

Photo © Déborah Gigliotti

OPHÉLIE SIMON  
*Ophélie Simon*

35 ANS, PSYCHOLOGUE

*Son besoin d'aider les gens est le moteur de son activité. Indépendante full time depuis janvier en raison de la forte demande, elle a, dans la foulée, sorti son premier livre « Le Régime Définitif, en route vers la légèreté! ».*

*Rencontre avec une indépendante en pleine expansion qui garde la tête bien sur les épaules.*

**QUELLES ÉTUDES AS-TU SUIVIES ?**

J'ai fait un Master en psychologie à l'Université de Mons.

**POURQUOI AVOIR CHOISI CETTE ORIENTATION ?**

Parce que j'aime aider les gens. Cette orientation était donc assez logique. Elle permet d'acquérir des bases solides pour (essayer de) comprendre le fonctionnement de l'esprit et réagir efficacement aux problématiques.

**QUELLES SONT TES SPÉCIALISATIONS ?**

Je suis plutôt d'orientation « thérapies brèves ». J'ai commencé par l'hypnose pendant 4 ans pour son côté fascinant. Ensuite, je me suis formée aux différents niveaux d'EMDR (abréviation de « Eye Movement Desensitization and Reprocessing », c'est-à-dire « Désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires »). Pour moi, ce sont des outils thérapeutiques parmi les plus efficaces, ils m'ont aidée à titre personnel et je voulais pouvoir en faire bénéficier mes patients.

**QU'EST-CE QUI TE PASSIONNE DANS TON MÉTIER ?**

Globalement, peu importe la technique utilisée, c'est très gratifiant de terminer sa journée en sachant qu'on a pu aider quelques personnes à avancer et à se sentir mieux.

**PEUX-TU NOUS PARLER DU CONCEPT QUE TU AS CRÉÉ AVEC LE « RÉGIME DÉFINITIF » ?**

Cela vient de mon propre vécu où ce sentiment de frustration et de culpabilité revenait sans cesse lors des régimes auxquels je m'astreignais, sans grands résultats. C'est donc sur la base des outils que j'utilise que j'ai développé le « Régime Définitif ». Il s'agit en fait d'une prise de conscience de soi et de ses habitudes alimentaires pour s'alléger lentement et efficacement.

On travaille sur l'émotionnel de la personne, son vécu, ses croyances, ses liens avec le passé et on arrête de se battre contre sa propre personne pour s'offrir la liberté d'être enfin soi en toute bienveillance.

Je précise que je ne suis pas diététicienne et que je ne prodigue pas de régime alimentaire mais bien une prise de conscience intérieure.

**FÉLICITATIONS POUR TON LIVRE! PEUX-TU NOUS EN PARLER ?**

Merci! C'est grâce au networking que je me suis lancée dans cette aventure. J'avais toujours rêvé d'en écrire un et grâce aux personnes que j'ai rencontrées via différents réseaux, j'en ai eu la force. Dans mon livre, on retrouve notamment des conseils thérapeutiques où j'explique comment faire le tri entre la bonne et la mauvaise alimentation. C'est un livre qui amène à la réflexion et je l'espère à une prise de conscience. Évidemment, il ne remplace pas une vraie séance mais c'est un premier pas vers la légèreté.

**POURQUOI MADAME NETWORK ?**




C'est un concept porteur qui a fait ses preuves pour moi, tant au niveau des idées qu'au niveau de la clientèle que ça permet de drainer. Les échanges et les liens que l'on crée avec les membres lors des activités sont très enrichissants. Ce qui est génial également, ce sont les formations. Par exemple, au cours de mes études en psychologie, on ne m'avait jamais expliqué comment gérer ma communication. Ici, c'est tout le contraire: on nous explique comment aborder le sujet de différentes manières.

M.N.W.

“

Une fois que l'on a compris quelque chose, il est difficile de dé-comprendre

”

 [OphelieSimonPsychologue](https://www.facebook.com/OphelieSimonPsychologue)  
 [info@opheliesimon.be](mailto:info@opheliesimon.be)  
 [www.opheliesimon.be](http://www.opheliesimon.be)