



Focus sur un acteur économique

Nous rencontrons tous des moments difficiles dans notre vie personnelle ou professionnelle. A Tenneville, Pascale Feller, professionnelle de l'accompagnement, aide à surmonter ces difficultés.

Pascale, en quoi consiste votre activité ?

Avant tout, je ne suis ni psychologue, ni coach. Je me définis comme une professionnelle de l'accompagnement et de la relation d'aide. Mon fil conducteur est la santé, l'autonomie et le bien-être des personnes que j'accompagne. Je possède plusieurs casquettes : J'accompagne les personnes en individuel mais aussi les équipes en entreprises, principalement dans le secteur non-marchand. Ma deuxième casquette concerne les formations. Je suis formatrice dans divers domaines, tels que la gestion du stress, la communication, l'analyse transactionnelle... Je donne aussi des journées de sensibilisation au burn-out ou encore des formations sur la problématique du vieillissement des personnes handicapées, etc. Je m'adapte et crée la formation en fonction de la demande du client. Enfin, je suis également conseillère-bilan de compétences pour les personnes qui se questionnent sur le sens de leur travail ou qui veulent se réorienter, etc. Il s'agit ici d'aller chercher les ressources de la personne, de l'amener à en prendre conscience pour les développer et les exploiter au mieux.

Quel est votre parcours ?

Je suis infirmière, j'ai travaillé 26 ans dans le milieu hospitalier notamment en tant qu'infirmière en chef. En parallèle, j'ai suivi des formations en Analyse Transactionnelle et en Programmation Neuro-Linguistique (PNL) entre autres. J'avais fait le tour de la fonction d'infirmière en chef et j'ai réorienté ma carrière professionnelle. J'ai franchi le pas en 2016 et me suis installée comme indépendante principale même si je n'ai pas totalement tourné la page de mon métier d'infirmière car mon expérience initiale m'aide beaucoup dans les accompagnements et les formations.

Comment se déroule un accompagnement ?

Chaque accompagnement est différent et unique ! Pour un accompagnement individuel, je pars du vécu de la personne, afin de la mettre en réflexion en fonction de son histoire et de sa problématique. Je m'adapte au rythme de la personne. Concernant les accompagnements en équipe, il s'agit de dépasser les difficultés en équipe, de créer des espaces pour recréer du lien et un projet commun par exemple. On travaille sur la



prévention des risques psycho-sociaux, sur les risques de burn-out, sur la cohésion d'équipe, etc.

Etes-vous spécialisée dans une problématique particulière ?

Oui, je me suis formée à la prise en charge des burn-out, que ce soit le burn-out professionnel et/ou parental ou familial. La vie nous soumet à beaucoup de pression et de stress qui nous fragilise ; sans compter le rythme effréné qui nous rend moins apte à faire face aux situations complexes que nous rencontrons. En tant que professionnelle de l'accompagnement, j'aide à retrouver de l'équilibre, de la confiance et de l'estime de soi notamment.

Dans quels lieux recevez-vous ?

Pour les accompagnements individuels, je reçois à mon domicile à Tenneville et j'ai également un local sur Namur. En ce qui concerne les formations et les accompagnements d'équipe, je me déplace dans toute la Wallonie.

Que signifie le nom «Metaltitude» ?

Le préfixe «Méta» signifie prendre une position de recul. Et Altitude, prendre de la hauteur en référence au livre de Bertrand Piccard (Changer d'altitude) qui m'a beaucoup inspiré. Le logo, quant à lui, représente une ouverture de bras, et les étoiles, nos ressources.

Des projets pour le futur ?

Je suis en réflexion quant à la création d'ateliers pour les femmes «midlife» afin de les aider à traverser des moments de changement (charge mentale, départ des enfants, bien vieillir,...).

Metaltitude

Rue de la Vieille église 17B 6970 Tenneville
0497/55 33 46 | info@metaltitude.be |
www.metaltitude.be | Metaltitude

Vous souhaitez obtenir un focus sur votre entreprise dans le bulletin communal ?
Contactez l'ADL, Catherine Desert
+32 (0)84 45 00 54 - adl@tenneville.be