
Documents sauvegardés

Mardi 22 février 2022 à 18 h 46

1 document

Par PARIS10T_1

Sommaire

Documents sauvegardés • 1 document

20 Minutes (site web)	23 juin 2021 Coronavirus : « Je n'étais plus à ma place »... Après la pandémie, le boom des reconversions vers les métiers du bien-être ... Coronavirus : « Je n'étais plus à ma place »... Après la pandémie, le boom des reconversions vers les métiers du bien-être ...	3
-----------------------	---	---



Nom de la source

20 Minutes (site web)

Type de source

Presse • Presse Web

Périodicité

En continu

Couverture géographique

Nationale

Provenance

Paris, Ile-de-France, France

Mercredi 23 juin 2021

20 Minutes (site web) • 1471 mots

Coronavirus : « Je n'étais plus à ma place »... Après la pandémie, le boom des reconversions vers les métiers du bien-être

CHANGEMENT Après de longs mois de pandémie et plusieurs confinements qui nous ont laissés le temps de réfléchir sur notre vie et nos attentes, certains ont fait le choix de changer complètement de voie

Entre les confinements, les restrictions et le quotidien chamboulé par la pandémie, beaucoup ont fait le choix de se reconvertir en allant vers les métiers du bien-être. L'objectif : trouver du sens dans son activité professionnelle, et se faire du bien en faisant du bien aux autres. Réflexothérapeute ou professeur de yoga comptent parmi les métiers qui suscitent de nouvelles vocations après la tornade du Covid-19.

« C'est quoi ma vie ? » « Aucune envie de faire ce boulot encore trente ans ! » « Je veux faire quelque chose qui a du sens, qui m'épanouisse ». Après une pandémie qui n'en finit pas, trois confinements, des milliers d'heures d'ennui, d'introspection et de réflexion, l'apparition du Covid-19 a tout chamboulé sur son passage. A commencer par notre quotidien, nos certitudes et nos aspirations. Alors, pour certains, il faut que ça change. La décision est prise : fini le « métro, boulot, dodo » en pilote automatique, à exercer un métier qui ne nous plaît plus.

Quête de sens, besoin d'épanouissement et envie de reconnexion à l'autre ont poussé certains esprits courageux à changer de vie en s'orientant vers les métiers du bien-être. Sophrologue, réflexothérapeute, naturopathe ou encore professeur de yoga comptent parmi les nouvelles vocations qui émergent. Pour se faire du bien en faisant du bien aux autres.

« Je me suis dit : "je ne pourrai pas continuer comme ça jusqu'à la retraite" »

A bientôt 50 ans, Laurence a décidé de quitter son métier d'agent de police pour devenir professeure de yoga. « J'avais cette idée depuis longtemps, mais avec mon quotidien chargé de maman solo policière, cela me semblait impossible », confie-t-elle. Jusqu'à ce mois de mars 2020, quand la planète s'est arrêtée de tourner. « Comme beaucoup, je n'ai pas travaillé pour m'occuper de ma fille de 5 ans. Loin du stress du travail, j'ai pris du recul, fait de la méditation et du yoga, et je me suis retrouvée. Alors, quand il a fallu reprendre le boulot, où l'on est confronté à des situations très difficiles, j'ai tout remis en question, et j'ai compris que je n'étais plus à ma place ». Car c'est souvent « à un moment charnière de la vie que l'on saute le pas d'une reconversion totale vers nos métiers : après avoir eu des enfants, une maladie longue, ou aujourd'hui, après une pandémie qui a poussé à l'introspection. On réalise

© 2021 20 Minutes (site web). Tous droits réservés.
Le présent document est protégé par les lois et conventions internationales sur le droit d'auteur et son utilisation est régie par ces lois et conventions.

PubliC Certificat émis le 22 février 2022 à UNIVERSITE-PARIS-OUEST-NANTERRE-LA-DEFENSE à des fins de visualisation personnelle et temporaire.

news-20210623-VIW-039

qu'on a changé, et que l'on ne veut plus retourner à son ancienne vie », décrypte Christine Bretin, experte en réflexothérapie combinée et responsable du centre de formation REF formations.

A l'instar d'Alexandra, qui a travaillé comme une forcenée durant le premier confinement. « J'étais responsable en amélioration continue dans une société de fabrication de bennes de camion. Mon travail consistait à améliorer la production tout en veillant aux conditions de travail de nos 150 collaborateurs, explique la mère de famille de 48 ans. Avec la pandémie, j'ai éprouvé les limites de ce que je pouvais faire. J'étais stressée, épuisée, je culpabilisais d'avoir moins de temps pour mes trois enfants », se souvient-elle. A l'été, elle consulte une réflexothérapeute pour sortir la tête de l'eau. « Elle m'a dit : "vous êtes en burn-out, vous ne pouvez pas continuer comme ça". Elle m'a prise en charge, m'a aidée en un temps record. Et m'a inspirée : c'est ça que je voulais faire ».

Mais « ça », c'est quoi exactement ? « La réflexothérapie sollicite par massages les endroits du corps où il y a le plus de terminaisons nerveuses - les mains, le visage, les oreilles, les pieds, et qui sont une représentation des dérèglements fonctionnels du corps : douleurs, troubles digestifs, troubles du sommeil, fatigue ou émotions difficiles à gérer. On agit sur toutes les choses que le corps peut résoudre par lui-même, sans médicament », explique Christine Bretin. Une médecine douce dont Annabelle, animatrice en Ehpad depuis dix ans, a apprécié les bienfaits au point d'entamer une reconversion. « J'aime mon métier, mais m'occuper seule de 84 résidents, ce n'est pas tenable. Je me suis dit : "je ne pourrai pas continuer comme ça jusqu'à la retraite" ».

