



INTERVIEW INTIME

PATRICIA SOAVE

LA SUPER COACH ET CONFÉRENCIÈRE A UN BUT DANS LA VIE : AIDER LES GENS À SE PRENDRE EN MAIN, À SE RÉALISER, À DÉVELOPPER LEUR POTENTIEL. CHACUN DOIT SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT. ET AVEC LA CRISE ACTUELLE, NOUS SOMMES SERVIS !

PAR ANNE-MARIE PHILIPPE PHOTOGRAPHIE GERALDO PESTALOZZI

5 FEVRIER 2021

Patricia Soave, c'est un tempérament téméraire et audacieux sous un joli sourire et une positivité communicative. La rencontrer et l'effet est immédiat. Le désir de prendre soin de soi ne se fait pas attendre.

La jeune femme a créé l'entreprise de Personal Training Wellness Attitude, tout en menant de front un rôle de formatrice au sein du Service des sports de l'Université de Lausanne et EPFL. Malgré des épreuves de vie particulièrement douloureuses dont Patricia, très pudique, ne veut plus parler, elle a poursuivi son chemin avec ardeur et détermination. Bardée de diplômes et de reconnaissances, elle est aussi conférencière et consultante internationale.

ELLE SUISSE. Parlez-nous de vos ambitions... professionnelles.

PATRICIA SOAVE. J'ai à cœur de booster mes activités actuelles en développant tout particulièrement mon activité au sein des entreprises. Dans un environnement croissant de télétravail, je tiens à proposer un programme combinant l'exercice physique, la méditation et le yoga. De manière plus générale, je veux enrichir les formations que je propose avec des modules innovateurs inspirés par l'évolution des recherches scientifiques.

ELLE SUISSE. Quelle est votre plus grande satisfaction dans le cadre de vos activités actuelles?

P.S. La reconnaissance, le sentiment de créer du bien-être et de transmettre mon expérience pour enrichir la vie de l'autre! Les échanges et les rencontres au niveau international me stimulent. Faire la connaissance de gens de formation et de culture diverses est une richesse.

ELLE SUISSE. Votre plus belle rencontre, celle qui a influencé votre carrière...

P.S. Je ne pourrais pas imaginer une seule personne; plusieurs m'ont inspirée. Si je devais en retenir une, je parlerais de ma cliente de 86 ans qui vient s'entraîner à mon studio depuis plus d'une dizaine d'années. Elle est merveilleusement positive et dynamique. Grâce à elle, j'ai découvert le monde fantastique des seniors. J'ai ajouté une nouvelle facette à mon métier: comment les rendre heureux et bien dans leur corps grâce à une activité physique et un échange complice.

ELLE SUISSE. Et vos rêves de vie?

P.S. Mes rêves sont simples. Continuer avec le même enthousiasme, une motivation toujours renouvelée et surtout regarder la vie avec des yeux d'enfants. Je veux cultiver ma curiosité jusqu'à la fin de mes jours!

ELLE SUISSE. Comment vivez-vous vos chagrins: vous vous enfermez dans votre coquille ou vous vous étourdissez?

P.S. Je m'efforce de continuer une vie normale. Je travaille encore plus, je me donne à fond. Je ne m'enferme pas dans ma coquille et surtout je n'entre pas dans la victimisation! Le sport m'a toujours aidée. Durant les épreuves de ma vie, mon côté hyperactif a joué un rôle déterminant et m'a permis de surmonter les difficultés.

ELLE SUISSE. Aujourd'hui vous vivez une histoire d'amour. Vous êtes plutôt du genre volcanique et passionnée ou plutôt sage et philosophe?

P.S. Ma personnalité est contrastée. Je peux être hyperpassionnée et volcanique. Je pars au quart de tour... Mais avec l'âge, je relativise. Je suis plus alignée avec moi-même et aujourd'hui, je sais précisément ce que je veux.

ELLE SUISSE. Êtes-vous plutôt jalouse ou confiante?

P.S. Je suis peu encline à la jalousie. Je base la relation sur la confiance et le respect. Mais en ce qui me concerne, je suis très indépendante et surtout je ne veux pas qu'on me freine dans mes élans.

ELLE SUISSE. Qu'est-ce qui vous révolte dans la vie au quotidien?

P.S. Je déteste la médiocrité et les Calimero! Les gens qui cherchent à se victimiser à la moindre occasion et rechignent à se remettre en question.

ELLE SUISSE. Qu'aimeriez-vous changer?

P.S. J'aimerais aider les gens à se prendre en main, à se réaliser, à développer leur potentiel. Qu'ils atteignent leurs objectifs et sortent de leur zone de confort. Si chacun faisait ce pas, il y aurait moins de gens frustrés et moins de problèmes relationnels!

ELLE SUISSE. Quelles sont les qualités, les forces dont vous vous félicitez?

P.S. Je suis une battante, persévérante et indépendante. Je suis toujours de bonne humeur et je pense être généreuse.

ELLE SUISSE. Et vos défauts... ceux qui vous dérangent vraiment?

P.S. Je suis impatiente, exigeante. Et il m'arrive de me disperser, emportée par mon enthousiasme et mon hyperactivité. Je devrais me focaliser sur la chose à accomplir sans vouloir tout embrasser.

ELLE SUISSE. Seriez-vous prête à tout quitter pour une aventure amoureuse ou professionnelle?

P.S. Je vous avoue que non. Je suis terriblement attachée à ce que j'ai construit avec le projet de continuer le développement de mes activités et de mon entreprise.

ELLE SUISSE. Pourriez-vous dire que vous êtes une femme heureuse aujourd'hui?

P.S. Oui. J'ai à mes côtés un homme brillant (j'ai besoin d'admirer l'homme qui partage ma vie). Il est extrêmement généreux, attentif et respectueux. Nous rions beaucoup ensemble et on partage les mêmes goûts pour les escapades romantiques, la cuisine italienne et le sport en plein air. Nous sommes dans la même énergie vitale.

ELLE SUISSE. Un dicton que vous feriez vôtre?

P.S. Vivez vos rêves au lieu de rêver votre vie! ■

“
MA PERSONNALITÉ EST CONTRASTÉE. JE PEUX ÊTRE HYPERPASSIONNÉE ET VOLCANIQUE. JE PARS AU QUART DE TOUR
 ”