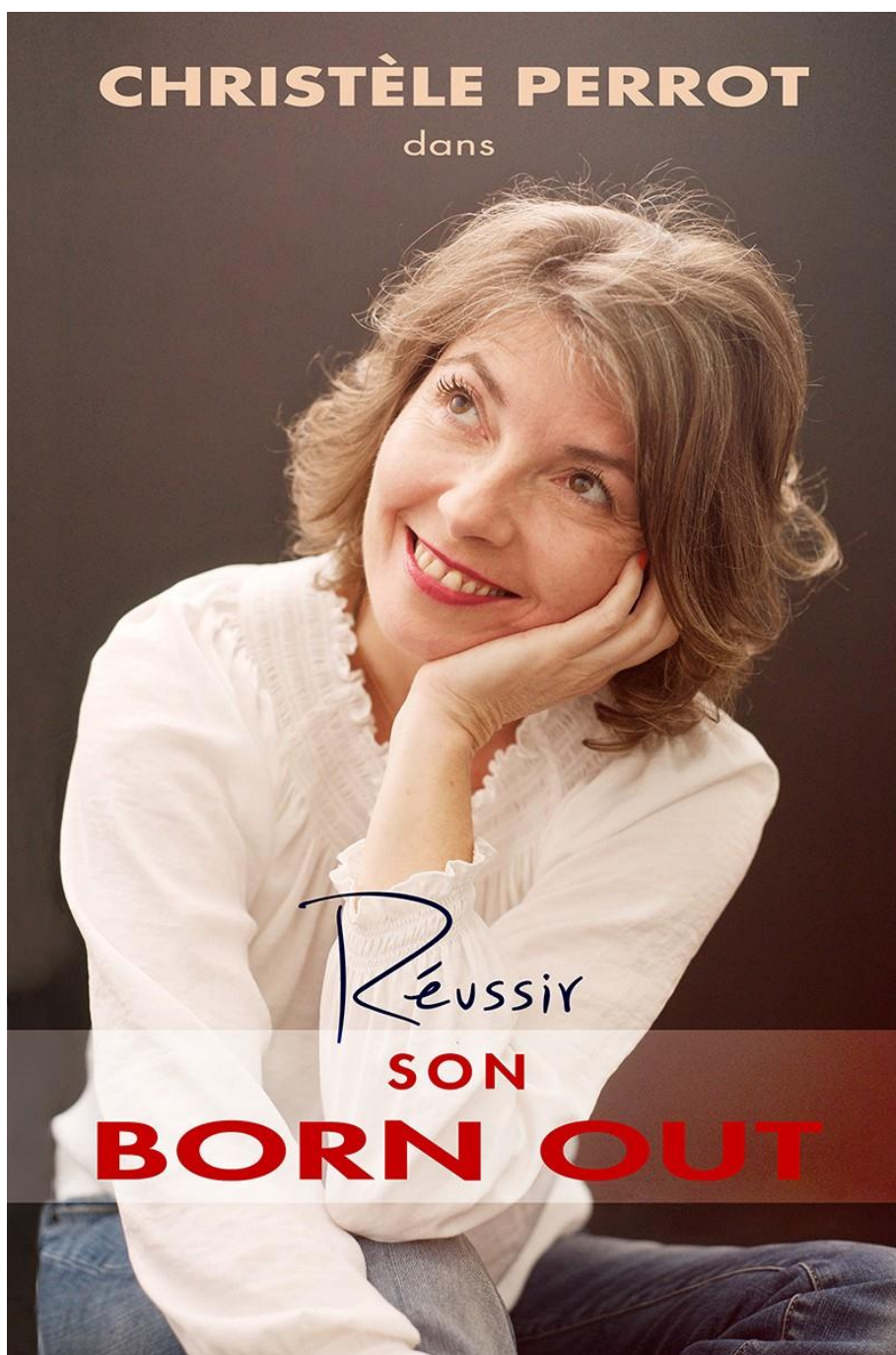


**CHRISTÈLE PERROT**

dans



Reussir

SON

**BORN OUT**

FESTIVAL D'AVIGNON  
**73<sup>e</sup> ÉDITION**

DU JEUDI 4 AU MARDI 23  
JUILLET 2019

DOSSIER  
DE PRESSE  
2019

FESTIVAL  
  
D'AVIGNON

# Du burn out ... au Born out ! Un one woman show boostant !

**1 heure de spectacle pour mettre des mots positifs et donner des clés sur des sujets tabous !**

- Ce qui a été un cataclysme est devenu pour elle une source de cheminement et une opportunité de changer de voie pour grandir et faire grandir.
- Depuis Christèle Perrot se dévoile pour aider les hommes et les femmes concernés à sortir de cette spirale. A travers ce spectacle-témoignage, Christèle Perrot invite chacun à prendre conscience de sa part de responsabilité et à devenir acteur de son propre changement.

Mise en scène : Sara Veyron



Photographe officiel MilenaP 2018

# Un spectacle qui libère la parole



Christèle Perrot se produit régulièrement à Paris, où elle fait salle comble avec 300 spectateurs et standing ovation.

- Cet engouement témoigne du réel intérêt du public pour la thématique du burn out mais aussi pour la formule innovante que propose l'artiste en relations humaines.
- Avec son spectacle « Réussir son BORN OUT » Christèle Perrot, ex banquière sur les marchés financiers, démontre comment une conférence-spectacle, fondée sur un témoignage personnel peut contribuer à développer le bien-être et le bien vivre ensemble. Avec humour et légèreté.

# Christèle Perrot

## Burn out et Reconversion



- Diplômée d'un Master II Marchés financiers de l'Université Paris-Dauphine, Christèle Perrot démarre sa vie professionnelle dans une banque d'affaires reconnue. Après dix ans intenses de réussite professionnelle, Christèle, mariée et mère de trois enfants, fait un burn out et une dépression.
