

Corséame, sur un nuage

Professionn'Elle corps & âme, corse dans l'âme, Nathalie Prévost allie écoute bienveillante et douceur pour vous offrir toute une palette d'outils de mieux-être.

Et pour avoir assisté à deux d'entre eux, je peux vous dire que l'on ressort de ses ateliers tout guilleret, avec cette ptite musique dans la tête : [*Relax, take it easy...*](#)

Parce que OUI, avec Nathalie, on apprend à vivre sa vie en « mode easy », de façon plus facile et surtout plus sereine !

A noter, depuis le mois de Mai 2017, Nathalie Prévost a rejoint le centre thérapeutique Sur un Nuage, Place Abbatucci à Ajaccio. Elle vous y reçoit les mercredis et vendredis pour des consultations individuelles et des ateliers en groupe, dont les thèmes varient d'un mois à l'autre : par exemple en Mai c'était l'atelier Vitalité, en Juin, l'atelier Carte aux trésors d'été, en Juillet, l'atelier Plume...

Et à présent, pour mieux la connaître, voici ces quelques questions posées à une praticienne en relaxation passionnée par son métier :



Bonjour Nathalie, peux-tu nous parler de ton parcours, de tes diverses expériences en tant que rédactrice, infirmière et relaxologue ? Quel est le lien entre ces trois domaines d'activité ? Comment es-tu passée de l'un à l'autre ?

Il est vrai que mon parcours étonne souvent. Une journaliste normande, directrice de communication en Bretagne, qui devient à 40 ans infirmière en Corse. Puis 10 ans après, qui se réinvente relaxologue.

Pour moi, le lien est évident : j'ai toujours eu le goût des autres, cette curiosité insatiable pour ce qui anime profondément l'être humain.

Normande d'origine, j'ai vécu près de 18 ans en Bretagne. J'aime les terres de caractère. Je suis arrivée en Corse pour y chercher l'omniprésence de la nature bretonne, entre terre et mer, avec le soleil en plus.

J'ai beaucoup appris de la Corse et de ses habitants en pratiquant mon métier d'infirmière dans les villages. J'y ai tissé des liens forts et engrangé beaucoup de témoignages et de savoir-faire locaux au passage. Mais je me sentais frustrée de ne pas travailler plus en amont avec les patients sur la prévention, qui a toujours été mon sujet de prédilection. J'ai envie de donner plus que du soin, rendre une certaine autonomie au patient par rapport à sa santé. Passionnée de plantes, j'ai toujours privilégié la santé au naturel et le moins qu'on puisse dire c'est que l'île a ce qu'il faut en matière de ressources endémiques ! Le reste s'est fait tout seul, l'idée a mûri. Je me suis formée et j'ai ouvert mon cabinet de relaxologue en 2015.

Que peux-tu nous dire plus particulièrement au sujet de ton activité de relaxologue, de ta formation, des outils que tu utilises ?

Je vis ce nouveau métier comme une synthèse de ce que je sais et j'aime faire. Ecouter et comprendre l'autre ; l'accompagner dans la redécouverte de lui-même ; mettre en lumière ses ressources intimes pour l'aider à se sentir mieux dans sa peau, plus en phase avec ce qui l'anime. C'est un travail d'artisane, du « sur mesure ».

Diplômée à Nantes en relaxologie, je puise dans mes connaissances en médecines occidentales, chinoises, ayurvédiques. Je m'inspire de ma pratique du yoga, de la phytothérapie, du développement personnel, de la sophrologie, de l'hypnose, de la méditation... J'affine mes techniques peu à peu par des formations complémentaires.

Mes outils sont simples, naturels, facilement réutilisables par les patients, mais terriblement efficaces : respirations, olfactions d'huiles essentielles corses, réflexologies, toucher, accupressions, visualisations créatives...

Et alors Nathalie, qu'est-ce que cela te fait d'être sur un nuage ?

C'est une sensation délicieuse ! Sur un nuage, nous prenons un peu de hauteur, de recul par rapport au quotidien et ses turpitudes. C'est un cocon doux et confortable, idéal pour lâcher-prise en toute confiance, et relativiser. Nous pouvons alors plus facilement laisser entrer en nous la lumière rassurante du soleil, ou celle plus subtile des étoiles, pour éclairer d'un jour nouveau nos failles et nos détours. Bref, le lieu idéal pour se retrouver, se ressourcer ou se réparer.



Que peux-tu nous dire au sujet de l'équipe de Sur un nuage ? L'ambiance, le travail en équipe... En quoi est-ce un plus pour la personne qui vient voir l'un des praticiens en consultation individuelle ?

Le centre thérapeutique « Sur un nuage » regroupe des professionnels de santé diplômés d'Etat dans une ambiance zen et chaleureuse. Psychologues, nutritionniste, naturopathe, ostéopathe et moi-même y travaillons en équipe. Je trouve cette pluridisciplinarité précieuse car elle permet de prendre soin d'une personne dans toutes ses dimensions. Je veux dire, par exemple, ce que mange une personne influe sur son bien-être. Même si j'ai des notions de naturopathie ou de diététique, je n'ai pas l'expertise pour traiter cette partie de la problématique. A chacun son champ de compétences.

