

PARTAGE DE PARCOURS

Infirmière & thérapeute sono-sensorielle

« Toute transformation commence de
l'intérieur »



*Claudia /
L'instant Douceur*



@coeurs_soignants

Qui est Claudia ?

Je m'appelle Claudia. Je suis infirmière depuis 2013, mais aussi thérapeute sono-sensorielle et praticienne en soins énergétiques.

Au-delà de mes casquettes professionnelles, je suis une femme, une maman, et un être humain en perpétuelle évolution. Mon chemin de vie m'a appris que toute transformation commence à l'intérieur et que chacun mérite de s'offrir un instant de douceur.





Pourquoi infirmière ?

Je suis devenue infirmière, car dès le départ j'ai ressenti le besoin profond d'aider, d'accompagner et de soulager. Être infirmière, c'était pour moi la possibilité d'être proche des personnes, de les soutenir dans leurs moments de vulnérabilité.

J'ai toujours été très sensible et empathique : je suis heureuse lorsque les autres sont heureux.

Je savais toutefois que certains services, comme les urgences, les soins intensifs ou la pédiatrie, ne me correspondaient pas. La souffrance y est trop lourde et je pense que cela aurait réveillé en moi un besoin de « sauver » qui aurait vite généré de la frustration et un épuisement moral et émotionnel.





Ton parcours professionnel

En 2013, à peine diplômée, j'ai décidé de commencer par un service très exigeant : la chirurgie viscérale et ORL. Mon idée était simple : "si je tiens ici, je pourrai travailler partout".

La première année a été extrêmement difficile. J'étais timide, sans confiance en moi et confrontée à des collègues vicieuses. J'ai beaucoup pleuré, au point de croire que j'allais abandonner. Mais un jour, ma cheffe m'a convoquée et m'a dit : « Je t'interdis de partir à cause d'elles, elles partiront une à une avant toi ! » Et elle avait raison.

J'ai tenu six ans dans ce service, avec des nuits, des week-ends et des jours fériés à répétition. Mais après la naissance de ma fille, mon corps a dit stop : fatigue extrême, nausées, vomissements, irritabilité... Je n'y arrivais plus. Malheureusement, au lieu de recevoir du soutien, j'ai surtout eu droit à des critiques : « À même pas 30 ans tu es déjà comme ça, imagine-nous à 50 ! » Finalement, mes cheffes m'ont poussée vers la sortie car je n'étais plus « utile ».





Ton parcours professionnel

J'en garde un souvenir amer. J'ai compris que dans le milieu hospitalier, nous étions souvent traités comme de simples pions, et que l'humanité disparaissait derrière les impératifs. Je ne dis jamais « jamais », mais aujourd'hui je ne souhaite plus remettre les pieds à l'hôpital.

En 2019, j'ai commencé aux soins à domicile. Et là, j'ai revécu. J'ai retrouvé des soins au plus près de l'humain. Les liens sont totalement différents : on côtoie les familles, on est parfois la seule visite d'un patient isolé. J'adore ce contact. Mes collègues rient souvent car je parle de mes « chouchous »... mais en réalité, ils le sont tous un peu !





Ton meilleur souvenir

Mon meilleur souvenir comme infirmière : Au CMS, il y en a tellement. Je me souviens d'un patient qui m'a écrit un poème... Ce sont des liens humains vrais, que je n'ai jamais retrouvés à l'hôpital, où les patients restent trop souvent des numéros de chambre.



Ce que c'est d'être infirmière ?

Pour moi, être infirmière signifie tout sauf ce que le système actuel nous impose. J'avais idéalisé ce métier, mais j'ai découvert un manque cruel de temps, d'écoute, de présence et de réciprocité. C'est pour combler ce manque que j'ai ouvert L'Instant Douceur en mai 2024 : pour remettre l'humanité, le temps et le toucher au cœur du soin.





La sonothérapie

J'ai découvert la sonothérapie et les approches complémentaires, car je m'y suis formée petit à petit. J'ai commencé par le LaHoChi et le pendule, puis j'ai osé investir dans la sonothérapie, que j'espérais pratiquer depuis près de dix ans. La vie a fait que c'était le bon moment.

Ma plus grande transformation a eu lieu en 2020, en plein Covid. Cette année-là, j'ai pris une décision très difficile : me séparer du père de ma fille. Ce fut douloureux, mais aussi la plus grande école de ma vie. Cela a réveillé beaucoup de choses, positives comme négatives, et m'a poussée à avancer vers qui je suis vraiment.



La naissance de L'instant douceur

J'ai voulu créer un espace où chacun peut ralentir, souffler et se choisir. À L'Instant Douceur, il n'y a rien à prouver, juste à être soi. Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est essentiel. Mon intention est d'aider chaque personne à retrouver son équilibre intérieur et avancer vers un mieux-être durable.



