

RENCONTRE

AUJOURD'HUI, ELLE ÉCOUTE LE CORPS À TRAVERS LES PIEDS ET PAR EUX, DIRIGE TOUJOURS SA PRATIQUE DE MANIÈRE ADAPTÉE À CHACUN POUR SOULAGER LES TENSIONS, DIMINUER LE STRESS, ÉLIMINER LES MAUX DE TÊTES, AGIR SUR LE SOMMEIL, ATTÉNUER CERTAINES BLESSURES, APPORTER DE L'ÉNERGIE AUX ORGANES FATIGUÉS ET BIEN D'AUTRES EFFETS QUI PARFOIS LA SURPRENNENT ENCORE. MAIS LE PARCOURS D'ELISABETH COLONNA, LA TRENTAINE, JEUNE FEMME AU SOURIRE ÉCLATANT, N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE ET LE BIEN-ÊTRE N'EST PAS SA PREMIÈRE ORIENTATION PROFESSIONNELLE. C'EST APRÈS UNE PÉRIODE DE REMISE EN QUESTION QU'ELLE DÉCIDE DE S'ORIENTER VERS UNE AUTRE VOIE QUI LUI CORRESPOND RÉELLEMENT. ELLE SOUHAITE, PAR LE BIAS DE CE QU'ELLE A VÉCU DANS SA VIE PERSONNELLE, POUVOIR APPORTER AUX AUTRES UN MOYEN DE SE SENTIR MIEUX, SE DÉTENDRE, SE RECENTRER SUR SOI, RETROUVER UN MEILLEUR ÉQUILIBRE DE VIE. CELA S'EST CONCRÉTISÉ PAR L'APPRENTISSAGE ET LA MISE EN PRATIQUE DES TECHNIQUES DE BIEN-ÊTRE QU'ELLE UTILISE AUJOURD'HUI. À LA RENCONTRE D'UNE THÉRAPEUTE AUSSI DOUCE QUE LE MÉTIER QU'ELLE PRATIQUE.

Par **Anne-Catherine Mendez**



Quel est donc votre parcours ?

Je suis titulaire d'un baccalauréat en économie, puis d'un BTS assistant de gestion PME/PMI. J'ai travaillé environ 4 ans dans des entreprises du secteur privé. En 2017, j'ai eu l'opportunité d'intégrer le RSI, (la caisse de sécurité sociale des indépendants). Cette entité a ensuite fusionné avec l'Urssaf, et je me suis retrouvée dans de nouvelles fonctions et un nouvel employeur. En 2020, j'ai fait ce qu'on appelle communément un « burn out ». Ce n'était pas la première fois que je me trouvais en situation d'extrême fragilité. Six mois avant de passer mon baccalauréat, j'ai développé une agoraphobie. Je faisais des crises d'angoisse, j'ai développé également des symptômes d'anorexie mentale. Pendant environ quatre mois, j'ai vécu une période très difficile. J'étais une très bonne élève, personne ne comprenait la souffrance dans laquelle je me trouvais. Grâce à l'accompagnement sans faille de ma

maman et au sport, j'ai pu me présenter aux épreuves. Je me suis inscrite en droit, à la fac, et très vite j'ai arrêté cette formation pour rester à Ajaccio auprès de mon grand-père malade et suivre un BTS en alternance.

Quel fut l'élément déclencheur de votre reconversion professionnelle ?

Fin 2020, début 2021, j'ai décidé d'arrêter définitivement mon activité d'assistante de direction. Je n'étais pas dans un environnement favorable à mon épanouissement professionnel. J'avais de nouveau de grosses crises d'angoisse, je perdais le sommeil. Je me suis inscrite sur une plateforme en ligne, Agora Académie, je voulais personnellement comprendre ce qui m'arrivait, comprendre les mécanismes de gestion du stress et chercher à améliorer mes troubles du sommeil et mes crises d'angoisse. J'étais devenue mon propre cobaye. Suivre cette formation, et surtout

ELISABETH COLONNA

MIEUX-ÊTRE, C'EST MIEUX VIVRE



massage, elle permet de soulager un trouble. C'est une technique qui peut apporter du bien-être à tout un chacun et à tout âge pour soulager les douleurs, libérer des tensions et du stress, se détendre et prévenir certains maux. C'est ce qu'on appelle une médecine douce, alternative qui évite souvent de passer par des traitements médicamenteux.

LA RÉFLEXOLOGIE N'EST PAS UN MASSAGE, ELLE PERMET DE SOULAGER UN TROUBLE.

C'EST UNE TECHNIQUE QUI PEUT APPORTER DU BIEN-ÊTRE À TOUT UN CHACUN ET À TOUT ÂGE POUR SOULAGER LES DOULEURS, LIBÉRER DES TENSIONS ET DU STRESS, SE DÉTENDRE ET PRÉVENIR CERTAINS MAUX.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre activité ?

Sans hésiter, c'est la relation aux autres qui m'importe et m'apporte le plus, être en capacité à mon niveau, d'aider les personnes qui me sollicitent. Et puis les retours après les séances, très positifs à ce jour, m'encouragent

à continuer cette activité encore récente pour moi et me confortent dans mon choix de réorientation professionnelle. Cet aspect d'échanges et de rencontres va d'ailleurs au-delà des séances que je dispense: je recherche également à créer des liens avec d'autres professionnels du secteur du bien-être. Il est toujours plus intéressant et plus fructueux de réfléchir et d'agir ensemble, je suis convaincue des plus-values de l'action collective et de la synergie des métiers.

Est-ce que l'insularité est un terrain favorable aux types de pathologies que vous rencontrez ?

Je pense que l'île favorise certaines situations. Le climat anxiogène est très visible dans la région aussi bien au niveau professionnel que personnel. La proximité, le poids de la famille peut avoir des effets très néfastes, en particulier sur les jeunes couples avec enfants ou sur les familles monoparentales. Pour ma part, c'est également suite à des relations familiales paternelles très difficiles que je me suis engagée dans cette voie. C'est de ces épreuves que j'ai trouvé la force de rebondir.

De quoi êtes-vous fière, vos regrets ?

Je suis fière d'avoir pu passer le cap de quitter une situation d'emploi dite confortable pour me lancer dans l'aventure de l'entrepreneuriat et du bien-être. C'est une expérience personnelle des plus enrichissantes et aujourd'hui je suis en accord avec moi-même. Je regrette de ne pas avoir pris cette décision plus tôt, j'ai été guidée toute ma vie par le stress, je suis tombée malade, j'ai perdu du temps.

Votre devise ?

Qui domine les autres est fort, qui se domine est puissant. **POC**

mesurer les impacts du stress sur les problèmes de santé qui se manifestent, a été l'élément déclencheur pour m'orienter vers la réflexologie. Ce fut un déclic! Je me suis inscrite auprès du centre Amanaé Formation qui venait de se créer à Ajaccio, pour me former à titre professionnel. En décembre 2021, j'ouvrais mon propre cabinet. Je suis aujourd'hui praticienne réflexologue et coach en gestion du stress.

Quel est le rôle de la réflexologie ?

La réflexologie, qu'elle soit plantaire (exercée sur les pieds) ou palmaire (exercée sur les mains), est une pratique très ancienne reposant sur l'équilibre du corps. Les pieds ou les mains sont le miroir exact de notre corps, ils sont le miroir de nos fonctions vitales. En exerçant une pression avec les doigts sur une zone précise, la réflexologie permet d'agir sur l'ensemble de nos organes, glandes ou parties du corps. La réflexologie n'est pas un