

Véronic Martignac : « Il faut dire l'amour »

L'artiste peintre prête une oreille attentive aux femmes de 50 ans et plus à travers son concept Mots'Arts pour « oser être et oser l'exprimer »

Artiste, elle peint. Biographe, elle écrit. Altruiste, elle écoute. Véronic Martignac a la sagesse de l'expérience. Et la partage depuis quelques mois à travers son concept Mots'Arts. Se définissant comme « l'alliée des femmes de 50 ans et plus », l'Antiboise prend le temps d'entendre celles qui « se sont oubliées ». À travers des séances via Skype, la douce brune offre des instants « pour soi ».

Comment travaillez-vous ?

Je débute avec un premier rendez-vous gratuit d'une demi-heure pour discuter avec ma cliente par visioconférence. Ensuite elle choisit son forfait d'un à six mois.

Et les séances ?

Je l'écoute, l'engage à écrire et peindre aussi. En fait, je la pousse à s'exprimer, à dire qui elle est. Puis je pratique l'hypnose ericksonienne sur elle.

De l'hypnose ?

Attention ce n'est pas de l'hypnose de cirque ! Le but est de procurer un instant de décontraction. Pendant que le conscient s'occupe, l'inconscient m'écoute.

Que lui insufflez-vous ?

Des choses simples. Comme le fait de prendre du temps pour soi. Ou de dire ce que l'on ressent. Il faut dire l'amour, le dire aux autres et à soi. C'est comme cela que l'on peut arriver à vivre l'instant présent, comme un petit enfant. [sourire]

Avoir une autre perception des choses...

Parce que chaque femme est une et unique. Et que chacune demeure un être de création. Sans même s'en rendre compte.

Vous permettez ainsi une prise de conscience ?

C'est ça. J'ouvre les frontières à ces femmes qui décident de se réconcilier avec elles-mêmes.

Pourquoi ce créneau ?

Souvent, les femmes font le bilan de leur vie une fois arrivée la cinquantaine. Souvent, elles se sont mises de côté par la force des choses. Entre les enfants, la vie maritale, le travail... Et quand vient le moment de jeter un



Veronic Martignac permet à ses clientes d'exprimer leurs ressentis et de trouver leur harmonie.

(Photo Patrice Lapoirie)

regard sur le passé, elles se rendent compte d'un manque. Mais j'ai aussi des clientes trentenaires ! [sourire]

Vous êtes un coach de vie ?

Alors là, non. Un coach dirige son client. Moi, je les accompagne. Je n'ai rien à leur apprendre. Je les écoute et les conseille pour

qu'elles retrouvent leur liberté et leur place, tout simplement.

Une petite astuce toute simple pour y parvenir ?

Dites-vous bonjour chaque matin. Mettez-vous devant votre miroir, regardez-vous, souriez-vous et saluez-vous. Je sais que l'on se sent un peu bête au début. Mais

on fait ça avec tout le monde... Alors pourquoi ne pas commencer avec soi-même ?

Et vous, vous êtes heureuse ?

J'ai cette chance-là, oui. Je suis vraiment très heureuse. [sourire]

**PROPOS RECUEILLIS
PAR MARGOT DASQUE
antibes@nicematin.fr**