

IZAHO™ Coaching : la méthode qui redonne aux femmes le leadership de leur vie

En partenariat avec Médias France



05/09
2025

Elles tiennent bon en apparence, mais s'effondrent intérieurement. Ces femmes brillantes et compétentes qui ont été fortes trop longtemps vivent une fracture silencieuse : séparations, fatigue chronique, perte de sens...

Vero Ranaivoaharisoa, fondatrice d'IZAHO™ Coaching, a créé un accompagnement sur mesure pour ces femmes qui veulent arrêter de survivre et recommencer à vivre authentiquement.

En images



De l'extérieur, tout semble parfait. Carrière réussie, famille équilibrée, engagement social... Pourtant, derrière cette façade impeccable se cache souvent un sentiment de déconnexion profonde. "J'accompagne des femmes qui ont vécu comme moi cette fracture silencieuse", explique Vero Ranaivoaharisoa. "À l'intérieur, il y a comme un vide, une fatigue existentielle que personne ne voit."

Cette fatigue émotionnelle touche particulièrement les femmes qui ont endossé de multiples rôles : professionnelle performante, mère dévouée, conjointe attentionnée. Elles ont appris à être sages, à ne pas faire de vagues, à porter les autres avant elles-mêmes. Jusqu'au jour où cette force apparente devient leur prison.

C'est ce constat qui a poussé l'ancienne collaboratrice de l'UNICEF à créer IZAHO en 2016. Un nom qui signifie "Moi" en malgache, comme une invitation à revenir à soi, loin des injonctions familiales et sociales.

Dream, Decide, Dare, Do, les 4 temps de la transformation : Visualiser l'avenir, clarifier ses choix, oser s'affirmer, passer à l'action.

L'approche d'IZAHO mélange coaching ericksonien, sophrologie et travail identitaire dans un processus structuré en trois programmes. "Ce n'est pas juste du bien-être, c'est une mise en mouvement à travers des actes concrets", précise Vero.

Le premier programme s'adresse aux femmes qui ont perdu leurs repères et leur estime d'elles-mêmes.

Le deuxième accompagne celles qui n'osent pas s'affirmer malgré leurs compétences.

Le troisième, "Rebondir Magnifiquement", cible spécifiquement les femmes ayant vécu une fracture : divorce, licenciement, syndrome du nid vide... "Il n'y a pas assez d'accompagnements pour ces situations douloureuses où l'on se sent inutile, mise de côté", observe-t-elle.

La sophrologie occupe une place centrale dans cette démarche. Basée sur des fondements scientifiques solides, elle permet de se reconnecter au corps et à ses ressources. "Quand une femme a perdu confiance, la sophrologie l'aide à ressentir qu'elle a encore en elle de la force, une lumière", explique la praticienne.

Ces femmes qui ont osé tout réinventer

Les transformations accompagnées par Vero marquent par leur profondeur. Cette maman qui jonglait entre une carrière à haute responsabilité et sa vie de famille, tout en doutant de tout : de sa légitimité au travail, de sa valeur en tant que mère, en tant que femme. Après cinq mois d'accompagnement, elle a vaincu son syndrome de l'imposteur, redonné du sens à sa présence auprès de ses enfants, et pris des décisions fortes pour elle-même. Aujourd'hui, elle se sait reconnue dans son travail, pleinement présente pour sa famille, et surtout... fière de ce qu'elle est et de ce qu'elle a accompli !

Autre exemple frappant : cette jeune femme de 30 ans qui se demandait ce qu'elle devait changer chez elle pour être choisie par un homme qui, en réalité, ne voulait pas s'engager.

Grâce au programme sur l'estime de soi, elle a arrêté de vouloir cocher toutes les cases pour plaire et a repris le pouvoir sur sa vie. Reconnectée à ses véritables aspirations et à son corps, elle choisit aujourd'hui sa liberté en voyageant au gré de ses envies.

Ces récits illustrent la philosophie d'IZAHO : offrir un espace où les femmes peuvent se reconstruire sans renoncer à leurs ambitions ni à leur sensibilité. Un équilibre entre ancrage intérieur et passage à l'action qui permet de transformer une fracture de vie en nouveau départ.

"Vous avez le droit de tout réinventer, parce que quand une femme se relève, c'est tout ce qu'elle porte qui reprend vie", rappelle Vero Ranaivoaharisoa. Avec le lancement prochain de son programme phare "Rebondir Magnifiquement" et sa mini-série vidéo "Ce qu'on ne vous dit pas quand vous êtes au fond", elle continue de porter cette voix différente dans l'univers du coaching. Une voix qui donne aux femmes la permission de reprendre les commandes du leadership de leur vie, avec force, douceur et stratégie.

INFO & CONTACT

IZAHO™ Coaching

iza.ho.coaching@gmail.com

site : www.izaho-coachingbyvero.com

site : www.linkedin.com/in/vero-ranaivoaharisoa-coach

Retrouvez-nous sur les Réseaux Sociaux

