

# SONIA GRIMM

CONFÉRENCIÈRE

Leadership conscient & violences invisibles

Conférences en français et en anglais

Donner voix à l'indicible  
pour transformer les dynamiques humaines en entreprise



Aujourd'hui, dans les organisations, de nombreuses violences ne laissent aucune trace visible.  
Pas de cris. Pas de coups.  
Mais du silence, de la peur, de l'auto-censure.

Ces violences invisibles coûtent cher : désengagement, tensions, perte de sens, épuisement, turnover.

Cette conférence ouvre un espace rare :  
nommer l'invisible et poser les bases d'un leadership plus conscient et responsable.

Dans de nombreuses organisations, on observe :

- Des collaborateurs compétents qui n'osent plus s'exprimer
- Une créativité freinée par la peur de mal faire
- Des tensions diffuses, difficiles à nommer
- Des managers sous pression, souvent démunis
- Des conflits évités... jusqu'à l'explosion

**Ce n'est pas un manque de compétence.**

**C'est un manque de sécurité intérieure et relationnelle.**

Cette conférence apporte :

- Une prise de conscience des mécanismes invisibles
- Une meilleure compréhension des dynamiques émotionnelles
- Des clés pour prévenir l'épuisement et les dérives relationnelles
- Une responsabilisation individuelle et collective
- Un nouvel élan pour des équipes plus alignées

« Les violences invisibles en entreprise»

Un moment vrai, lucide et profondément transformateur.

## Le modèle

### Par le MOI<sup>©</sup>

Mes conférences s'appuient sur une approche structurée et pragmatique, développée à partir de l'expérience de terrain et des neurosciences appliquées.

Le modèle **Par le MOI<sup>©</sup>** permet de comprendre et de faire évoluer les comportements individuels et collectifs.

#### MOI :

**Mémoire** : influence nos réactions

**Organisation émotionnelle** : éclaire la perception

**Intention** : permet un choix conscient

## UNE APPROCHE STRUCTURÉE

Dans toute organisation, pensées, émotions, corps et mémoires interagissent en permanence.

Lorsqu'elles ne sont pas reconnues, ces dynamiques génèrent silence, évitement, rigidité ou suradaptation.

Le modèle *Par le MOI<sup>©</sup>* permet de passer :

- de la réaction automatique à la réponse consciente,
- de la survie émotionnelle à la responsabilité,
- du non-dit à une communication plus claire et sécurisée.

Il repose sur trois gestes simples et applicables en entreprise :

**Observer** ce qui se passe en soi,

**Reconnaître** ces signaux comme des informations,

**Choisir** une réponse juste pour soi et pour le collectif.

#### Apports concrets en organisation :

renforcement de la sécurité psychologique, responsabilisation individuelle et managériale, amélioration du climat relationnel, performance plus durable.

*Cette approche n'est ni thérapeutique ni introspective au sens clinique.*

*Elle est structurée, pragmatique et directement applicable en entreprise.*

## Comprendre les mécanismes invisibles

Les violences invisibles ne s'installent pas de manière brutale.

Elles émergent progressivement, par répétition et normalisation : une tension non nommée, un silence qui s'installe, une peur contenue. Le cerveau humain fonctionne largement par automatisme.

**Ce qui n'est pas conscientisé tend à se répéter.**

### Du comportement à la posture

Une pensée automatique (« je vais être jugé », « ce n'est pas le moment ») peut déclencher :

- une émotion (peur, tension, colère contenue),
- une réaction corporelle (figement, retrait, suradaptation),
- l'activation de mémoires anciennes.

Le modèle **Par le MOI<sup>®</sup>** rend ces mécanismes visibles afin de restaurer la capacité de choix et de réponse consciente.

### Des transformations durables

Lorsque cette conscience se développe :

- les conflits sont nommés plus tôt,
- les limites se posent sans violence,
- le courage managérial s'affirme,
- l'intelligence collective se remet en mouvement.