- Elle entreprend alors une véritable reconversion dans le conseil en relations humaines. Désormais Christèle Perrot contribue au bien-être des femmes et des hommes au sein des entreprises et développe l'art subtil du bien travailler ensemble dans les organisations en pleine mutation sociétale.

# Les médias en parlent



- Beaucoup d'hommes me disent : "on n'est pas passé loin" ; les femmes, c'est plutôt : "vous avez écrit mon histoire, à l'antidépresseur près !" Je me rends compte que je deviens Madame tout le monde, que j'ai transcendé une histoire personnelle pour en faire un message universel.



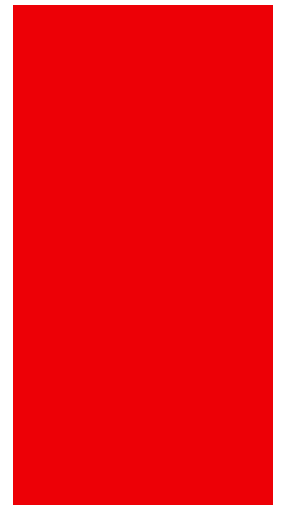
- "Du burn out au born out : un spectacle salutaire qui remet le travail à sa place..." Sylvia di Pasquale

The logo for 'HUFFPOST' features the word 'HUFFPOST' in a bold, white, uppercase, sans-serif font, set against a black rectangular background with teal vertical bars on either side.

- "Après un burn out, comment remonter la pente. Le burn out est souvent l'expression d'un sur-engagement professionnel, il est donc important de consacrer plus de temps pour soi et ses proches."



# Les médias en parlent



- Après un burn out en 2001, Christèle Perrot oeuvre aujourd'hui pour les autres. Artiste en Relations Humaines pour accompagner la résilience dans l'environnement professionnel. Sa mission : accompagner, aider chacun, chacune à devenir acteur, actrice, auteur(e) et artiste de sa vie professionnelle.



- Christèle Perrot : "Je suis en partie responsable de mon burn out"



www.mediapart.com



- Christèle Perrot, quarantenaire aux yeux pétillants et à la voix dynamique, est une femme qui ne manque pas d'optimisme. Son grand sourire accentué par du rouge à lèvres vif nous laisse difficilement croire qu'elle a traversé un burn out lorsqu'elle avait 31 ans. Et pourtant, si, Christèle a bel et bien été en situation de burn out. Mais, c'est précisément à partir de ce moment-là qu'elle a commencé à vivre.

