

# L'Instant Airh

UN TEMPS POUR VOUS, UN TEMPS POUR AVANCER - AVEC AIRH



« Le passé n'existe plus, l'avenir n'existe pas encore. Seul existe le présent. »  
— Albert Camus

## SOMMAIRE DE CE NUMÉRO



La lecture du mois

Réalisation de soi



Mindset et rapport à l'échec

Le portrait d'une reconversion



Échos du cabinet : Journée Cohésion



## LE LIVRE DU MOIS - LES CORRESPONDANTS GRAND CORPS MALADE & BEN MAZUE

Deux destins tracés, l'un médecin, l'autre basketteur. De ces destins tout tracés qui font rêver la société, la famille. Parce que soyons honnêtes, qui ne se soucie pas de la carrière de son entourage ? Parce que souvent, elle détermine qui je suis. "Et toi ? Tu fais quoi dans la vie ?" Comme si faire se résumait à un travail. Faire de "sa" vie est tellement plus vaste. Imaginez... un médecin qui vous dit : "J'arrête tout, je deviens musicien."

Quelle est votre première réaction ? Peut-être est-ce dans ces peurs, ces injonctions, que les rêves au creux de soi se mettent en sommeil. Parfois, c'est la vie qui se charge de les briser pour ce "grand corps malade". Et c'est dans ces moments charnières, dans les deux cas, au détour d'un couloir d'hôpital que, pour eux, ils se sont réveillés. **Et c'était la scène.**



Par Amélie

## NOTRE CITATION COUP DE COEUR

"Mais là où notre vie à nous est bien plus incroyable que celle de ces génies, c'est justement parce que notre route n'était pas toute tracée. Nous avons eu cette chance unique de faire face à des surprises, des virages, des accidents de parcours, des décisions à prendre, des coups de théâtre. Et puis, quand on finit par trouver la bonne voie, c'est encore loin d'être gagné. Il va falloir du travail, des doutes, des échecs, des coups de chance. C'est pour ça qu'elle est géniale notre vie. Il n'y a que les génies qui ont une vie de merde."



# REALISATION DE SOI

## S'aligner avec soi même

Chaque mois, L'Instant AIRH met en lumière une des 15 compétences clés de l'intelligence émotionnelle, selon le modèle de Daniel GOLMAN.

Ce mois-ci, focus sur la **réalisation de soi**. Elle désigne la capacité à se fixer et atteindre des objectifs en phase avec ses valeurs profondes et à s'engager dans des activités qui enrichissent et donnent du sens à sa vie.

Dans la **pyramide des besoins d'Abraham Maslow**, la **réalisation de soi est placée tout en haut** : c'est le besoin de devenir pleinement qui l'on est, de déployer son potentiel, d'exister en cohérence avec ses valeurs profondes.

Mais pour accéder à cette forme d'épanouissement, tous les niveaux inférieurs doivent être suffisamment nourris.

Cela inclut :

- les besoins physiologiques (manger, dormir, se sentir bien dans son corps),
- les besoins de sécurité (avoir un revenu stable, un toit, une forme de prévisibilité),
- les besoins d'appartenance (se sentir aimé, appartenir à un groupe),
- et les besoins d'estime (être reconnu, valorisé, se sentir compétent).

**Trop souvent, nous cherchons à "nous réaliser" sans écouter nos besoins plus concrets.** Et pourtant, comment envisager un projet de vie aligné si l'on est épuisé, mal dans son corps, ou en insécurité financière ou affective ? Même des éléments apparemment "superficiels", sont parfois les préalables essentiels pour se remettre en mouvement.

La réalisation de soi n'est pas une injonction à être exceptionnel. **C'est une permission à s'accomplir, quand les fondations sont là pour nous porter.**

## PYRAMIDE DE MASLOW

Realisation de soi



Besoin d'estime  
reconnaissance  
appréciation



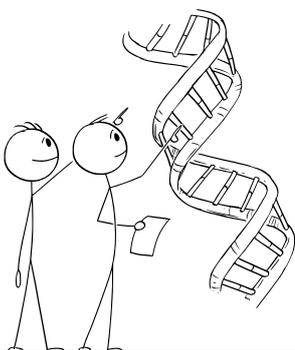
Besoins d'appartenance  
amour et affection des autres



Besoins de sécurité  
Environnement stable et prévisible, sans anxiété ni crise



Besoins physiologiques  
la faim, la soif, la respiration, la sexualité, le sommeil, l'élimination





## RÉALISATION DE SOI : UNE AFFAIRE DE REGARD SUR L'ÉCHEC

**La réalisation de soi ne se limite pas à la réussite ou à l'atteinte d'objectifs. Elle se construit aussi dans la manière dont nous percevons et accueillons l'échec.** C'est là que le mindset, fixe ou de croissance, entre en jeu, car il détermine notre capacité à rebondir, à apprendre et à continuer d'avancer.

