

## DOSSIER

# La rentrée **TOUT CHAMBOULER OU PAS?**

La tête et le corps reposés, nombreuses sont celles qui abordent septembre avec des envies de nouveautés. Petits ou grands, ces ajustements nécessitent quand même un temps de réflexion. Le changement, c'est maintenant, mais sans précipitation!

Par Amandine Scherer

**A** force d'avoir trinqué, nagé, bullé, vous voilà gonflée à bloc, prête à en découdre avec l'avenir. En ligne de mire, ce travail que vous ne supportez plus, cette relation amoureuse sans étincelle ou encore cette maison que vous ne pouvez plus voir en peinture. C'est grave, Docteur? Pas de panique, tout est normal : comme le mois de janvier, son équivalent hivernal, septembre est souvent synonyme de changement, de bonnes résolutions et d'envies d'ailleurs. « Les vacances estivales permettent de rompre avec la cadence quotidienne, de se détendre et de changer ses habitudes », analyse Anne-Caroline Lourmière, auteure de *Ma reconversion professionnelle, 5 semaines pour me réorienter* (Les Éditions de l'Homme). C'est un moment propice pour se recentrer sur ses besoins, ses envies, mais aussi

ses insatisfactions. » Il n'est d'ailleurs pas anodin de voir que c'est souvent au retour de vacances d'été et d'hiver que les demandes de bilan de compétences sont les plus fréquentes!

## Dans la cour des grands

En cette rentrée de septembre, Françoise, jusqu'ici prothésiste ongulaire, a décidé de se jeter à l'eau : « Je rêve depuis longtemps d'une carrière de correctrice. Laisser croître l'idée m'a pris du temps, la faire éclore m'en a pris plus encore ! J'ai suivi l'année dernière une formation à l'EFLC [École française de Lecteur Correcteur, ndlr] et il me faut maintenant me jeter à l'eau et frapper aux portes. J'ai préparé ma petite liste et je vais revêtir mon tailleur de commerciale pour tenter de me vendre. Moi aussi, je fais ma rentrée dans la cour des grands ! » Exaltant, quoi qu'un peu effrayant, ce nouveau départ est pour Françoise une chance de réaliser ses rêves. « Tout est possible, quand on y croit. L'existence m'a appris qu'il vaut mieux avoir des remords que des regrets. L'année écoulée a été semée d'embûches et j'ai décidé de fabriquer moi-même le positif de ma vie en cette rentrée car on n'est jamais si bien servi que par soi-même. » Si le mois de septembre est un catalyseur pour mettre en place des choses, le besoin de remettre en question son quotidien est souvent omniprésent depuis un certain temps. « Quand mon mari a postulé pour un travail à Montréal en septembre dernier, je traversais une période professionnelle un peu compliquée, raconte Sophie, installée depuis un an au Canada. Il y a eu une sorte de déclic dans ma tête, celui qui vous souffle à l'oreille que c'est maintenant ou jamais ! » Bien sûr, Sophie et sa famille ont exprimé des craintes. « Allait-on on y arriver? Allait-on s'intégrer? Allait-on résister à l'hiver? Une multitude de questions se sont bousculées dans ma tête et puis, une chose en est ressortie : si cela ne nous plaisait pas, on pouvait toujours rentrer ! » « Changer ses habitudes offre la possibilité de porter un autre regard sur soi-même, sur les autres, sur le monde. On analyse les situations différemment. Cela nous ouvre de nouvelles perspectives », ajoute Anne-Caroline Lourmière.



© GETTY IMAGES, DARIUS SALIM, DR

### Un seul mot d'ordre : s'organiser !

Attention cependant à ne pas brûler les étapes dans l'euphorie de l'été. Une fois les derniers grains de sable débarrassés et les températures du quotidien retrouvées, il serait dommage de regretter ce branle-bas de combat ou de l'abandonner. « Si l'on ne prend pas les bonnes décisions, dans de bonnes conditions, le 30 septembre, on arrête de se réinventer, on laisse tout tomber, comme avec les bonnes résolutions du 1<sup>er</sup> janvier », constate Arnaud Collery, coach, fondateur de Humanava et auteur de *Réinventez votre vie* (éd. Ideo). N'oubliez donc pas de distinguer vitesse et précipitation avant de bazarder travail, mari et tutti quanti. « Préparer le changement, qu'il soit d'ordre professionnel ou personnel, c'est le meilleur moyen d'inscrire son projet dans la durée, de le sécuriser en ayant anticipé les risques et les freins éventuels, mais aussi les solutions possibles, confie Anne-Caroline Lourmière. C'est aussi le moyen de se rassurer car le changement peut être source d'inconfort, de stress et de doutes. » Et, contrairement aux idées reçues,

n'hésitez pas à multiplier les pistes, voyez grand ! « En vous fixant plusieurs objectifs, avec plusieurs étapes, à un moment donné, il y en a un qui va marcher et qui va vous donner l'espoir et la confiance en vous pour avancer sur les autres », analyse Arnaud Collery. Changer de travail, de compagnon ou de ville/pays : quel que soit le domaine que l'on souhaite bouleverser, il s'agit avant tout de prendre le temps, de poser par écrit ses souhaits et d'échanger avec des personnes qui ont franchi le cap par le passé. En cas de doutes ou si vous avez peur, n'hésitez pas à vous demander ce que vous risquez à ne rien changer... La réponse devrait vous aider à sauter le pas ! ■

*« En vous fixant plusieurs objectifs, il y en a un qui va marcher et vous donner de l'espoir »*

Arnaud Collery, coach



### 3 QUESTIONS DE SOPHIE À...

**Cécile Kapfer, psychologue clinicienne, psychothérapeute\***

**Vous vous définissez comme une accoucheuse de vie. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

On vient souvent me voir pour changer de vie. Je suis comme un miroir, parfois une « psy-coach », même si je n'aime pas particulièrement ce terme. Ce sont souvent des démarches qui peuvent se boucler en quelques mois, quand il y a par exemple, des blocages liés à la confiance en soi. Il faut travailler un point particulier, aller plus en profondeur sur d'autres, mais la dimension de changement de vie se fait assez naturellement. C'est un phénomène qui touche peut-être davantage les femmes, parce qu'elles sont plus audacieuses, elles osent prendre plus de risques. Elles ont beaucoup moins de peurs, et même quand il y en a, on peut les travailler pour les dépasser.

**N'y a-t-il vraiment pas d'âge pour prendre un nouveau départ ?**

Absolument pas ! Je travaille avec des personnes qui ont plus de la soixantaine et qui sont dotées d'un dynamisme incroyable. Il s'agit parfois de personnes qui ont été bridées pendant des années et qui, à la suite d'un divorce ou d'une séparation, reprennent une autre trajectoire de vie, mais avec énormément de culpabilité...

**Vis-à-vis de leur entourage ?**

Oui. La question de l'âge est souvent un alibi, alors que ce n'est qu'un chiffre, qui peut très vite devenir un argument « auto-limitant ». La famille s'en mêle et les enfants disent : « Oh !, dis donc, à ton âge, tu ne vas quand même pas reprendre des études ? » Et si on a pour habitude d'être trop gentil, trop à l'écoute de son environnement, on a tendance à s'oublier. Il n'y a pas d'âge pour se révéler et prendre de nouvelles directions. C'est là que mon côté « éveilleuse de conscience » intervient.

\* Auteure de *Réinventer sa vie est possible à tout âge* (éd. Jouvence).