À qui s'adressent tes soins ?

À tout le monde : adultes comme enfants.

Les adultes qui viennent me voir sont souvent épuisés, tendus, en perte de confiance, ou simplement à la recherche d'un espace pour se recentrer.

Pour les enfants, en plus des soins énergétiques à distance, j'ai créé des soins spécifiques, comme le "Voyage enchanté", qui leur permet de déposer leurs émotions et de se reconnecter à eux-mêmes dans un cadre ludique et rassurant.



Comment tu accompagnes ?

Concrètement, j'utilise la vibration et les sons des bols chantants, des bols de cristal et des diapasons, mais aussi les soins énergétiques et les massages ciblés. Chaque soin est personnalisé selon le besoin du moment.

Mon but n'est pas de « guérir », mais d'aider chacun à se reconnecter à sa propre force intérieure. Je crois profondément que chacun mérite de se sentir aligné et en paix. Et puis l'énergie va là où l'âme et le corps sont prêts à recevoir à l'instant T.





Tes soins

J'accompagne adultes et enfants grâce à des soins énergétiques et sono-sensoriels.

Je propose aussi des massages signatures ainsi que des bains sonores et massages en entreprise.

Chaque séance est une parenthèse de douceur, personnalisée selon tes besoins, pour libérer les tensions et retrouver équilibre et vitalité.

Catégorie	Soins proposés	Objectif / Bénéfices	Pour qui ?
Soins énergétiques & sono-sensoriels	LaHoChi, Vapa-Kaïa, Soin sono-sensoriel, bols de cristal	Libérer blocages, harmoniser corps-esprit, réguler le stress	Adultes
Massages & rituels	Massage reboutage & Lomi Koa (signature), Shinzu, massage sonore plantaire, Rebozo	Détente profonde, libération des tensions, accompagnement des grands passages de vie	Adultes
Enfants	Voyage enchanté, soins énergétiques, ateliers bien-être, rituel Shinzu Kids	Apaiser émotions, renforcer confiance & estime de soi	Enfants dès 5 ans
Prestations collectives & entreprises	Bains sonores, massages en entreprise	Ressourcement, cohésion, prévention du stress	Groupes, entreprises



Tes inspirations et ressources

L'eau et le soleil. La mer me ressource énormément, mais comme je vis en Suisse, je me réfugie souvent au bord d'un lac ou d'une cascade. Heureusement, en Valais, le soleil est généreux et je m'en nourris chaque jour. Je suis une vraie nana fleur bleue, un peu dans mon monde de bisounours. Ce qui me ressource profondément, c'est l'amour des gens et les petits gestes sincères du quotidien. Ma fille est mon moteur, mon rayon de soleil.

J'ai aussi besoin de mes moments rien qu'à moi : me retrouver seule avec mes bols, tirer une carte d'oracle, respirer au bord d'un lac ou d'une cascade. L'eau et le soleil me nourrissent, mais ce sont surtout les liens humains et l'amour qui m'inspirent chaque jour.





Tes plus grands défis

Mon plus grand défi aujourd'hui, c'est l'insécurité financière. Être indépendante, c'est ne jamais savoir combien on va gagner. Je suis maman solo, et même si mon chouchou est là, je veux rester autonome et ne dépendre de personne du moins le moins possible. J'ai trouvé un équilibre avec 50 % aux soins à domicile et 50 % en indépendante, mais parfois le temps me manque pour développer mon activité. Et quand on est indépendante, il faut tout gérer seule : compta, communication, agenda, service client... Mais malgré tout, c'est que du bonheur. J'ai des clients merveilleux.





Tes conseils aux futurs infirmiers

Quand ma fille m'a dit qu'elle voulait faire ce métier, ma première réaction a été : « Non, surtout pas... » C'est triste, mais aujourd'hui, je ne le conseille pas. Entre les horaires coupés, les nuits, les week-ends, les fêtes sacrifiées et la difficulté de concilier vie pro et vie de famille, il faut vraiment être sûr de soi. Si tu es certain que ça ne te pèsera pas, alors fonce. Sinon, choisis autre chose. Malheureusement, tout est fait pour nous dégoûter, alors que notre métier est essentiel. La durée de vie des infirmiers en 2025 est de 5 ans seulement, ça en dit long.



Dans 5 ou 10 ans...

Dans 5 ou 10 ans j'aimerais avoir développé mon cabinet, ouvert une antenne au Portugal, et je garde espoir d'un jour intégrer mes outils dans les hôpitaux, si un jour les mentalités évoluent. Je ne me vois pas arrêter le métier d'infirmière, car j'adore ce que je fais, mais si les conditions de travail se détériorent encore... je ne sais pas.

