



« Aider les femmes à reconquérir leur pouvoir »

« Ce sont les femmes qui feront la différence au XXI^e siècle. Cette planète et ses habitants ont aujourd'hui besoin de leur influence et elles doivent oser l'exercer ! » (Tenzin Gyatso, Dalai-lama). Une belle entrée en matière que celle-là pour présenter « L'Académie du Féminin » (un réseau de femmes et une plateforme d'experts) fondée par Catherine Oberlé.

Travaillant depuis 10 ans en tant que coach, gestalt-thérapeute et conférencière dans le domaine du développement personnel et de l'épanouissement professionnel, Catherine Oberlé s'attache particulièrement à donner aux femmes tous les moyens pour prendre leur place, rayonner, s'épanouir. « À l'heure actuelle, les femmes manquent encore de confiance et d'audace pour oser être totalement elles-mêmes. Cela fait appel à leurs croyances, à l'éducation qu'elles ont reçue, au transgénérationnel... Elles ont beaucoup de valises à lâcher avant de devenir pleinement elles-mêmes... Mais je constate aujourd'hui qu'elles sont en mouvement pour s'affranchir et se libérer. Bien sûr, cela ne se fait pas en deux secondes. » Son plus grand désir ? « Que les femmes puissent se sentir

libres et autonomes en vivant à fond leurs désirs, en s'appuyant sur leur plaisir et leur passion. »

Oser oser...

Pour avoir l'audace de devenir soi, la thérapeute préconise un travail personnel en profondeur. « Il n'y a que par la prise de conscience que l'on peut parvenir à un changement. Il faut bien sûr avoir le courage de passer par une période de transition, qui peut être déstabilisante. Le risque est parfois de s'arrêter à mi-chemin. Mais le problème va alors se représenter, de façon de plus en plus importante... » Pour oser « devenir soi », Catherine Oberlé conseille de se faire confiance, quoi qu'il arrive. « On dit souvent qu'il faut croire en soi, mais j'irais plus loin en disant qu'il faut avoir foi en soi. Il faut s'accrocher dans les moments difficiles



Les femmes doivent réaliser qu'elles ont le droit d'exister et de prendre leur place. Qu'elles peuvent se redresser et montrer au monde ce qu'elles ont à lui apporter »

Les femmes et l'argent

« J'ai d'abord commencé par m'intéresser à la féminité au sens large, à la sexualité etc., mais j'ai très vite remarqué que l'aspect financier des choses était un problème récurrent chez les femmes. En effet, celles-ci ont du mal à se connecter à leur propre valeur et à demander leur dû. Je travaille avec beaucoup d'indépendantes, et souvent, elles ont des scrupules à augmenter leurs tarifs, même quand c'est amplement justifié. » Du coup, les femmes ont moins de rentrées financières. « Certaines attendent qu'on leur propose une augmentation, mais ce n'est pas comme cela que ça se passe... Les femmes n'osent pas exprimer pleinement qui elles sont au niveau professionnel, elles manquent encore de confiance en elles, et surtout elles n'ont générale-

et se dire que quelque chose de bon nous attend au-delà de ce que l'on vit dans le moment présent. » La thérapeute préconise aussi, dans les moments difficiles, de s'entourer de personnes bienveillantes, encourageantes et « soutenantes ». « En tant que femmes, on se laisse parfois polluer plus vite parce que l'on a peur de déplaire, d'être désagréables... Il s'agit d'un poison au niveau énergétique qu'il y a lieu d'éloigner. »

L'Académie du Féminin

Après une carrière technique de cadre dans le secteur aérien, Catherine Oberlé a décidé de se lancer dans le développement personnel suite à un burn out. « Au départ, je ne savais pas ce qui m'arrivait, car on ne parlait pas encore vraiment de burn out à l'époque. Mais cette expérience a finalement été salvatrice car elle m'a obligée à me poser, à revisiter mon histoire et à travailler sur moi. »

