

### **En quelle année as-tu été diplômée ?**

J'ai été diplômée de l'école française de sophrologie en 2019.

### **Comment es-tu arrivée à cette formation ?**

En devenant maman je me suis questionnée sur l'éducation que j'avais reçue et celle que je voulais donner à mes enfants.

J'ai alors cherché des ressources du côté de la pédagogie positive, de l'éducation bienveillante et j'ai ensuite envisagé cette voie comme reconversion professionnelle. J'étais à l'époque cadre d'une grande entreprise et ce travail ne correspondait plus à mes valeurs, il me manquait la prise en considération de l'humain dans mes missions et prérogatives de tous les jours.

En cherchant quel type de métier pouvait correspondre à cette envie, je suis tombée sur la sophrologie; l'approche bienveillante, psycho-corporelle et « science humaine » m'a plu. J'ai compris également qu'une meilleure éducation pour les enfants passaient aussi par une relation harmonieuse aux sensations, émotions et sentiments.

J'ai alors cherché une formation de qualité, reconnue, suffisamment longue et en présentiel pour devenir sophrologue ... et j'ai trouvé l'Ecole Française de Sophrologie de la Réunion qui correspondait à tous mes critères !

### **Avec quel public travailles-tu ?**

Je travaille principalement avec des personnes ayant des problèmes de santé : troubles de l'audition (acouphènes, hyperacousie, vertiges), douleurs chroniques (endométriose, fibromyalgie, céphalées ...) et sclérose en plaques.

Je travaille également avec des personnes dites « atypiques » : hypersensibles, multipotentiels, hauts potentiels, TDAH, troubles DYS, ... à la fois en individuel en cabinet (enfant, ado, adulte) et également en milieu scolaire auprès des enfants, des équipes pédagogiques ou lors d'ateliers parentalité.

Et bien évidemment je travaille avec des personnes qui souhaitent mieux vivre leur quotidien, mieux dormir, moins subir le stress et les contraintes extérieures, traverser une période de vie difficile plus positivement, avoir davantage confiance en elles-mêmes, arriver à prendre des décisions davantage en accord avec leurs valeurs ...

### **Comment trouves-tu ton équilibre personnel, professionnel, financier ?**

En choisissant de devenir sophrologue, j'ai consciemment fait le choix de « gagner moins pour vivre mieux ». Je passe plus de temps avec mes enfants, moins de temps sur la route. Je dispose de mon temps comme je l'entends, je peux moduler ma charge de travail et faire d'autres activités en parallèle.

J'ai dû en contrepartie revoir mon niveau de vie à la baisse, faire des sacrifices sur des loisirs et faire une croix sur les achats « compulsifs » dont je n'ai plus besoin ni envie. Faire davantage « attention » à mes dépenses correspond aussi à un choix d'être davantage ce que l'on appelle une consom'actrice (consommatrice responsable).

### **Des idées, des conseils à partager ?**

Je pratique ce que l'on appelle le « slow business » : accepter que les choses prennent du temps à se mettre en place. Prendre le temps de se poser, réfléchir et réajuster sa stratégie si besoin de façon régulière, se remettre en question en permanence.

Ne pas négliger la part importante de l'administratif de la vie d'entrepreneure : comptabilité, commercial, marketing, communication, gestion ... et ne pas hésiter à se faire accompagner sur ce plan-là pour garantir une réussite pérenne de son projet.

Et en tant que sophrologue ne pas hésiter à se faire également accompagner : supervision ou thérapie, et à se former, s'intéresser, se documenter, échanger, être curieux d'autres choses qui permettent de maintenir un accompagnement de qualité pour nos clients.