



## Olivier HIBON – Formateur, Consultant, Psychothérapeute.

Expert, se libérer du stress et des émotions indésirables,  
Affirmation de Soi, bien-être, développement personnel.

55 ans  
35, Av. Henri Dunant, Louviers (27400)  
Tel 06 85 96 51 13.  
Email : [hibonoli@gmail.com](mailto:hibonoli@gmail.com)

Mise à jour du 24 janv. 2012

### Sa formation :

- Analyse Transactionnelle – 1990 ; diplôme 101, Christine de Saint Pierre, IFAT
  - Massages de détente ou Californien - 2000; Diplôme Isthme-formation, Montgeroult
  - Relaxation évolutive et expressive - 2003 ; Diplômé relaxologue évolutif de l'institut Isthme
  - Titulaire du Certificat International de Relaxologie
  - Psycho-somato-thérapeute – 2005 ; institut Isthme
  - Formation de psychopathologie - 2007.
  - Formation en EMDR-Timo - 2008
  - **TiPi**, identification sensorielle des peurs inconscientes – Conférencier - Formateur – Praticien certifié 2009 – Président de l'association des praticiens TiPi – Membre de groupes de recherche - Participe à un groupe de travail pour les enfants.
  - Psychothérapeute qualifié par Psy en Mouvement - 2009.
  - Sexothérapeute 2011.
- **Expert** dans la résolution concrète et la libération du stress, du trac, des émotions indésirables qui perturbent le fonctionnement personnel et professionnel (peurs, angoisses, phobies, états dépressifs, agressivité,

### Formations proposées :

- **Domaine de compétence** : désamorcer le stress professionnel ou personnel en groupe ou en individuel pour dissoudre les tensions et souffrances et accéder à un bien-être durable, préparer un changement de comportement et adaptation pour bien vivre au quotidien, être performant avec un effort adapté.

Voir : <http://www.retrouverlavieensoi.fr/Formations-new.htm>

- **Ses récentes interventions portent sur des formations**, animations et conférences au sein d'organismes sociaux, d'entreprises et de grandes écoles.

- **Formateur depuis huit ans** (suite à reconversion professionnelle) ses compétences sont enrichies de l'expérience acquise dans la grande entreprise qu'est Renault.

Elles lui permettent aujourd'hui de parler du stress dans les milieux professionnels et de proposer un développement personnel basé sur la prise de conscience de sa propre participation à la mise sous pression.

Il propose à chaque personne de trouver et développer des solutions adaptées, pour abaisser ses propres tensions et désamorcer le stress.

- **En fonction des projets, il constitue une équipe compétente** et soudée d'intervenants indépendants qui partagent et enseignent la même dynamique alliant la performance professionnelle, la réussite personnelle et familiale.

- **Les formations proposées** sont basées sur le principe de la formation « action », où la personne est actrice de son propre changement par la prise de conscience de ses tensions au travers d'échanges et d'expérimentations

Olivier Hibon, tel 06 85 96 51 13, [olivier.hibon@neuf.fr](mailto:olivier.hibon@neuf.fr) <http://www.retrouverlavieensoi.fr/>

personnelles.

- **Le but recherché** est que chacun s'approprié les techniques et les utilise au quotidien.

- **Le principe** qui fonde cette démarche est l'adaptabilité comme source de réussite personnelle, scolaire ou professionnelle : S'adapter à un environnement changeant c'est avant tout bien gérer le stress.

La pédagogie consiste à se centrer sur les stratégies d'adaptation et ne pas se focaliser sur les facteurs de stress.

- Cela suppose de bien se reconnaître son stress pour pouvoir continuer à acquérir de nouvelles stratégies d'adaptation et donc d'accepter de changer sa façon de recevoir les événements et de régénérer son capital antistress.

## **PRATICIEN TiPi, CONFERENCIER TiPi ET FORMATEUR AUTO-TiPi.**

[HTTP://WWW.TIPI.FR/PRO/DEPARTEMENTS/27.HTML](http://www.tipi.fr/pro/departements/27.html)

Formé depuis 2009, praticien certifié, séance par téléphone également, formateur Auto-TiPi, membre actif de plusieurs groupe de recherche Tipi (allergies, addiction tabac et dyslexie).

Président de l'association des praticiens Tipi France.

**Conférencier TiPi** : a donné une dizaine de conférence en France en 2011 pour expliquer cette approche  
TiPi : désactiver le stress et les émotions envahissantes

## **Références :**

### **1) INTERVENTIONS AU SEIN D'INSTITUTIONS SPECIALISEES :**

#### **HOPITAL PSYCHIATRIQUE SPECIALISE DE NAVARRE A ÉVREUX :**

- **Hôpital de jour à Louviers de 2003 à 2009** : Animation d'un groupe hebdomadaire de Relaxation de 10 malades psychiatriques.
- **Hôpital de jour d'Evreux depuis 2010** : Animation d'un groupe gestion du stress, Tipi & Relaxation de 10 malades psychiatriques.
- **CATTP (Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel) à Louviers** : Relaxation, **2005 à 2011** Animation d'un groupe de relaxation hebdomadaire de 10 personnes.