Le **mindset**, ou **état d'esprit**, désigne la manière dont une personne aborde les situations de réussite, d'échec, de progression ou de stagnation. Il influence profondément la motivation, la confiance en soi et la manière de traverser les obstacles.

Il existe deux types de mindset : fixe et de croissance.

**Dans un mindset fixe, les capacités sont perçues comme figées.** Nous cherchons à prouver notre valeur et dépendons des retours extérieurs. Un compliment ou une réussite agit comme une recharge complète : les "batteries" sont pleines, la motivation est au plus haut. Mais au moindre échec, cette énergie s'effondre. La difficulté est vécue comme une preuve d'incapacité ou d'inadéquation, ce qui peut conduire à une perte de confiance immédiate.

**Dans un mindset de croissance, les capacités sont perçues comme évolutives.** Nous valorisons l'apprentissage, l'effort et la progression. Un retour positif est bien accueilli, mais il ne définit pas entièrement l'estime de soi. **L'échec est vu comme une étape d'apprentissage : il peut même agir comme un moteur pour ajuster, s'adapter et rebondir.**

Le passage d'un mindset fixe à un mindset de croissance commence souvent par la **capacité à rester dans l'instant présent.**

Cela signifie :

- Observer ce qui est là, sans se juger.
- Accueillir les retours comme des informations, des apprentissages non comme des verdicts qui vous définissent.

Avancer petit à petit, dans un processus évolutif et non dans une logique de perfection immédiate.

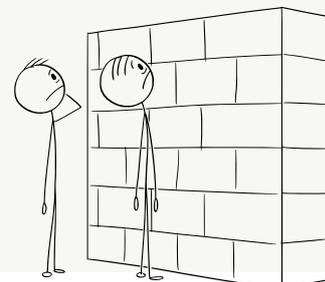
**Le mindset de croissance c'est finalement se rendre compte que l'échec est parfois le 1er pas vers la réussite.**

**Un mindset fixe, combiné à une faible réalisation de soi, peut entraîner frustration, perte de sens, voire burn-out ou bore-out.** Même avec des besoins de base comblés, l'absence de progression ou d'alignement personnel provoque un mal-être diffus.

Pour amorcer un changement :

- Identifier les besoins non satisfaits (pyramide de Maslow)
- Se fixer des objectifs simples et progressifs ( théorie des petits pas )
- S'autoriser à demander de l'aide

Rebondir, ce n'est pas tout changer. C'est recommencer autrement.





**PORTRAIT DE RECONVERSION : DE  
PROFESSEURE DE  
MATHÉMATIQUES À FONDATRICE  
D'UNE ÉCOLE DE BIEN-ÊTRE : LE  
SECOND SOUFFLE D'ÉLISABETH**



Élisabeth incarne un parcours réussi, où la peur de l'échec n'a jamais vraiment eu sa place. Ce qui rend son histoire inspirante, c'est qu'à 64 ans, jamais elle n'aurait imaginé être là où elle est aujourd'hui. Après 35 ans en tant que professeure de mathématiques dans l'Éducation nationale, Élisabeth est devenue naturopathe et fondatrice de la seule école de naturopathie 100 % présentielle à Marseille.

Sa reconversion a démarré à 50 ans, sans plan de carrière, sans pression, sans projection à long terme. Elle s'est engagée progressivement, simplement pour s'écouter davantage et se faire du bien.

La graine de la naturopathie était déjà là, semée très tôt, transmise par son père, avec qui elle partait cueillir des plantes pour en faire des tisanes. Bien avant la naissance de sa fille, elle ressentait l'envie d'explorer cet univers. Mais elle savait aussi que ce n'était pas encore le moment. Alors elle a attendu. Et un jour, le chemin s'est ouvert.

Ce moment charnière survient lors d'une mutation au lycée Marie Gasquet. Deux mois après son arrivée, le directeur lui annonce que les locaux seront loués les week-ends à une école de bien-être : l'IFSH, Institut Français des Sciences de l'Homme. Pour Élisabeth, c'est un signe de l'univers. Un clin d'œil. Une évidence. Elle décide alors de s'inscrire. Elle suit la formation pendant deux ans tout en continuant à enseigner les mathématiques la semaine. Et dès la fin de sa première année, elle repère une petite maison abandonnée sur le parking du lycée... Elle aménage son cabinet et l'aventure commence.

Progressivement, elle développe ses cabinets, à la Capelette, à Saint-Barnabé. Elle devient formatrice dans plusieurs écoles, monte des projets, crée du lien. Puis vient le grand saut : elle quitte l'Éducation nationale, et fonde sa propre école de bien-être, **NATURELISA**, accompagnée de ses enfants (dirigeants d'entreprise) et de ses proches.

