



«J'ÉCLAIRE LE CHEMIN DES PERSONNES EN QUÊTE DE MIEUX-ÊTRE»

APRÈS AVOIR SURMONTÉ DIVERSES ÉPREUVES DE VIE, ANNE-CATHERINE A DÉCIDÉ DE METTRE SES DONS ET SES OUTILS AUX SERVICES DES AUTRES

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE FOURNIER PHOTO PIERRE DAENDLIKER

Comment me définir? Je ne sais pas, je n'arrive pas à mettre un mot. L'image qui me vient, c'est un phare: je me sens l'âme d'une joyeuse éclairieuse! J'éclaire ce qui doit l'être chez les gens. Je mets en lumière ce qui était déjà là, puis je les aide à trouver leur voie, celle de leur cœur et de leur âme. Cela commence parfois par quelque chose d'anodin, une anecdote, qui peut mettre en évidence un ressenti plus profond et nous indiquer où il faut travailler. Cela se manifeste de façons très différentes selon chaque personne, mais à la fin, le résultat est le même: elle se sent soulagée et comme nettoyée... Il m'est arrivé de pleurer à la place de personnes qui n'arrivaient pas à le faire.

Cette sensibilité, je l'ai développée dès mon enfance. Je ressentais les émotions des autres, même celles qu'ils ne voulaient pas partager. Parfois, il m'est arrivé de révéler des secrets sans le vouloir! Ça n'a pas été facile de savoir qui j'étais et de trouver ma place, au milieu de toutes ces perceptions, me sentant souvent seule et incomprise. Il y eut des périodes où il m'était difficile par exemple d'entrer dans un magasin car je ressentais toutes les émotions des clients, de la joie, de la peur, et je ne comprenais pas. Encore aujourd'hui, même si j'ai appris à me

protéger et à me nettoyer énergétiquement, il est encore difficile de rester dans des endroits où il y a beaucoup de gens car je rentre ensuite en ayant l'impression qu'ils sont tous encore autour de moi!

Amour des plantes

Mon parcours familial a été riche en défis, mais j'ai trouvé refuge dans la nature, notamment grâce à ma grand-mère, qui m'a initiée aux plantes et à leurs vertus. Savez-vous que 80% de la flore suisse est disponible en Valais? Quelle chance nous avons! Eh bien ces graines plantées en moi par ma grand-mère ont germé bien plus tard. Bien des années après, j'ai suivi une formation de technicienne en herboristerie, une approche certes scientifique mais aussi vibratoire, nous apprenant à ressentir les plantes et leurs propriétés subtiles. Avec ma sensibilité, ça m'a tout de suite parlé! Je me suis ensuite pris de passion pour les arbres car j'ai senti un lien tout particulier, des similitudes dans nos processus d'évolutions. Ils sont de précieux guides et je travaille quotidiennement avec leur énergie, c'est un outil précieux pour moi, un support de lecture mais également de formidables remèdes pour des maux tant physiques qu'émotionnels. Après mon diplôme de technicienne en herbo-

risterie, j'ai souhaité me former en réflexologie plantaire et ai obtenu mon diplôme. Par ce biais aussi, je me suis aperçue qu'en touchant les pieds, je capte beaucoup de choses, même si je travaille aussi parfois à distance. Je me vois comme un canal à travers lequel des informations passent et je transmets ce que la personne veut bien me laisser percevoir. Plus précisément, le corps me parle et ce qui émane de la personne et appelle à être mis en lumière se révèle. Je ne choisis pas ce qui va être abordé, je mets tout simplement en lumière des éléments. C'est comme une photo de ce qui se passe, à l'instant T dans sa vie. À chaque fois, c'est merveilleux, je sens le corps se détendre et l'énergie circuler. Une clé précieuse pour surmonter mes craintes et mes doutes a été de «revenir au moment présent»: qu'est-ce que je sens au fond de moi, de quoi ai-je besoin, là, maintenant, d'un thé, de dormir, de m'arrêter, de m'isoler un temps? Me rebrancher sur mon intuition, me recentrer et ralentir a été une lumière pour vivre plus sereinement mon quotidien. Mais pour moi, c'est un chemin d'intégration, c'est un entraînement pour y arriver de plus en plus souvent. Et c'est un aspect qui me semble important de transmettre. C'est la philosophie d'Eckhart Tolle, qui a écrit *Le Pouvoir du moment présent...*

Un événement marquant dans ma vie a été le décès de mon frère en 2011. Pour moi il était un être magnifique et sensible. Je me sens chanceuse de l'avoir rencontré, chanceuse qu'il ait fait partie de ma vie. Sa perte a été un choc immense, mais elle m'a également poussée à chercher de l'aide. J'ai eu la chance de rencontrer une réflexologue qui m'a aidé à accueillir et à transcender cette douleur. Grâce à cette thérapeute, j'ai compris que la guérison était possible. J'ai alors eu à cœur de transmettre ce message: chacun mérite de trouver sa place et de rayonner, même dans un monde parfois difficile.

Long cheminement

J'ai eu un parcours professionnel mouvant, j'étais en recherche de moi-même. J'ai commencé comme assistante en pharmacie mais cela ne m'a pas plu. Puis j'ai opté pour un CFC d'employée de commerce. Mon diplôme en poche, je suis partie six mois à Madagascar comme bénévole auprès des Sœurs de Saint-Maurice.

.....
 “ QUAND JE ME LÈVE LE MATIN ET QUE JE SENS CETTE PETITE FLAMME À L'INTÉRIEUR, JE ME DIS QUE JE SUIS DANS LE JUSTE, QUE JE SUIS ALIGNÉE.

 ●

J'avais besoin de me trouver. J'ai eu la chance d'accompagner une sage-femme et d'assister à une centaine de naissances, avec tous les drames que cela implique parfois. Cela m'a remis les pieds sur terre et ouvert les yeux. S'occuper des autres nous ramène inévitablement à soi aussi. À mon retour, j'ai enchaîné plusieurs boulots de bureau avant d'être attirée par le social et d'entreprendre une formation d'éducatrice à l'Essil (École supérieure sociale intercantonale de Lausanne). J'ai travaillé dans le social pendant douze ans, avec notamment des enfants et des adolescents. J'adore leur côté diamant brut, leur authenticité, leur potentiel, comme une matière en devenir. J'ai aimé mon travail mais j'ai senti la nécessité de pratiquer une approche plus douce, volontaire et individuelle.

C'est en 2022 que j'ai décidé de mettre une partie de mon temps au service des autres. Avec ces précieux outils et en sachant aujourd'hui qui je suis, j'ai ouvert un espace douillet et calme (bien qu'on soit en plein cœur de Martigny), un lieu d'accueil et d'écoute, pour chaque personne en quête de son propre chemin. Mon but est d'aider, d'éclairer en utilisant mon être et mes perceptions pour accompagner celui qui le désire vers un mieux-être. Et quand je me lève le matin et que je sens cette petite flamme à l'intérieur, je me dis que je suis dans le juste, je suis alignée. ●

Vous connaissez une personne dont l'expérience de vie pourrait enrichir cette rubrique? Écrivez-nous, à: redaction@femina.ch