### **2) INTERVENTIONS AU SEIN D'ECOLES SUPERIEURES :**

**INSEEC – PARIS. 2011** Formation en « développement personnel » pour la société EPC formation sous forme théorique et pratique. Historiques, les enjeux, expérimentations et pratiques. Donner envie d'en savoir plus sur le stress et les émotions indésirables qui perturbent le fonctionnement personnel et donc des entreprises. 6h pour les 5<sup>ème</sup> années.

#### **ECOLE CENTRALE, PARIS, CHÂTENAY-MALABRY Cedex, Tél 01 41 13 10 00**

Gestion du stress, Relaxation de **2001 à 2006** : animation d'un séminaire « la relaxation, détendre son corps et son Esprit (2 sessions de 3 jours tout les ans, groupes de 20 élèves).

But : apprentissage de la relaxation, améliorer la gestion du stress pour une meilleure efficacité, affirmation de Soi.

#### **ECOLE ESCOM (PONTOISE), Cergy Pontoise Cedex, Tél: 01 30 75 60 20**

Connaissance de Soi de **2004 à 2009** : animation d'un séminaire « Gestion du stress, Relaxation, Communication et Connaissance de Soi » (2 sessions de 3 jours, 2 groupes de 15 étudiants).

But : connaissance de Soi, apprentissage de la relaxation, améliorer la gestion du stress pour accroître son efficacité, affirmation de Soi.

#### **INSTITUT DE FORMATION EN SOINS INFIRMIERS (CHU ROUEN), ROUEN Tel : 02 32 88 85 99**

Initiation au toucher-massage de **2004 à 2008** : initiation au toucher et au massage de détente (sur 2 jours, 120 à 160 élèves en groupes de 20)

Comment entrer dans un contact juste par le toucher dans la relation soignant – soigné, Conférence sur le toucher (80 élèves)

#### **IFSI ECOLE D'INFIRMIERE EVREUX, EVREUX 27023, Tél. 02 32 33 81 41**

Animation de séminaires depuis **2006** « Gestion du stress, Relaxation et Connaissance de Soi » (session de 4\*3h, 16 étudiants). But : connaissance de Soi, apprentissage de la relaxation, améliorer la gestion du stress pour accroître son efficacité.

**IFSI ECOLE D'AIDES SOIGNANTES- AUXILIAIRES PUERICULTRICES, EVREUX, EVREUX 27023, Tél. 02 32 33 81 41.**

Animation d'ateliers depuis **2007** « Gestion du stress, Relaxation » (session de 5\*2h30, 16 étudiants). But : connaissance de Soi, apprentissage de la relaxation, améliorer la gestion du stress pour accroître son efficacité notamment lors de examens.

### **3) INTERVENTIONS AUPRES D'ENTREPRISES :**

#### **RENAULT, CE D'AUBEVOYE**

Gestion du stress, Relaxation de **2002 à 2006** : Animation d'un groupe de Relaxation hebdomadaire de 10 personnes.

#### **PARIS-NORMANDIE, MACDONALD'S, VIA FRANCE**

Gestion du stress, Relaxation en **2003** : Animation de 2 séances de Relaxation lors de séminaires professionnels (20 à 25 personnes).

**CHAMBRE DE ET D'INDUSTRIE DE L'EURE 2009** (partenaire d'Ergotonic) : <http://www.ergotonic.net/>

Animation de massage assis pour la détente et une bonne gestion du stress.

**FRANCE TELECOM 2010** (Partenaire de **DEMOS FORMATION**) : <http://www.demos.fr/fr/pages/default.aspx>

Maîtriser Rythme Biologique et Sommeil

Partenaire de la **FNAQPA 2011**, interventions dans 2 EHPAD sur le thème : **STRESS ET CONSEQUENCES PROFESSIONNELLES (Vullaine sur seine et Fleury Mérogis)**, Formation auto-Tipi, apprendre à se libérer soi même du stress, deux groupes de 2 et 3 jours.

### **4) INTERVENTIONS EN MILIEU SOCIAL :**

#### **CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) DE LOUVIERS**

Gestion du stress, Relaxation en **2005** : Animation d'un groupe hebdomadaire de Relaxation de 10 personnes en réinsertion.

Se détendre pour améliorer la sureté de soi.

#### **CENTRE SOCIAL DU PUCHOT A ELBEUF**

Gestion du stress, Relaxation de **2005 à 2008** : ANIMATION de 2 à 3 groupes de Relaxation hebdomadaire de 10 à 12 personnes. Conférence sur le Sommeil et la Relaxation durant les forums santé en 2006-2007, animation d'ateliers sur le bien être lors du forum santé annuel.

### **5) PRESTATIONS INDIVIDUELLES ET PERSONNELLES :**

#### **PSYCHOTHERAPEUTE, EXPERT EN GESTION DU STRESS, RELAXATION ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL.**

Depuis **2005** : groupe privé hebdomadaire Gestion du Stress, Relaxation de 6 à 12 personnes à Louviers

**Relaxation, Gestion du Stress et Connaissance de Soi 2005/2010** : Co-animation de groupes (8/10 pers.) trimestriel de Développement Personnel, de Détente et de Relaxation à Quimper.

**Animation et encadrement 2008** d'un stage de randonnée et massage de détente dans le désert Tunisien d'une semaine

### **Expériences professionnelles antérieures :**

Expert en thermique et hydraulique, thermodynamicien, formateur, responsable de projet et qualicien après 30 ans de carrière au bureau d'étude chez Renault automobiles.