Son école est à son image : à taille humaine, ancrée dans une pédagogie sur-mesure, chaleureuse, loin des « il faut » et des formats impersonnels. Elle y forme des adultes en reconversion, avec la même passion qu'elle mettait dans l'enseignement, mais dans un cadre bienveillant, nourrissant et libre.



Elle forme aujourd'hui à deux disciplines qui l'ont profondément transformée : la réflexologie plantaire, une méthode douce qui relie les zones du pied aux organes du corps pour retrouver l'équilibre ; et la naturopathie, une approche préventive qui vise à soutenir la vitalité, par des moyens naturels et individualisés.

Située dans le 4<sup>e</sup> arrondissement de Marseille (13004), l'école propose des formations ( certifiée Qualiopi) uniquement en présentiel, avec une forte mise en pratique, de nombreux cas concrets issus de sa propre expérience, et l'intervention de plusieurs formatrices partageant ses valeurs.

À la question : « Que diriez-vous à des personnes qui hésitent à se lancer ? », Élisabeth répond avec sincérité :

“Il faut surtout s'écouter. Ne pas suivre un métier pour l'argent ou parce qu'il serait « porteur », mais parce qu'il résonne profondément. Il n'y a pas d'âge pour oser. Il vaut mieux essayer et se tromper que de ne rien tenter du tout.” Pour elle, la naturopathie lui a été « servie sur un plateau », mais seulement parce qu'elle était sur son chemin de vie, alignée, sans blocage, disponible intérieurement. C'était sa voie. Et son parcours dans l'enseignement s'est naturellement poursuivi, mais dans des conditions qu'elle avait, cette fois, choisies.

Elle développe également **Les Petites Curieuses**, des événements créés par des femmes pour des femmes, offrant une parenthèse hors du temps pour souffler et se reconnecter à soi. La prochaine édition aura lieu le **7 septembre 2025**, dans ce même esprit de douceur et de sérénité.

Pour en savoir plus sur son école, les formations proposées ou les prochains événements, rendez-vous sur le site [www.naturelisa.fr](http://www.naturelisa.fr) ou sur Instagram @naturo.elisa.





## ÉCHOS DU CABINET

*"Arroser la graine"*

Nous avons animé un atelier le 30 juillet autour du storytelling : comment raconter son histoire, comment oser dire **"voilà qui je suis", avec mes obstacles, ma lumière, mes zones d'ombre.** Comment oser montrer un projet aligné, celui qu'on a mûri en silence pendant des mois.

Ce jour-là, plusieurs personnes étaient présentes. Certaines au tout début de leur chemin, d'autres au milieu, et certaines déjà proches de la fin.

**C'est avec beaucoup d'émotion que nous les avons regardées exposer leur projet à voix haute, après tant de réflexion, de doutes, de travail.**

Pour l'un d'eux, le **projet photo** commence à prendre racine. Il a partagé son parcours, son avenir, avec sincérité.

**Quelqu'un lui a posé la question : "Pourquoi ce projet photo ? Quel a été le déclic ?"**

**Et il a désigné Amélie. Il a dit : "J'ai toujours eu la graine... mais ici, on l'arrose."**

C'est peut-être là, le cœur de notre métier en bilan de compétences : repérer les graines déjà présentes, parfois enfouies, et offrir un cadre pour qu'elles puissent enfin pousser, à leur rythme, dans la bonne direction.

Et ce jour-là, il nous a offert une photo de notre petit-déjeuner. Prise sur le pouce, sans son appareil, juste avec son téléphone. Et pourtant, déjà, ce regard : celui d'un artiste qui pose en toute humilité ses yeux sur le monde. Elle venait d'un regard, d'une personne, d'un chemin qu'on a accompagné.

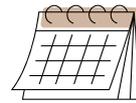
Comme souvent dans nos ateliers, il y avait un peu de tout : des échanges vrais, du rire, parfois de l'émotion... Et sur la table, il y avait aussi de quoi grignoter. Parce que le cœur et le corps ont besoin d'être nourris ensemble.

Ces moments-là sont simples, mais précieux. Ils nous rassemblent, nous réchauffent, et donnent tout leur sens à ce que nous faisons ici.



@couleursunset  
PONSODA Axel

N O S P R O C H A I N S A T E L I E R S



*Mardi 5 aout de 18 h 15 à 20 h*



**Emotions et  
Cerveau Réactif**



Inscription par  
téléphone, mail  
et sur  
instagram



**Les clés pour  
faire le deuil de  
son activité**

*Mardi 26 aout 14 h à 16 h*



“ Le premier pas est toujours le plus difficile,  
mais c’est celui qui transforme un rêve en projet  
et un projet en réalité.”



*Scan me*