Une organisation fonctionne comme un être humain :  
**ce qui n'est pas conscientisé se répète,  
ce qui est reconnu peut se transformer.**



# À PROPOS

*Artiste, auteure, conférencière — PhD en Arts créatifs et Leadership*

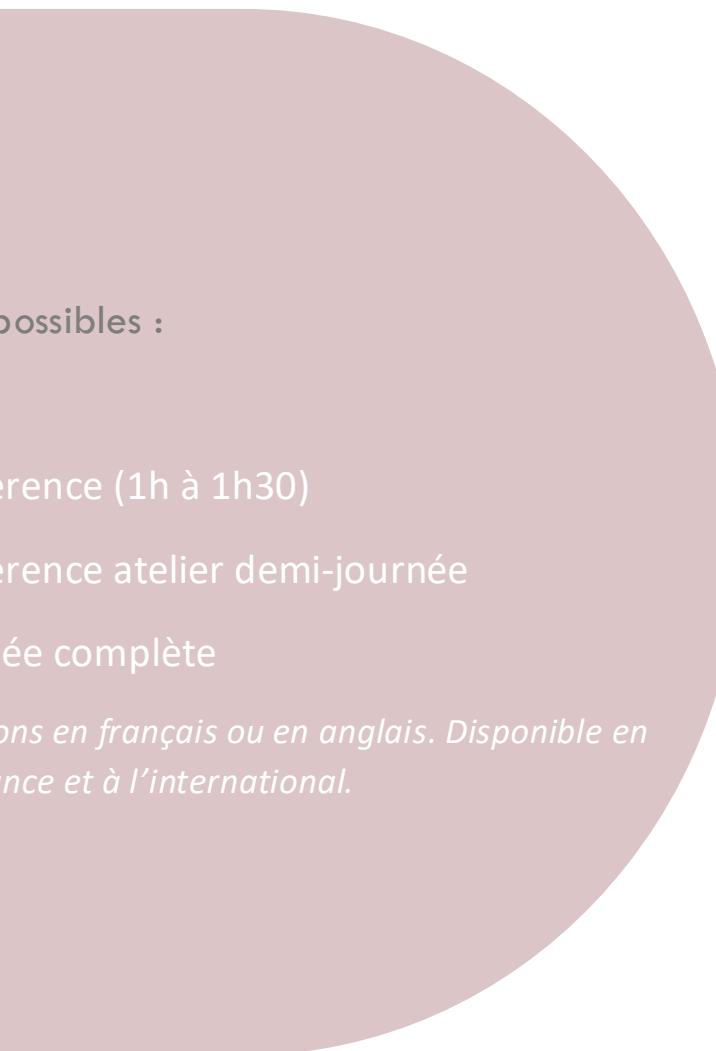
Pendant vingt ans, j'ai dirigé des productions scéniques d'envergure : 34 spectacles, 11 albums, des salles comme l'Arena de Genève ou l'Auditorium Stravinski, et jusqu'à 200 bénévoles à coordonner par événement.

Sur scène, je rayonnais. En coulisses, je traversais quinze années de violences psychologiques.

Ce parcours m'a conduite à développer le modèle *Par le MOI*®, une méthodologie structurée pour transformer les dynamiques relationnelles et restaurer la capacité de choix face aux situations de tension.

Aujourd'hui, j'interviens en entreprise pour nommer l'invisible, renforcer la sécurité psychologique et accompagner un leadership plus conscient et responsable.

**Fondatrice de l'association Parle-moi**  
**Auteure de *Insoumise* (Éd. Favre) et *Par le MOI* (FR/EN)**  
**Formée** en neurosciences appliquées, gestion du harcèlement (Dr Philippe Aïm), mindfulness et KYF « Know Yourself First ».



Formats possibles :

- Conférence (1h à 1h30)
- Conférence atelier demi-journée
- Journée complète

*Interventions en français ou en anglais. Disponible en Suisse, France et à l'international.*

## Les violences invisibles en entreprise

Ce qui s'éteint quand on se tait  
et ce qui renaît quand on ose regarder

### Trois leviers clés abordés

- Identifier les mécanismes invisibles qui freinent la coopération
- Comprendre la dynamique de la résilience et de la responsabilité
- Développer une conscience de soi plus fine au service du collectif

# Ce qu'ils disent d'elle...

Sonia Grimm a été élue « personnalité préférée de La Côte" en 2018.