Concrétisation de son engagement, elle a lancé l'Académie du Féminin, un réseau constitué d'experts proposant du développement personnel et professionnel, avec l'ambition d'offrir aux femmes les ressources humaines et techniques, le courage et la puissance de s'incarner dans le monde d'aujourd'hui à travers leurs projets, leurs idées et leur vision.





ment pas les codes pour réussir. Elles craignent de devoir sacrifier une partie de leur vie, de se perdre en chemin ou encore de s'éloigner de leurs valeurs. Elles ont besoin de mettre du sens aussi bien dans leur vie privée que professionnelle. »

L'homme n'aurait quant à lui pas ce genre de problème. « L'homme ne se remet pas en question sur sa propre valeur. Il se sent légitime car il a été élevé en ce sens : « vas-y, tu vas réussir... ». Alors que l'on incite plutôt les femmes à rester modestes, à se faire toutes petites, plutôt qu'à montrer leur propre grandeur... ».

Prendre sa place

Qu'il s'agisse d'argent, d'amour, de situation professionnelle ou familiale, l'évolution se fait pas à pas, avant de pouvoir devenir pleinement

soi. « Les femmes doivent réaliser qu'elles ont le droit d'exister et de prendre leur place. Qu'elles peuvent se redresser et montrer au monde ce qu'elles ont à lui apporter. Il n'y a pas de danger à cela. Certaines craignent d'être mises à l'écart ou d'être la cible de personnes malveillantes. Mais ce sont des croyances qu'il y a lieu d'écarter... ».

D'une façon générale, Catherine Oberlé s'adresse à toutes les femmes. Celles de 35-40 ans qui n'ont pas d'enfant et qui souhaitent se réinventer. Ou encore celles de 50-55 ans qui sentent

qu'elles sont passées à côté de quelque chose. « Mais qu'il est encore temps d'explorer leur féminité ou leur sexualité, et de donner un sens à leur vie... ».

Les hommes aussi...

Bien que centrée sur les femmes, et la mise en avant du féminin, la démarche de Catherine Oberlé ne prend tout son sens qu'en étant soutenue par les hommes. « De nombreux événements permettront de créer une synergie hommes-femmes en soutenant l'alliance masculin-féminin. Mon vœu est que l'Académie du Féminin soit un

élan collaboratif, coopératif, collectif et mutualiste, entre femmes, et entre femmes et hommes, pour sortir de la compétition qui peut parfois exister et de l'individualisme d'aujourd'hui. Imaginez un monde où les femmes seraient fières d'être femmes – où elles pourraient s'exprimer avec leur cœur, leurs mots, leurs émotions, en mettant en avant les valeurs d'un féminin doux et puissant, s'appuyant sur un masculin noble et respectueux. Imaginez un monde où les hommes n'auraient pas peur d'incarner à leur tour cette double polarité parce que connectés à un masculin profond, en paix avec le féminin. »

Virginie Stassen

Infos :

www.catherine-oberle.com
www.academie-du-feminin.com



Paulo et Nico ont sélectionné pour vous :

LES CHOCOLATS ALEXANDROS, UNIQUES, ARTISANAUX ET FAITS MAINS !

- ✓ «Alexandros Handmade chocolate» est une société artisanale grecque fondée à Athènes en 1999
- ✓ Alexandros, le maître chocolatier, s'est formé en Italie et en France dans le domaine de la confiserie et du chocolat
- ✓ Les variétés de cacao proviennent principalement du Pérou, de l'Équateur, du Ghana, de la Côte d'Ivoire et du Brésil
- ✓ Le cacao est sélectionné chez de petits agriculteurs pour assurer une traçabilité et un résultat savoureux unique et rare
- ✓ Chaque type de chocolat est fabriqué à partir d'une recette complexe et unique

La passion d'un artisan au service de votre gourmandise



Bionaturels
QUALITY OF LIFE

www.bionaturels.be

10%
de Réduction

ACTION DÉCOUVERTE ALEXANDROS HANDMADE CHOCOLATE

Avenue A.J. Slegers 48/1, 1200 Bruxelles
Valable du 01/12/2017 au 31/12/2017