En revanche, je suis à même d'identifier un problème (ostéo-articulaire, psychologique, nutritionnel) et de l'orienter vers mes collègues. Nous croisons ensuite nos données pour apporter le meilleur suivi possible à cette personne.



Comment se passe une consultation individuelle ? Pour quels types de problématiques vient-on plus fréquemment te consulter ?

Généralement, la première heure de consultation est consacrée à une anamnèse qui me permet de comprendre dans quel état physique et émotionnel se trouve la personne, de définir la problématique qui l'a amenée à pousser ma porte. Elle permet aussi de poser les bases d'une relation de confiance, indispensable au bon déroulement des séances et de définir un contrat moral. La personne doit se sentir prête à mettre en œuvre des ressources pour faire évoluer sa situation. Le mieux-être se construit ensemble ! Je ne suis pas magicienne.

Puis nous pratiquons différentes techniques, jusqu'à trouver celle qui convient le mieux à cette personne et qu'elle va pouvoir adopter et pratiquer au quotidien.

Mon champ d'action est très large. J'accompagne aussi bien des adolescents qui subissent le stress des examens que des adultes en burn-out, des insomniaques, des quinquagénaires troublées par leur ménopause, des personnes qui souhaitent mieux vivre leurs douleurs chroniques comme celles qui s'octroient régulièrement leur bulle de bien-être, en mode préventif.

Comment choisis-tu les thèmes de tes ateliers mensuels ?

Ah ça ! C'est toujours un moment riche et intense ! L'idée majeure est d'apprendre à stimuler nos 5 sens, une des bases de la pleine conscience, et nos ressources intérieures pour se détendre. J'ajoute une touche de saisonnalité, en me calant sur les énergies chinoises. Puis je laisse faire mon intuition et ma créativité. J'y partage des techniques ou des savoir-faire qui me sont chers ou que mes fidèles participants ont envie d'explorer. Comme, en janvier dernier, au retour d'un voyage d'étude au Danemark, j'ai monté à leur demande un atelier « Hygghe », cet art du bonheur à la danoise qui fait la une des journaux... Un très joli souvenir.

Mes ateliers sont vraiment un temps d'échanges intenses, de partage. Un vrai laboratoire de bien-être !

Quelle est ton actualité, de nouveaux passages à la TV sont-ils prévus ?

Mon actualité se déroule entre mer et montagne, puisque je développe aussi cette année mon activité dans le canton de Vico. Même si je consulte, je mets en place des séances collectives en extérieur, histoire de nourrir ma pratique des belles lumières et bonnes vibrations de notre île de beauté.

Concernant les media, il est vrai que j'ai la chance d'avoir participé régulièrement à Inseme avec ma complice, la nutritionniste Celia Sarossy. Pour l'instant, l'été laisse place à d'autres programmes. Nous verrons ce que la rentrée nous réserve !

En attendant, j'ai un projet de chronique sur les ondes radio en discussion ; peut-être même en presse écrite. Cela me plaît de renouer avec mon premier métier sur la thématique infinie du bien-être.

Quels sont tes objectifs et projets à venir ?

J'ai en projet un blog qui devrait voir le jour pour la rentrée, une formation complémentaire en hypnose médicale, un projet autour de l'alimentation en pleine-conscience, qui concerne autant les personnes atteintes de troubles digestifs que celles qui ont des problèmes avec leur silhouette.

D'ailleurs, mon souhait pour 2018 sera de mettre au point, avec Celia Sarossy, des séances collectives (ateliers, voire séminaires ou cures) autour de nos modes alimentaires. C'est un domaine qui nous passionne par sa diversité. On touche à la fois à l'économie, l'écologie, la prévention, l'éducation, la maladie mais aussi aux représentations, à la sociologie, aux émotions... En alliant nos compétences et nos approches, ainsi que celles d'autres professionnels, je suis sûre que nous pourrions proposer de très savoureux projets à un public qui a aujourd'hui de plus en plus de mal à se nourrir sainement et harmonieusement.

Pour finir, que dirais-tu aux personnes qui souhaitent mieux vivre leur vie ?

C'est simple. Mesdames, messieurs, adoptez ces 3 mots-clés : « s'écouter, se respecter, s'aimer ».



Un grand MERCI à Nathalie pour ses réponses qui invitent à un accompagnement *en douceur vers un mieux-être durable et 100% naturel* !

Pour consulter Nathalie Prévost, relaxologue à Corséâme, voici ses deux adresses :

Sur un Nuage - 66, cours Napoléon - Ajaccio

Casa Multedo - Cours Paul Fontana - Vico

Pour la contacter :

Portable : 06 13 75 21 24

Email : corseame@gmail.com

Et pour suivre son actualité :

Page Facebook : [Corséâme](#)

[Cilou Blue Berry](#)

A noter, cet article est consultable en ligne

Sur le site Media Corsica : [Corséâme sur un nuage](#)