



Claire
Rivory

PARENTHÈSE
BIEN-ÊTRE

Praticienne
en massages-bien-être

Pour commencer, nous te laissons te présenter en quelques mots :

Bonjour, je suis Claire Rivory ! Originaire du Pilat, amoureuse de la nature, je suis aujourd'hui à la fois une maman et une chef d'entreprise péluissinoise.

Après 10 ans dans le monde salarial, j'ai décidé de fonder ma propre entreprise, en accord avec mes valeurs et mes envies : Parenthèse Bien-être. Cette entreprise a pour vocation de rendre le bien-être nomade et insolite!

J'ai donc fait une formation pour devenir Praticienne en massages-bien-être et pris la décision de travailler en mode nomade. J'interviens en région Rhône Alpes sur les événements sportifs et touristiques, dans les campings, les chambres d'hôtes, chez les particuliers... bref en tout lieu et toutes circonstances !

Mes derniers événements m'ont permis de découvrir le Haut Pilat, tout à côté de chez moi et de créer de très beaux liens avec des acteurs locaux de ce beau territoire notamment du côté de Bourg-Argental, St-Régis-du-Coin et le Bessat.

Comment vas-tu ? Comment te sens-tu ?

Eh bien ça va plutôt bien, je suis en bonne santé générale et ne peut qu'en être ravie !

Mes émotions :

- colère au début de ce confinement, incompréhension ensuite et aujourd'hui plutôt de la résignation face à l'attitude d'une partie des français...
- démoralisée et frustrée au début, aujourd'hui je suis plutôt dans une bonne dynamique pour profiter de ce confinement pour faire avancer ma boîte sur d'autres piliers importants de l'entrepreneuriat.

As-tu la possibilité de télétravailler ?

Si oui, as-tu mis en place une organisation ultra efficace ou c'est un peu compliqué ?

Impossible de pratiquer mon cœur de métier en télétravail, en tout cas je ne sais pas masser à distance, à titre perso !

Mais je peux tout de même travailler ma communication sur les réseaux à distance, mon site internet...

Et puis j'essaie de profiter de ce temps sans activité massage pour m'informer et me former sur des sujets propre à tout entrepreneur. Sujets dont je ne suis pas très adepte, mais du coup c'est l'occasion ou jamais de prendre un temps pour me poser !

Mais le timing est compliqué, entre les devoirs, les tâches domestiques et le besoin de sortir. Pas toujours simple de trouver la bonne cadence de travail !

D'un point de vue professionnel, comment envisages-tu la suite ? Tes doutes ? Tes craintes ?

Comme je viens de l'entendre sur une interview, il y aura un après, à n'en point douter, pour les particuliers, mais également pour les professionnels !

Il faut donc se préparer à cette sortie de crise, ne pas rester sur place, avancer sur des sujets habituellement mis de côté pour pouvoir pleinement se consacrer à son cœur de métier une fois que l'activité aura repris.

J'essaie donc de reprendre ma communication, garder contact avec mes clients (professionnels et particuliers), réfléchir à d'autres manières de travailler le temps de passer cette crise !

Mon plus gros doute : quels impacts aura cette crise sur la vision du bien être ? Une prise de conscience sur l'importance de prendre soin de soi, de prendre le temps de s'aimer ou au contraire une ruée vers le travail à outrance pour compenser le retard entraîné ?

L'impact financier de cet arrêt risque d'entraîner une perte de pouvoir d'achat, le bien-être risque donc d'être relégué au second plan.

Ma plus grosse crainte est de devoir stopper mon activité faute de clients suffisants (une partie de mes événements sont en train de s'annuler et aucune visibilité sur les lieux touristiques pour cet été).

Qu'est ce qui est le plus difficile pour toi pendant le confinement ?

De ne plus pratiquer mon métier de masseuse. De ne plus avoir de relations directes avec mes amis praticiens de tout horizons. Les échanges humains, hors d'un écran, les vrais échanges me manquent profondément.

D'être reléguée à un métier non essentiel alors qu'au contraire les massages pourraient être un réel outil d'aide auprès des gens qui sont « sur le front » qui sont épuisés.

Qu'est ce qui te manque le plus ?

La liberté, le partage, le toucher, la dynamique de groupe, les rires !

Quels sont les côtés positifs pendant le confinement ?

J'avais grand besoin de repos après 3 ans sans congés. Physiquement et émotionnellement. Une semaine de congés en famille avait été bloquée dans 10 jours. La terre en a décidé autrement, le repos c'est maintenant !

Je profite pleinement des miens en mode cool (ou presque cool). Faire les devoirs avec ma fille, prendre le temps de faire un jeu, tondre la pelouse pour la première fois de ma vie !

J'ai découvert que les petits producteurs autour de chez moi étaient plutôt accessibles et qu'au lieu d'aller en magasin acheter leurs produits, je pouvais tout aussi bien aller à leur rencontre !

As-tu pris de nouvelles habitudes ?

Nouvelles habitudes alimentaires, dormir jusqu'à 8h30 tous les matins, un à deux apéros par semaine avec les copains en visio ...

La chose que tu n'aurais jamais faite en temps normal et que tu as fait pendant ce confinement ?

Non rien de très nouveau, être confinée suppose qu'on ne va pas tous les jours chercher de nouvelles choses, mais au contraire qu'on prend le temps de profiter de ce qui est à notre disposition. Par exemple, j'adorerai découvrir le bricolage, mais par respect envers ceux qui se battent, je ne vais pas me lancer dans cette nouvelle activité et aller acheter du matos en tout genre !

Ah si : répondre à un questionnaire comme le vôtre filles. Je suis pas sûre que j'aurais pris le temps de le faire en temps normal !

Comment t'organises-tu pour les courses ?

- 2 sorties fruits et légumes chez les producteurs très proches (lors de la sortie ballade).

- Une sortie grande surface et boulangerie.

En tout cas c'est ce qu'on essaie de respecter car dans la réalité, pas simple de gérer l'alimentation quand tout le monde mange à la maison midi et soir ! Alors c'est la solidarité entre voisin qui prime !

Quel est ton mantra ?

- Un jour après l'autre, un pas après l'autre.

- Ce qui est fait aujourd'hui ne sera plus à faire.

- Rien n'est acquis, tout est mouvement.

Un film ou une série à conseiller ?

Je ne préfère pas, je vais vous faire peur !

Quelle est la 1ère chose que tu feras après le confinement ?

Aller boire un café avec les gens que j'aime. Pour moi, le café, c'est la petite étincelle de la journée ! Et quand on le partage avec les gens qu'on aime, c'est une potion magique de bonnes ondes pour le restant de la journée !

Retrouver mes clients, pratiquer mon métier, ma passion.

L'ÉCLOSOIR
C O W O R K
des Monts du Pilat