophie veille au respect d'une charte de déontologie stricte, présentée sur le site internet de la société Bilanciel. Le respect de l'autre, de sa parole et de sa liberté d'oser ou non sont toujours au centre de la démarche d'accompagnement de Bilanciel.



## VOYAGE AU CŒUR DU LIEN, UN LIVRE TÉMOIN

” J’ai toujours écrit, mue par une nécessité intérieure et une soif exigeante de me raconter, de communiquer, d’échanger. ”

Tout au long de la vie, nous nous nourrissons et créons des liens : liens de filiation, liens fraternels, liens d’amitié, liens d’amour... Ces liens constituent notre identité, notre personnalité, notre histoire.

Aussi, lorsque les liens se défont, ou parfois se rompent, lorsque nous n’arrivons pas/plus à créer de liens véritables, nous avons le sentiment d’avancer en déséquilibre sur le fil de la vie...

Parce que Sophie a fait l’expérience du lien qui s’étiole et se renoue lorsqu’on peut le croire rompu, elle a décidé de partager son parcours de vie, de femme, de mère, de sœur et de thérapeute au fil des pages de son livre *Voyage au cœur du lien*. Sans faux-semblant, ni tabou, elle ose ce que très peu de thérapeutes acceptent de reconnaître : je suis comme vous.

*Voyage au cœur du lien* est pour Sophie un livre-acte, comme une façon de déposer son vécu, ses ressentis, les aléas de son cheminement. Une manière de témoigner de son parcours de vie et de démontrer – par le récit – comment il est possible de traverser toutes sortes d’épreuves et de continuer à aimer l’autre. En dépit des obstacles et des expériences douloureuses, de construire sa résilience, d’avancer sur soi, de continuer à progresser en acceptant de tomber pour se relever, sans désespérer.

Explorant tous les liens qui construisent sa vie et sa personnalité, son livre est le symbole éloquent d’une relation forte et vivante entre deux sœurs, et également entre une mère et ses enfants. C’est d’ailleurs son fils Damien Touttée qui a illustré l’ouvrage, une complicité renouvelée deux ans après la sortie de leur jeu « oser colorer sa vie avec l’Ennéagramme »

Ce livre étai(e) des sujets qui lui tiennent à cœur et qu'elle développera prochainement lors de conférences et d'ateliers à thèmes :

- Autour des liens virtuels que l'on crée ou que l'on entretient à distance (dans un couvent, de l'étranger, mais aussi dans les sites de rencontres ou au travers tous les moyens actuels par internet)
- Autour d'une coupure familiale quand un membre de la famille se destine à Dieu ou à toute spiritualité, religion. Que vit la fratrie ? les parents ? les neveux et nièces ? que peuvent-ils savoir de ce que vit réellement cette personne une fois coupée du monde extérieur et de ce qu'elle peut réellement partager ?
- Quelle perception peut avoir l'entourage professionnel et personnel d'une personne qui a un membre de sa famille proche entré dans les ordres, dans un monastère, un couvent ? perception universelle ? Secte ? croyances ?
- Autour des liens familiaux entre une mère et ses enfants après un divorce
- Autour des liens entre une thérapeute et ses clients, de l'enrichissement mais aussi des dérapages possibles
- Autour de la modernité dans la foi, comment vivre dans notre société sa foi avec des principes qui ne paraissent pas étriqués ou conventionnels aux yeux du monde pour mieux transmettre dans l'ouverture et dans un gout du plaisir de vivre. Profiter de la vie n'est pas un péché.
- Autour des boîtes à outils et d'une vision holistique de l'être humain qui permet de se développer, grandir, faire émerger le meilleur de soi.
- Autour de l'Ennéagramme à développer dans sa famille, dans son équipe, dans son couple
- Autour des voyages initiatiques à l'adolescence et à tout âge, partir pour mieux se retrouver



## EXTRAIT CHOISI DE « VOYAGE AU CŒUR DU LIEN »

Jusqu'au 8 décembre 1988, Nathalie a continué de réciter les oraisons et le matin du dernier jour, elle a dit OUI à Dieu. Elle avait vingt-cinq ans, j'en avais vingt-deux. Plusieurs mois après, elle m'a regardé dans les yeux et m'a dit : Tu pourras faire dans la vie de tous les jours ce que je ferai dans mon couvent, tu seras ainsi mon bras droit. Sur le coup, je n'ai pas réagi.

C'est seulement plus tard que ces paroles me sont revenues. Nathalie allait donc entrer chez les Bénédictines du Sacré Cœur de Montmartre.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- 288 pages aux Éditions du Panthéon
- ISBN : 2754734422
- 19,90 € ou 12,99 € au format numérique.

# OSER COLORER SA VIE AVEC L'ÉNNÉAGRAMME, UN JEU OUTIL

**L'Ennéagramme est un outil de découverte de soi et des autres, un outil incroyable. Je souhaitais le faire connaître au plus grand nombre via le jeu, accessible et intergénérationnel.**

S'auto-évaluer, découvrir sa personnalité, se surpasser, ou se détacher d'une étiquette qui nous gâche la vie, tout cela est possible grâce à un outil psychologique appelé l'Ennéagramme. Toujours dans sa dynamique du « oser », elle crée le jeu « Oser colorer sa vie avec l'Ennéagramme » pour offrir à chacun une porte d'entrée ludique et accessible dans le développement personnel.

