

BONJOUR,  
JE SUIS ALEXIA GUILBERT,  
EX MADAME PARFAITE !



## Un peu de moi pour vous...

- o Née le 3 octobre 1972 (au cas où vous auriez envie de me souhaiter mon anniversaire !)
- o En couple, une fille, Loanne née en 1998
- o J'habite à côté de Besançon (Doubs)

“

*« La vie ce n'est pas seulement respirer,  
c'est aussi avoir le souffle coupé »*

*Alfred Hitchcock*

”

## Les étapes clés de mon parcours

De formation initiale assistante de service social. J'ai travaillé pendant environ 8 ans dans le secteur médico-social et principalement avec les enfants déficients visuels

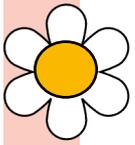
- o De 2003 à 2017 : Responsable de développement social territorial pour le Groupe AG2R La Mondiale
- o En 2017 : je fais le grand saut et je crée mon entreprise en coaching de vie



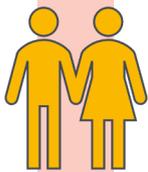
- **Coach professionnelle certifiée** et **Programmation NeuroLinguistique** – Coach Académie. Un coach PNL est un “guide” qui encadre et accompagne son client dans la connaissance de soi et dans la découverte de ses forces et faiblesses. ... Afin d’initier les changements, la PNL va mettre en lumière les émotions du client, ses croyances, ses souvenirs et pensées, ses expériences, son vécu.
- **Maître Enseignant REIKI USUI (Niveau 4)** - Le Reiki (traduit en Occident par Energie Universelle de vie) est une technique japonaise d’harmonisation énergétique, permettant de soulager les maux physiques et émotionnels.
- **Facilitatrice Access Bars** - Se pratique en appliquant de légères pressions sur 32 points énergétiques situés sur la tête afin de lever les barrières en créant une barre énergétique entre les deux polarités. Avec l’activation des points, des mémoires très anciennes pourront être relâchées.
- **Psycho-praticienne en Maïeusthésie** – La maïeusthésie est un accompagnement thérapeutique de reconnaissance de l’être dans son vécu, dans une attitude d’ouverture. Une psychothérapie simple et efficace, permettant d’apaiser les blessures du passé, avec pragmatisme et bienveillance.
- **Praticienne en psychologie positive** – Positran - changer son état d’esprit pour aller de la performance vers du développement, avec l’idée que l’erreur est une opportunité pour apprendre
- **Thérapeute en relaxation psycho-émotionnelle corporelle** (Selon la méthode de Louise Hay – Genève) – Permettre aux personnes d’avoir une meilleure compréhension vis-à-vis leur étatémotionnel, physique, mental et corporel.

## Mieux me connaître en 20 questions !

1. Si j'étais une **couleur**, je serais le **rouge** pour son dynamisme.
2. Si j'étais un **livre**, je serais « *Le cœur COUSU* » de Carole Martinez car c'est une histoire de femmes, un indescriptible mélange de poésie, de voyage et de magie !
3. Si j'étais une **fleur**, je serais une **pâquerette** pour sa beauté toute simple.
4. Si j'étais un **objet**, je serais les **cartes oracles** ! J'ai plein de jeux différents et j'adore faire des tirages pour mes clientes.
5. Si j'étais un **lieu**, je serais **la librairie Lello** à Porto. Une des plus belles du monde et comme j'adore les livres elle a doublement mon attention. Elle a inspiré d'ailleurs JK Rowling pour la saga Harry Potter.
6. Si j'étais une **pâtisserie**, je serais la **tarte au citron** pour son peps et parce que c'est mon dessert préféré.
7. Si j'étais une **planète**, je serais la **Terre** tout simplement car elle est notre ressource et je suis sensible à la chouchouter.
8. Si j'étais **un moment de la journée**, je serais la **pause de 10h** quand je stoppe toutes mes activités pour prendre un petit café.
9. Si j'étais un **vêtement**, je serais les gros **pulls** en doudou car je suis frileuse et j'aime m'envelopper de douceur.
10. Si j'étais une **musique** ce serait celle de **Ludovico Einaudi** qui me permet de me détendre et me fait vibrer par sa sensibilité.



## Mieux me connaître en 20 questions !



11. Si j'étais une **qualité**, je serais la **générosité** car je crois que c'est ce qui me caractérise.

12. Si j'étais un **mot** je serais **Force**. Je ne pensais pas être quelqu'un de fort mais en regardant mon parcours, je comprends que j'en ai eu pour affronter certaines étapes de ma vie.

13. Si j'étais un **chiffre**, je serais le **4** qui me porte bonheur et qui est le jour de naissance de ma fille.



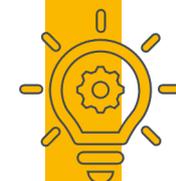
14. Si j'étais une **pièce** de la maison, je serais le **salon** et plus précisément le canapé d'angle dans lequel j'aime tant me lover une tasse de thé à la main.

15. Si j'étais une **saison**, je serais **l'automne**. Peut-être parce que c'est mon mois de naissance mais je trouve que la nature est si belle parée de ces nouvelles couleurs aux tons d'or.



16. Si j'étais un **métier**, je serais ....**coach** !!!! Eh oui mon métier est ma passion, ma seconde nature !

17. Si j'étais une **personnalité** je serais **Michèle Obama** car j'aime cette femme pour son charisme et son parcours incroyablement inspirant Michelle Obama donne aux femmes de l'inspiration. Elle est aussi un modèle de sororité.



18. Si j'étais une **valeur** je serais **l'Authenticité**. J'essaie de l'être dans ma vie de tous les jours avec moi-même en premier, mais aussi avec mon entourage, les femmes que j'accompagne.

19. Si j'étais un **pays** je serais **l'Italie** pour le soleil, les pâtes et la Dolce Vita.

20. Si j'étais une **émotion** je serais la **Joie**. C'est ce qui m'anime chaque jour, elle est mon carburant et la transmettre aux femmes que j'accompagne est mon plus beau cadeau !

J'espère que ce portrait chinois vous aura permis d'en découvrir un peu plus sur moi. Et vous, si vous deviez vous résumer en 3 adjectifs (pas facile !) quels seraient-ils ?