Suivre une formation diplômante et reconnue

Mais une telle reconversion ne s'improvise pas. Pour devenir réflexothérapeute ou prof de yoga, il est nécessaire de suivre une formation diplômante et reconnue, aussi bien pour acquérir les compétences requises que pour savoir comment, une fois le diplôme en poche, lancer son activité. « Ma réflexologue m'a conseillée, et je me suis inscrite dans une formation de 18 mois », poursuit Annabelle, imitée par Alexandra. Et bien d'autres. « Auparavant, on avait énormément de demandes pour de petits modules de deux jours, pour apprendre les techniques de base afin de prendre soin de ses proches. Les cursus professionnalisants, eux, se remplissaient au fur et à mesure de l'année. Mais depuis la pandémie, il y a une inversion totale : la demande de petits modules a presque disparu et les formations longues, qui démarreront à la fin de l'année, sont complètes depuis plus d'un mois, observe Christine Bretin. Le point commun de ses élèves : l'empathie, et avoir toujours eu envie de s'orienter vers le mieux-être ».

Ce cursus de 472 heures prévoit « des cours en e-learning, des cours en présentiel avec prises en charge de personnes, et des stages », décrit Christine Bretin. Et le programme est costaud ! « Il y a l'apprentissage fondamental : l'anatomie, la physiologie, la pathologie, et la mise en sécurité du patient. Ainsi que la maîtrise de l'énergétique chinoise en réflexologie, et les techniques plantaires, palmaires, faciales et auriculaires. Puis, il y a tout ce qui concerne l'installation : l'étude de marché, la communication (réseaux sociaux, site internet) et l'animation de conférences et d'ateliers. Et enfin, un dernier pavé sur la

réflexothérapie combinée, pour une prise en charge plus rapide et efficace ». Mais pas de quoi effrayer Alexandra : « étudier de nouveau à 48 ans, c'est un challenge, mais quand on est passionnée, l'envie est la plus grande ».

De son côté, quand Laurence a vu qu'Hélène Duval, fondatrice des studios YUJ Yoga à Paris, proposait une formation diplômante, « ça a été le déclic. Je me suis aussitôt inscrite et j'ai fait une demande de rupture conventionnelle ». Avec cette formation reconnue de 200 heures qui mixe présentiel et distanciel, « on forme des guides qui mèneront ensuite leurs élèves vers un éveil du corps et de l'esprit, expose Hélène Duval. On est dans une volonté de transmission, pas pour enseigner le "yoga d'Insta" pour faire des photos un pied derrière la tête, mais une vraie discipline éthique, avec des règles pour sécuriser la pratique. Et un volet business, pour apprendre aux futurs diplômés à vivre de leur passion ». Et si « la demande a toujours été importante, on observe ces derniers mois un changement dans les profils : on a beaucoup plus de personnes venant de province pour se former, animées par une envie de bien-être, de reconnexion à soi et à l'autre ». A l'instar de Laurence, donc, venue de Nice pour apprendre son « futur métier et un nouvel art de vivre ».

« Je voulais aider les autres, mais différemment, en leur faisant du bien »

« Je viens d'obtenir ma certification, et je vais lancer mon activité dès la fin officielle de mes fonctions dans la police, à la fin de l'été, se réjouit la Niçoise. Je vais rejoindre des studios pour donner des cours particuliers et collectifs, et pourquoi pas créer des retraites de yoga ». Mais Laurence ne renonce pas totale-

ment à son ancienne vie. « Je vais aussi donner des cours à mes collègues, et après des années en tant que policière référente en violences conjugales, je voudrais proposer des ateliers de yoga dans des associations d'aide aux femmes victimes de violence, pour leur offrir un moment rien qu'à elles, se ressourcer et commencer à se reconstruire. Je voulais aider les autres, mais différemment, en étant dans un cadre doux et serein, pas en intervenant dans des situations dramatiques ». Une nouvelle vie différente « qui ravit déjà mes filles. Elles me voient épanouie et non plus lessivée et déprimée ».

A l'issue de sa formation, Alexandra se verrait bien ouvrir son cabinet de réflexothérapie. Et s'entraîne déjà sur toute la famille. « Je débloque les tensions de mon mari stressé, je débarrasse mes enfants des petits bobos, et j'ai dit adieu à mes migraines?. Tout le monde est ravi ! Même mes anciens collègues, puisque je prévois de faire une partie de mon stage sous la forme d'ateliers de réflexothérapie dans mon ancienne entreprise ». Le temps de sa formation, Annabelle prévoit en effet d'initier ses résidents à la réflexothérapie. « Et si ça roule, je passerai à 100 % en libéral ». Ravies de leur nouvelle vie, les trois mères en reconversion en sont chacune persuadées : « sans la pandémie, je n'aurais jamais osé me lancer ».

Cet article est paru dans 20 Minutes (site web)

<https://www.20minutes.fr/sante/3065019-20210623-coronavirus-plus-place-aux-res-pandemie-boom-reconversions-vers-metiers-bien-etre>