



Interview de Bénédicte Delvolvé, Créatrice des ateliers Beauté&Féminité

Oser être femme, oser être soi !

« La beauté commence à l'instant où l'on décide d'être soi-même. » Coco Chanel

- Bonjour Bénédicte, vous avez créé des ateliers pour que les femmes découvrent leur beauté unique et apprennent à l'offrir au monde. Comment vous est venue cette idée ?

Pendant longtemps, je n'arrivais pas à montrer ce que j'étais vraiment et profiter des atouts de ma silhouette. Par divers stages, conseils de professionnels, et un travail plus profond, j'ai enfin appris à me connaître et j'ai osé me montrer...

Et puis, j'ai remarqué ce même gâchis chez d'autres jeunes femmes, que ce soit dans l'excès ou dans l'absence de féminité : voir de si jolies jeunes femmes ne se mettant pas ou mal en valeur par éducation, ou à cause d'une mauvaise estime d'elle-même, me désespérait ! Je me suis dit que ce serait génial de réunir des professionnels de la beauté dans la même journée pour découvrir sa beauté et apprendre à la révéler.

On parle beaucoup de beauté intérieure, mais que faisons-nous pour l'offrir au monde ?! Je suis convaincue que chaque beauté est unique et qu'il est de la responsabilité de chacune de la révéler ! C'est une façon d'honorer la Création et d'être à l'aise dans sa vie. Et puis à un moment, on peut s'autoriser à être sexy sans être vulgaire...

La beauté n'est pas juste une question d'apparence, de maquillage ou de vêtements. La vraie beauté vient de soi-même. Plus nous montrons qui nous sommes, plus belles nous serons !

Ces ateliers sont animés par des intervenants que je choisis avec grand soin pour leur professionnalisme, leur bienveillance et leur profondeur. Et ce sont des trésors !

La conseillère en image travaille avec le corps, le visible et propose une approche puissante pour trouver les vêtements - couleurs, matières et formes - qui vont parfaitement et mettent en valeur la personne. Un atelier de la méditation en pleine conscience pour respirer et s'accueillir soi et sa

beauté accompagne cette découverte. D'autres conseils en maquillage, coiffure, massage complètent cette approche.

Je crois aussi beaucoup à l'énergie du groupe et au regard respectueux et encourageant des autres pour s'approprier et évoluer en liberté et confiance.

Comme dit un proverbe indien : il faut prendre soin de son corps pour que son âme ait envie d'y rester !

- Qu'est-ce qu'être soi selon vous ?

Exprimer qui je suis vraiment ! Ça commence par me respecter et m'aimer avec bienveillance. Être amie avec moi-même. Me rencontrer et me connaître. Oser être, rayonner de sa lumière ! Mais c'est l'histoire de toute une vie !

- Vous êtes une jeune création et votre 1^{er} atelier a largement dépassé vos attentes. Comment pensez-vous répondre à cette forte demande ?

Il y a une belle demande, c'est sûr, mais ma priorité est d'offrir un service qualitatif. Je voudrais privilégier la profondeur et la rencontre avec sa féminité plutôt que des conseils qui pourraient être plaqués dans une ambiance trop « girly ».

Ma cible pour le moment est les célibataires entre 35 et 45 ans, les jeunes mamans qui ont besoin d'être un peu chouchoutées et les employées d'une même entreprise.

Mais ces ateliers peuvent se déplacer à la demande auprès d'adolescentes, de personnes âgées, de femmes fragilisées. Chaque femme est concernée !

Il y a plusieurs programmes adaptés à chacune :

Pour un premier aperçu, des après-midis sont organisés pour une dizaine de personnes, offrant plusieurs ateliers : conseils en image, maquillage, coiffure, manucure, méditation en pleine conscience dans un lieu lumineux.

Et puis des journées spécifiques au conseil en image sont proposées pour 4-5 personnes, pour un travail plus en profondeur qui fait un bien fou !

- Un conseil pour la route ?

Aimons-nous et respectons-nous comme des reines de Saba ! Il est toujours temps de prendre soin de soi et de valoriser ce que nous sommes dans notre féminité.