

Âme Intense

PORTFOLIO ENTREPRISES & INSTITUTIONS

LE LIEN HUMAIN AU CŒUR DU TRAVAIL

Conférences, Reiki & rencontres sociales

LAËTITIA BARBARET

LA RÉUNION · ÎLE MAURICE · 2026 – 2027

ameintense.com



Le mot de
LAËTITIA BARBARET

Fondatrice d'Âme Intense · Conférencière · Maître Reiki

Depuis 2023, mon métier est de **créer du lien entre les personnes**. Chaque mois, à La Réunion et à l'île Maurice, j'organise des rencontres, j'anime des cercles de parole et j'accompagne des femmes et des hommes dans leur vie affective et leur équilibre intérieur.

J'y ai appris une chose : la solitude ne touche pas seulement ceux qui vivent seuls. Elle s'invite aussi au travail. Derrière les écrans, dans les open spaces, au moment d'un départ à la retraite ou après une séparation.

Aujourd'hui, je mets ce savoir-faire au service des entreprises et des institutions : **des conférences** pour ouvrir la parole, **des ateliers de bien-être et de Reiki** pour apaiser, et **des rencontres** qui tissent du lien entre les équipes.

Parce qu'une équipe reliée est une équipe plus sereine, plus engagée, et plus humaine.

Laëtitia

« Tisser du lien, c'est mon métier. »

LES CERTIFICATIONS

Une expertise reconnue

Mon accompagnement repose sur des formations certifiantes, au service de la relation humaine, de la transmission et du bien-être.

1

CERTIFIÉE

Formatrice

Conception et animation de formations pour adultes

2

CERTIFIÉE

Love Coach

Accompagnement de la vie affective et relationnelle

3

CERTIFICATION

Mieux gérer ses réseaux

Certification professionnelle

4

NIVEAU 4

Maître enseignante Reiki

Habilitée à transmettre et à certifier les niveaux de Reiki

Parcours et certifications détaillés sur LinkedIn : linkedin.com/in/laetitiabarbaret

LA SOLITUDE



UN MAL SILENCIEUX, JUSQU'AU CŒUR DES ÉQUIPES

On peut travailler entouré de collègues et se sentir profondément seul. Télétravail, horaires décalés, mutations, séparation, départ à la retraite : la solitude s'installe sans bruit. Elle pèse sur l'énergie, sur l'engagement et sur la qualité des relations dans l'équipe. En parler, c'est déjà commencer à la réduire.

1 sur 4	23 %	35 %	15 %
Français se sent régulièrement seul	des personnes en activité se sentent seules	des 25-39 ans se sentent fréquemment seuls	des 40-59 ans sont en situation d'isolement

Source : Fondation de France, étude « Solitudes », 14e édition, enquête de juillet 2024 auprès de 3 000 personnes, publiée en janvier 2025.

Ce que j'apporte

Des conférences qui mettent des mots sur ce que beaucoup vivent en silence, et des moments de rencontre où chacun retrouve sa place dans le collectif.

« On peut être entouré toute la journée, et se sentir seul le soir. »
Laëtitia

LES CONFÉRENCES



SIX THÈMES POUR REMETTRE L'HUMAIN AU CENTRE

01 « Le cœur au bureau »

L'amour au travail : aimer, travailler et rester soi. Respect, frontières, et que faire quand une histoire se termine.

02 « Seuls ensemble »

La solitude au travail : repérer les signes d'isolement et installer des rituels de lien simples.

03 « L'art de tisser du lien »

Les relations humaines au travail : écoute, bienveillance et reconnaissance au quotidien.

04 « L'impact invisible »

Quand la vie affective entre au travail : séparation, célibat subi, chagrin. Soutenir sans s'immiscer.

05 « Énergie et sérénité »

Apaiser le stress grâce au Reiki, et repartir avec des gestes simples d'auto-apaisement.

06 « La vie d'après »

Préparer la retraite et rester relié : lien social, nouveaux projets, vie affective.

Format : 1 h à 1 h 30, échange avec la salle compris, sur site ou en visio. Chaque thème s'adapte à vos temps forts : Semaine de la qualité de vie au travail, Journée de la santé mentale, Saint-Valentin, fin d'année.

L'AMOUR AU TRAVAIL



CONFÉRENCE PHARE · « LE CŒUR AU BUREAU »

Aimer, travailler, et rester soi

Beaucoup d'histoires d'amour commencent au travail. Certaines deviennent de belles histoires, d'autres compliquent la vie de toute une équipe. Comment les vivre avec respect et discrétion ? Où placer les limites ? Et que faire quand l'histoire se termine ? Une conférence bienveillante, sans tabou ni jugement, qui donne à chacun des repères clairs.