# Les spectateurs en parlent

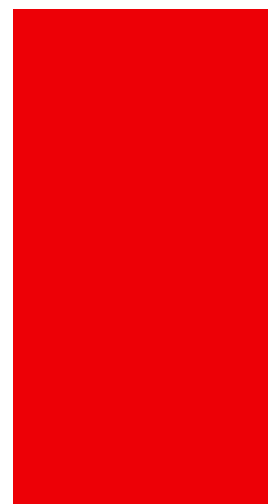
- "Un témoignage et une leçon de vie drôles et poignants à la fois. De la poésie et du langage cru ! Une énergie incroyable et communicative. Remonte sur scène Christèle ! Et aux lecteurs de ces quelques lignes, allez la voir !" Marion
- "One woman show dynamique et vivifiant. Un mélange de témoignages, d'humour, d'interpellation et questionnement du spectateur. Bons moments et bon sujet d'actualité où tout un chacun trouvera à s'y reconnaître. Un peu caricatural et « égocentré » mais cela passe bien... Une bonne soirée en perspective." Ben
- "Emotion et performance j'ai été bluffé par la performance de Christèle : performance , émotion, humour rythment cette leçon de vie « pour de vrai ». J'ai été remué par le coaching : prends soin de toi pour mieux t'occuper des autres. Christèle est un vrai talent. " Pierre
- "BRAVO Un très grand bravo et un très grand merci pour ce spectacle d'une vitalité réjouissante, d'une franchise décapante, d'une gravité légère et d'un humour profond. Quels talents ! " Marie-- Hélène

# Les spectateurs en parlent

- "Du rythme et du vrai, dans la joie Standing ovation et salle comble ! Très bon rythme, la beauté du nouveau et la force de celle qui ose ! Si vous pensez avoir fait le tour de votre vie, allez écouter Christèle et regardez la grandir (...)" Philippe
- "Brillant Merci Christèle ! Un spectacle extraordinaire, d'une grande qualité, quelle performance !! Une belle histoire, un bel humour et tant de vérités... À refaire pour que d'autres puissent en profiter !!!" Laurence
- "Une belle leçon de vie. Un témoignage intime et touchant. A refaire pour évangéliser le plus de personnes possibles." Thibault
- "Quelle belle énergie de vie et quelle belle démonstration vivante de l'importance de prendre soin de soi ! A voir absolument, surtout si vous considérez que le burn out est un sujet sur lequel vous n'avez pas le temps de vous attarder." Valérie
- "Une vraie artiste s'est révélée ! Et on s'est tous reconnus dans un moment de son histoire, merci pour les conseils qu'on en tire ..." Dominique



# Un témoignage qui touche son public



172 548 vues

 2,3 K

**TEDx**

TEDx Talks ✓

Ajoutée le 17 févr. 2017



## A propos

A propos de Christèle Perrot : [www.christeleperrot.com](http://www.christeleperrot.com) -- Artiste en relations humaines au service des dirigeants et de leurs équipes, actuellement mise en scène par Sara Veyron au Théâtre avec « Réussir son BORN OUT », l'histoire d'une renaissance.

Auteure du livre « Equi--vieS, du burn out à la performance ».

A propos de Sara Veyron : Metteure en Scène & Directrice artistique, dirige la Compagnie du Théâtre du Chaos, qu'elle crée en 1997. La Compagnie du Théâtre du Chaos intègre à l'art théâtral les préoccupations qui agitent ou traversent notre société.

# Du burn out ... au Born out ! Un one woman show boostant !



- Théâtre de l'Observance, du 5 au 28 juillet à 15h15 (relâche le lundi)

10 rue de l'Observance  
84000 Avignon – Tel :  
06.82.66.76.10



Contact Presse : Auvray & Associés

Christelle Malochet

Tel 01.58.22.25.97

Mail [c.malochet@auvray-associes.com](mailto:c.malochet@auvray-associes.com)