

Anaïs MATEO

Compte-rendu de participation à un évènement dans le cadre du PPP

Lieu : Piscine

Événement : Soirée Aquazen

J'ai tenu un stand de naturopathie lors de la soirée "Aquazen" organisée par la Ville de (...) à la piscine (...) le (...). J'ai été contactée en novembre par une connaissance qui est maître-nageur dans cette piscine et m'a incitée à candidater. Alors en pleine recherche d'une opportunité parmi des magasins bio dans la Marne, je n'avais pas du tout envisagé ce type d'événement. Je suis reconnaissante d'avoir été contactée pour cette soirée car je n'aurai jamais pensé contacter une telle structure publique.

Pour la somme de 4€, les nageurs ont eu accès à la piscine chauffée exceptionnellement à 32°C avec une ambiance zen (faible éclairage et musique), à un cours de yoga au sol et aquatique (45 min), à des massages (10 min) réalisés par des élèves kinésithérapeutes et à des mini-consultations de naturopathie.

Pour la 2ème édition de la soirée Aquazen, la ville de (...) n'a pas souhaité proposer de nouveau les services d'une diététicienne car personne ne l'avait consultée l'année dernière. Sans doute la peur d'être jugé davantage lorsqu'on est en maillot de bain... La ville a donc décidé de chercher un praticien en bien-être ou médecine alternative. C'est ainsi que j'ai pu participer à cette nouvelle édition.

Pour être honnête, je ne savais pas du tout à quoi m'attendre. Je craignais de ne pas avoir de consultant dans les 2 heures imparties tout comme la diététicienne de l'an dernier. Pour maximiser les chances et attirer le regard, j'ai pu me positionner à l'entrée du bassin, y accrocher des pancartes "naturopathie" que j'avais réalisées au préalable. J'avais également imprimé des planches colorées et ludiques sur les vitamines, les minéraux, les bonnes graisses, etc.

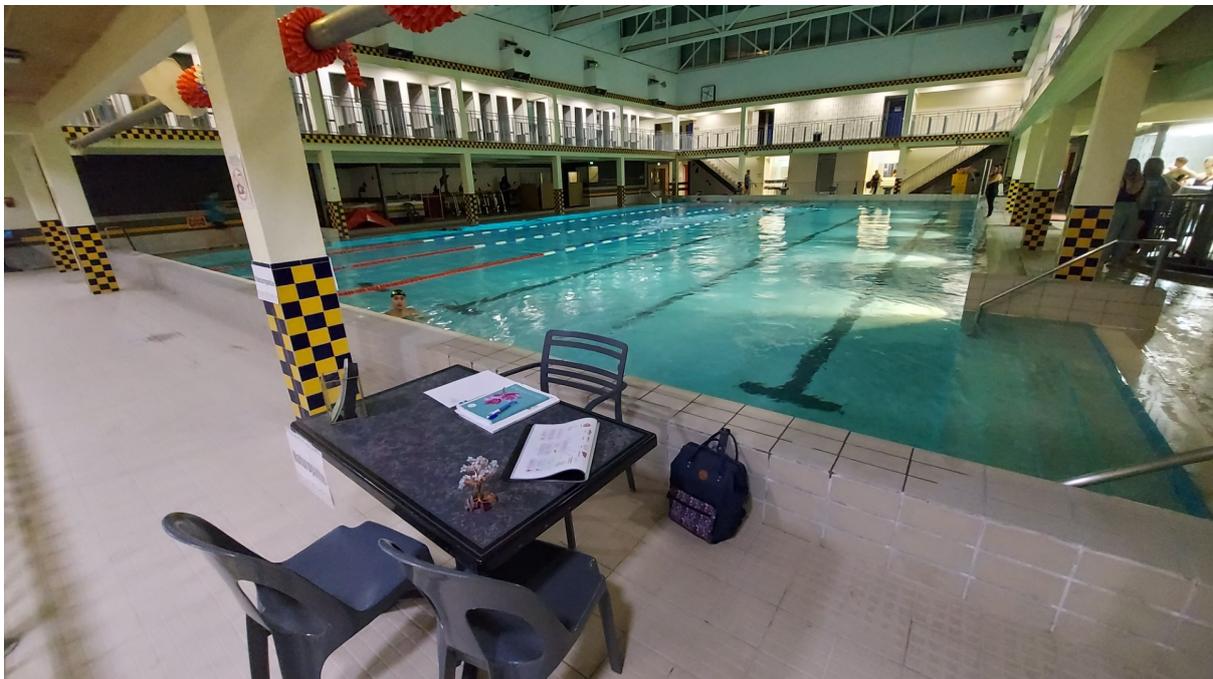
Très rapidement après le début, 2 dames sont venues me consulter et m'ont dit en toute franchise qu'elles avaient réservé le cours de yoga et les massages et n'avaient pas envie de nager en attendant leur tour. Certes elles sont venues par dépit, mais je me suis immédiatement dit que l'important était qu'elles soient là. J'ai pu recevoir 4 personnes sur 1h30 environ. Aucune ne connaissait la naturopathie, c'était donc très courageux de leur part ! Cela m'a permis de me rendre compte que je devais vraiment travailler davantage ma présentation de la naturopathie en "2 phrases" pour la rendre la plus attrayante possible. La première consultation en duo était essentiellement axée sur des conseils alimentaires à appliquer au quotidien pour être en bonne santé. La seconde était plus précise puisqu'il s'agissait d'une personne venant de commencer le jeûne intermittent un peu par hasard car elle était très fatiguée. Nous avons pu voir ensemble les effets de la glycémie, l'hypoglycémie de rebond dont elle souffrait et quelques conseils d'hygiène alimentaire. Enfin, la dernière mini-consultation était expresse puisque la personne ne disposait que de 10 minutes avant son massage. Nous avons évoqué la gestion du stress très brièvement (respiration abdominale, cohérence cardiaque, plantes adaptogènes, sommeil).

Je n'ai pas mis en place de bilan de vitalité en raison des délais impartis. J'ai présenté la naturopathie et demandé ce que je pouvais faire pour chaque personne. Chaque personne est repartie avec une fiche manuscrite listant quelques conseils ou quelques pistes à explorer.

La dernière demi-heure a été un peu plus compliquée puisqu'il était déjà 20h30. Il ne restait que les participantes en plein cours yoga aquatique. Je n'ai donc pas eu de consultant sur ce dernier créneau. Je m'estime déjà très chanceuse d'avoir pu m'entraîner auprès de 4 personnes d'autant plus dans des conditions horaires expresses. J'ai dû mobiliser plus rapidement mes connaissances, accepter de ne pas pouvoir tout dire, sélectionner l'essentiel. Cet exercice m'a permis de prendre confiance en moi et surtout de constater que les gens avaient l'air à l'écoute. Je me bats depuis le début de cette formation sur la question de la légitimité. Cette soirée m'a permis de me sentir un peu plus légitime aujourd'hui. Toutefois, le chemin sera long et je pense que ce n'est qu'avec plusieurs mois de pratique que je me sentirai pleinement légitime. J'accepte et me dis que cela est bon signe. Si je me sentais déjà légitime, je me reposerai sur mes lauriers au lieu de chercher à apprendre sans cesse.

(...)

Affiche de l'évènement (masquée)



Mon stand avant le début de l'évènement