AU PROGRAMME

- Les réalités de l'amour au travail, entre idées reçues et vécu
- Respect, consentement et frontières : les repères essentiels
- Quand l'histoire se termine : préserver la personne et l'équipe
- Le rôle du manager : accueillir, protéger, sans s'immiscer
- La vie affective des collaborateurs : séparation, célibat, et leur impact sur l'énergie au travail

« Le cœur ne s'éteint pas en passant la porte du bureau. Autant apprendre à vivre avec lui. »
Laëtitia

LE REIKI & LE COACHING



SE RELAXER, SE RECENTRER, ÊTRE ÉCOUTÉ

Le Reiki est une pratique japonaise de relaxation, douce et sans manipulation. Il aide à relâcher les tensions, à calmer le mental et à retrouver de l'énergie. Maître Reiki, je forme et certifie moi-même des praticiens.

Atelier Reiki relaxation

30 MINUTES · 10 PERSONNES MAXIMUM

Un moment de détente profonde en petit groupe, pour relâcher les tensions et retrouver calme et énergie au cœur de la journée.

Atelier coaching

1 HEURE · EN INDIVIDUEL · EN PRÉSENTIEL

Un temps d'échange en tête-à-tête pour prendre du recul, mieux gérer ses émotions et retrouver confiance dans ses relations, au travail comme dans la vie.

Atelier d'écoute

EN INDIVIDUEL · EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

Un espace bienveillant où chaque collaborateur peut déposer ce qu'il vit et être entendu, sans jugement.

Le Reiki est une pratique de bien-être complémentaire. Il ne remplace ni un diagnostic ni un traitement médical.



LA RENCONTRE SOCIALE



TISSER DU LIEN, UNE SOIRÉE APRÈS L'AUTRE

Speed Dating, Slow Dating, brunchs, apéros, cercles de parole : chaque mois, à La Réunion et à l'île Maurice, j'organise et j'anime des événements où des inconnus repartent avec des amis, des projets, parfois un amour. Le même savoir-faire sert vos équipes : briser la glace, faire se rencontrer les services, accueillir les nouveaux arrivants.







78	28	6
participants à La Réunion en septembre 2026	participants en moyenne par soirée à La Réunion	formats d'événements animés par Laëtitia

« Merci encore pour la belle soirée. Pas de coup de cœur amoureux, mais de belles rencontres amicales. »
Laura, participante



LES SAMEDIS DE LAËTI

LE CERCLE DE PAROLE, DE LA VIE À L'ENTREPRISE

Chaque premier samedi du mois, dans l'ouest de La Réunion, j'anime Les Samedis de Laëti : un cercle de parole de deux heures, limité à 25 personnes. Un thème, trois règles simples (écoute, confidentialité, bienveillance), et une parole qui se libère. Ce format se transpose naturellement dans vos équipes.

Cercle de parole d'équipe

2 heures, jusqu'à 25 personnes, sur un thème choisi avec vous.

Afterwork de cohésion

Des jeux de rencontre pour faire se parler les services entre eux.

Accueil des nouveaux arrivants

Un moment convivial pour que chacun trouve vite sa place.

Brunch inter-équipes

Un format détendu, déjà vécu par des centaines de participants.



Animé par Laëtitia

LES FORMATS

Une intervention pensée pour votre organisation

FORMAT	DURÉE	PUBLIC
Conférence	1 h à 1 h 30	Toute l'entreprise
Atelier ou cercle de parole	2 à 3 h	8 à 25 personnes
Atelier Reiki relaxation	30 min	10 personnes maximum
Atelier coaching	1 h, en présentiel	Individuel
Atelier d'écoute	Sur mesure	Individuel
Journée bien-être	1 journée	Un site ou un service
Événement de cohésion	2 à 4 h	Équipes, CSE, séminaires

Comment nous travaillons ensemble

1. Un premier échange pour comprendre vos enjeux
2. Une proposition sur mesure, avec un devis
3. L'intervention, sur site ou en visio
4. Un bilan partagé et des pistes de suite

Pour qui ? Comités sociaux et économiques, directions des ressources humaines, responsables de la qualité de vie au travail, collectivités et associations, à La Réunion et à l'île Maurice.

Tarifs sur devis.

Âme Intense

Créons du lien
DANS VOTRE ENTREPRISE

Parlons de vos équipes, de vos enjeux et du format qui vous ressemble. Le premier échange est offert et sans engagement.

Réserver un premier échange

E-MAIL
laetitia@ameintense.com

WHATSAPP LA RÉUNION
+262 693 22 70 77

WHATSAPP ÎLE MAURICE
+230 5538 1532

SITE
ameintense.com

L'ART DE TISSER DU LIEN · LA RÉUNION · ÎLE MAURICE · EN VISIO