

ENTREVUE 2010



Véronique Bouchard
Psychoéducatrice - Entraîneur personnel
Mieux - Être - Active

4225, chemin Rhéaume
Sherbrooke (Secteur St-Élie)

819-573-0409

veronique@mieuxetreactive.com
www.mieuxetreactive.com

Véronique, tu viens de quel endroit ?

Précisément de St-Antonin, près de Rivière-du-Loup. Ce sont les études qui m'ont amenées ici, car je voulais étudier en psychoéducation. J'ai adopté Sherbrooke, j'y suis chez moi.

Depuis combien de temps es-tu à ton compte ?

J'ai toujours été travailleuse autonome dans le domaine de la surdité. J'ai été interprète gestuelle un bon 12 ans et j'ai décidé de lâcher l'interprétation pour vraiment revenir à la psychoéducation. J'en ai fait tout le temps un peu depuis que je suis sortie de l'université en 1995, mais jamais à temps plein. En février, ça fera un an que Mieux-Être-Active existe.

Quel est ton cheminement pour être arrivée jusqu'ici aujourd'hui ?

J'ai toujours eu des contrats stables qui m'assuraient une certaine sécurité, mais la vie m'a donné un bon coup de pied qui m'a permis de devenir travailleuse autonome à temps plein.

J'ai lâché l'interprétation car je commençais à être tannée et le secteur était plutôt saturé. Quand j'ai commencé à tourner en rond, que je n'avais plus le goût d'aller plus loin dans cette discipline, je me dis que je n'avais pas fait la psychoéducation pour rien.

Quand j'ai commencé à tourner en rond, que je n'avais plus le goût d'aller plus loin dans cette discipline, je me dis que je n'avais pas fait la psychoéducation pour rien.

J'ai écouté ma passion et quand je commence quelque chose, je me donne à fond. Je vais chercher toute l'information que je peux. Je cherchais une façon d'amener les gens là-dedans, car même si nous sommes en 2010, beaucoup de préjugés persistent envers la psychoéducation ou l'intervention en relation d'aide. Il y a tout un apprentissage à faire à ce niveau. J'ai donc décidé d'offrir l'entraînement privé afin d'aller chercher l'intervention comme moyen, comme outil de travail que j'utilise pour permettre un deux dans un.

Je m'entraîne pour moi-même depuis 20 ans et à la maison, on avait déjà notre gym. J'ai été me chercher une petite formation pour aider au niveau de l'estime de soi, de l'image, de s'aimer, beaucoup d'autres parties physiques, mais aussi d'aller au fond de soi et de dépasser l'aspect physique.



On a donc réaménagé l'espace du gym à la maison pour permettre aux gens de venir s'entraîner avec toutes les commodités nécessaires. Je dis " on " car mon conjoint m'a beaucoup aidé dans ce projet.

Explique-nous un peu plus ce qu'est le concept Mieux-Être-Active :

Prenons l'exemple d'une personne qui vient s'entraîner : Je lui offre un suivi au niveau de l'entraînement, je lui donne des conseils pour améliorer sa santé. Je suis avec elle lorsqu'elle s'entraîne, je l'encourage, je corrige les mouvements au fur et à mesure et on réajuste les exercices selon les besoins et le goût de la personne. Si elle n'aime pas faire tel exercice sur tel appareil, on le remplace par un autre. Aussi, il y a des jours où ça ne va pas, la personne a plus besoin de parler de ce qui la préoccupe que de s'entraîner, alors, je m'adapte. On peut aller marcher dans le sentier ou simplement s'asseoir et jaser. Des fois, juste de pouvoir parler de nos problèmes à une professionnelle qui ne juge pas et où les confidences resteront confidentielles, ça suffit pour ramener la personne dans l'équilibre et ensuite, elle peut passer à autre chose. Je veux que les gens apprennent à se déculpabiliser, à arrêter de se taper sur la tête et à s'écouter. L'entraînement c'est important, oui, mais il faut sortir de l'obligation et prendre soin de soi aussi dans les autres aspects de ce qu'ils sont.

Est-ce que des gens de ton entourage sont en affaires ?

Mon frère vit à Québec et a son commerce de lave-auto avec son épouse, en plus de son travail régulier. Ma sœur vit et travaille à Montréal. Elle a la bosse des affaires et nous avons des projets ensemble à ce niveau. Les gens de mon entourage me supportent beaucoup dans ce que je fais.



Quels sont vos objectifs pour la prochaine année ?

Je veux faire connaître le concept de plus en plus. Je veux me faire voir parce que je trouve important que les gens sachent qu'un concept comme Mieux-Être-Active existe. La réponse et l'intérêt sont là, mais je veux amener l'entreprise un peu plus loin. Je veux améliorer encore davantage mon service. La première année en est une de rodage, d'expérimentation, on teste les choses. Je veux faire de la promotion et sensibiliser les gens à prendre soin d'eux. Dans le domaine de la santé et du mieux-être, nous avons un gros travail de sensibilisation et d'éducation à faire.

J'ai commencé des ateliers mieux-être. Je crois que ce sera une belle porte pour me faire connaître de plus en plus. Ces ateliers devraient amener les gens à se conscientiser de plus en plus et aussi, je pourrai les adapter selon les besoins.



Membre du RÉSEAU

Faites

affaires >>
avec le PATRON

Marco Bégin 819-563-8250 www.faap.ca