L'Ennéagramme, c'est donc neuf types de personnalités intimement liées à nos modes d'épanouissement personnel. En s'aventurant en soi, on peut observer ce qu'il s'y passe et se libérer des automatismes qui nous boostent, ou au contraire nous blessent et font souffrir nos proches. L'Ennéagramme implique un dépassement de soi et une nouvelle manière de faire face au monde qui nous entoure.

Le jeu de l'Ennéagramme, par Sophie Touttée Henrotte, nous invite à vivre, de manière amusante et interactive, un formidable voyage au cœur de nous-même et des autres. Ouvrir les portes de sa personnalité, et pourquoi pas découvrir nos talents cachés, comprendre nos compatibilités, anticiper les réactions de l'autre, sur le plan personnel mais aussi professionnel...

En 33 cartes colorées et bien pensées, ce jeu nous invite à faire le tour de nous-même et de nos proches... Autant de clés qui redonneront du sens à notre vie et qui nous poussent à entrer dans une vraie dynamique de changement, de manière individuelle ou en groupe.

Avec le jeu de l'Ennéagramme, prenons toutes les cartes en main pour une vie plus harmonieuse. Un projet mère/fils, une complicité générationnelle autour d'un même projet de connaissance de soi : Sophie Touttée Henrotte à la conception du jeu et Damien Touttée pour l'illustration.

Sortie prochaine du jeu traduit en anglais, octobre 2017



” Bienveillante, spontanée et perspicace, Sophie a su cueillir comme personne, des sentiments auxquels je n'avais même pas accès.

C'est à la fin d'une séance de coaching en entreprise qu'elle m'a fait comprendre en une petite phrase que je pouvais faire quelque chose pour aller mieux, et d'en faire profiter mes enfants.

La thérapie individuelle m'a ouvert sur moi-même et sur mes possibilités d'évolution, en me débarrassant aussi de mes entraves ; et je prolonge cette belle expérience par une thérapie de groupe, qui est un espace privilégié où l'enrichissement naît de l'écoute, des retours des autres membres et des perceptions croisées que chacun peut avoir de l'autre.

”

Bertrand

” Difficile de donner un avis sur un livre dont on fait partie, ce qui est mon cas... Je sais ce qu'il t'en a coûté, je sais quelle aventure intérieure il représente pour toi...

Je voudrais juste pousser ceux qui l'ont lu et qui ont laissé ces très jolis commentaires à d'une part : le faire lire autour d'eux mais aussi et surtout, à pousser leurs proches à aller s'asseoir devant toi, dans ton

cabinet et à laisser couler tout ce que nous avons à faire couler pour enfin trouver les coquelicots et les pépites qui sont en nous.

C'est cela que tu m'as apporté et ce que le livre dit... L'expérience intérieure, le voyage que tu nous aides à démarrer sont extraordinaires... Et jamais terminés, une fois que l'on a commencé... Merci pour cela.

”

Véronique

”

Sophie, Merci pour cette formation ! On a besoin de personnes qui aident les autres et vous en faites partie, ça me reconcentre un peu avec l'humain.

Il y a de belles personnes mais pas assez à mon goût ! Peut-être à une prochaine fois ! Bonne chance pour la sortie de ton livre ! Qu'il touche beaucoup de monde !

”

Audrey

”

Chère Sophie, Merci pour ces deux jours qui vont bien au-delà d'une simple formation.

Merci pour votre énergie, votre intuition et votre sourire. Je repars avec de nouvelles envies et idées. Plein de bonnes choses la suite en espérant vous recroiser bientôt.

”

Aurélié



*Danser sa vie, harmoniser son ÊTRE,  
prendre son envol*

## POUR EN SAVOIR PLUS

[www.ocev.fr](http://www.ocev.fr)  
[www.osercolorersavie.fr](http://www.osercolorersavie.fr)  
[www.bilancier.fr](http://www.bilancier.fr)

### Et aussi...

[www.borderlinetherapie.fr](http://www.borderlinetherapie.fr)  
[www.therapiecouple92.fr](http://www.therapiecouple92.fr)  
[www.therapie92.fr](http://www.therapie92.fr)  
[www.orientationscolaire92.fr](http://www.orientationscolaire92.fr)

## CONTACT PRESSE

Sophie Touttée Henrotte  
E-mail : [stouttee@bilancier.fr](mailto:stouttee@bilancier.fr)  
Tél. : 06 07 05 02 81

Ecrire ce livre m'aura permis de pacifier des choses en moi. Tout se passe comme si j'avais déposé une valise. Comme si j'avais rangé, étiqueté, revisité.

Aujourd'hui, je sais que tout est aligné dans des petits tiroirs. C'est là et c'est calme. Je me sens plus légère avec moi-même, je dispose de plus d'espace pour aller vers l'autre. L'énergie que je dépensais dans la quête de moi-même, je peux la consacrer à l'autre. Un engagement tellement fort qu'en présence de mes patients, j'ai envie de les aider aussi physiquement, de les toucher.

J'ai l'impression que ce livre est arrivé au bon moment. Il prend du sens en s'étirant vers le haut, la rencontre de deux sœurs qui s'aiment toujours, qui savent faire la part des choses, qui peuvent parler en s'ouvrant l'une à l'autre sans se juger, chacune faisant attention à ne plus blesser l'autre.

*Extrait du livre Voyage au cœur du lien.*

