



Valérie Francisque, qui exerce ses deux activités à domicile, présente le calendrier des amoureux 2026, avec les toiles originales.

Valérie Francisque, alias Valf, met de la couleur dans les cœurs

Portrait

La formatrice et artiste utilise l'accompagnement et la peinture pour réveiller l'optimisme chez ceux qu'elle rencontre.

"Contribuer à mettre des couleurs dans la vie des gens." Ce credo résume parfaitement l'engagement de Valérie Francisque. Originaire de La Rochelle, cette quinquagénaire pétillante a posé ses valises dans le Cotentin il y a plus de trente ans, suivant son mari pour le travail. Elle n'a jamais regretté ce virage. "Il y a plus de soleil au sud de la Loire, certes, mais ici les gens ont de la lumière et de la chaleur dans le cœur."

Diplômée d'Etat comme formatrice pour adultes, elle s'est lancée à son compte en 2010 avant de créer sa société en 2017, convaincue de la solidité de son projet : accompagner des personnes en situation de stress, les aider à reprendre confiance,

parfois simplement à renouer avec la joie de vivre. Elle intervient ou est intervenue auprès d'un public varié : étudiants de l'Institut supérieur et professionnel de Normandie, adultes en situation de handicap avec les Petits Frères des Pauvres, centres médico-sociaux de Valognes et de Tourlaville...

L'accompagnement par la couleur

Dans ces ateliers, la peinture tient une place centrale. *"C'est très complémentaire dans l'accompagnement."* Elle propose aux participants de reproduire des œuvres qu'ils choisissent, révélatrices de leur état d'esprit. Le geste apaise, le choix des couleurs raconte. Elle-même a été profondément marquée par deux expatriations au Japon au début des années 2000 : on retrouve dans ses toiles, entre pop art et figuratif, l'influence du format kakemono, vertical et épuré.

Son univers est celui du positif assumé. Une série consacrée aux amoureux, pleine

d'exotisme et de teintes vives, a récemment été déclinée en calendrier 2026, avec un mot encourageant pour chaque mois. Elle a aussi publié *In imaginaires*, un livre mêlant pensées et peintures. *"A mi-chemin entre l'inimaginable et l'imaginaire. C'est philosophique mais pas prise de tête"*, sourit-elle.

Connue désormais sous son nom d'artiste, Valf, elle expose actuellement au restaurant Cap Marine de Siouville-Hague, jusqu'au 11 novembre. Ses créations seront également visibles sur divers marchés de Noël de la région.

Tableaux, sculptures en terre, omiyaguis – ces petits cadeaux japonais – : toujours des couleurs, toujours des attentions. Chez elle, la peinture n'est pas une décoration, c'est une main tendue.

■ **Pratique.** 06 38 65 80 96.

Mail : www.valf.fr (arts plastiques) et www.lechoixducoaching.com (accompagnement personnalisé).