SONIA GRIMM

« J'ai lu votre livre et j'ai été profondément émue. Tout le monde devrait le lire, car le danger qu'il contient nous concerne tous. Félicitations pour votre triomphe et pour l'écriture de ce livre ! »

Amélie Nothomb, écrivaine

« (...) j'ai été particulièrement touchée (...) par la puissance de ce témoignage et par l'originalité de l'approche. »

Christel Petitcollin, Auteure et psychothérapeute

# INTERVENTIONS EN ENTREPRISES

INSTITUT  
*florimont*

SONIA GRIMM



RICHEMONT



fnac



GENEVE  
AÉROPORT

Firmenich



Ville de Lausanne

MANOR<sup>®</sup>

MIGROS



★| SION

Église Adventiste<sup>®</sup>  
du Septième Jour



9

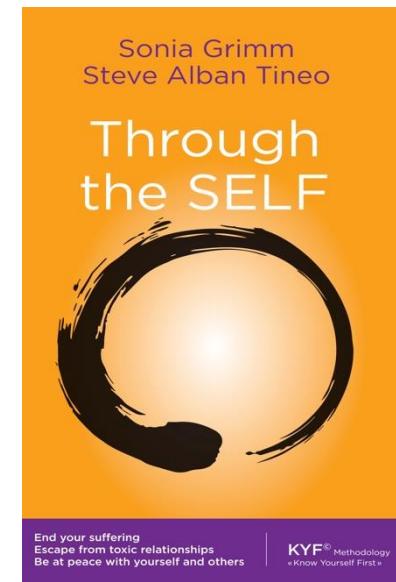
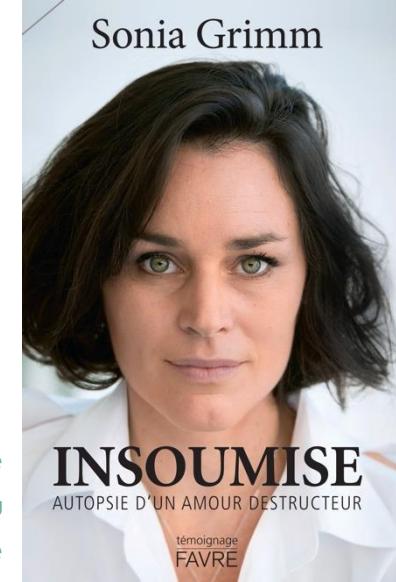
- Présidente fondatrice de l'Association "Parle-moi" pour le soutien aux victimes de violences et de harcèlement.
- Auteure de 2 spectacles de prévention contre le harcèlement scolaire et la violence « Par le MOI ».
- Auteure de 100+ chansons, 11 albums, 34 spectacles musicaux.
- Créatrice des programmes Renaitre.app et ResSource.app pour le soutien aux victimes de violences et de harcèlement scolaire.
- Praticienne en neurosciences appliquées
- Praticienne en mindfulness et en énergétique
- Experte en gestion du harcèlement et des comportements toxiques (formée par le Psychiatre Philippe Aïm).
- Experienced based **PhD in Creative Arts and Leadership**  
: « Operational methodology, for adaptive, conscious and responsible leadership - Leveraging emotional intelligence in show production. »

[www.sonia-grimm.com](http://www.sonia-grimm.com)



# LIVRES

Reconnu d'utilité publique  
par le tribunal du  
Canton de Genève





# MEDIAS

[www.sonia-grimmm.com/médias](http://www.sonia-grimmm.com/médias)

LE TEMPS



Radio Télévision  
Suisse



11

Un échange permet de définir le format le plus juste pour vos équipes.

Sonia Grimm

[sonia@sonia-grimmm.com](mailto:sonia@sonia-grimmm.com)

[www.sonia-grimmm.com](http://www.sonia-grimmm.com)

+ 41 79 830 48 71

Vidéo de présentation



*Je propose d'intégrer mes chansons à mes conférences et ateliers, pour créer des espaces de respiration, renforcer l'impact émotionnel et marquer durablement les esprits.*