

TRANSITION & REBOND(S)

Le petit interview p.3
L'interview de soi par soi
Laurent Fouache s'est prêté au jeu du *je*

Demain le management p.8
Découvrez les nouvelles tendances

Justice & rebond p.13
Interview exclusif pour T&R
de Maître Fabien Rajon

Témoignage sur le sophro-coaching p.18
Valérie Chapey répond
à nos questions

Zoom lecture p.24
Aux côtés des victimes



Agir et
Rebondir

#3

Des femmes, des hommes et une vocation

Bonjour

et bienvenue

Le verdict tombe! Comme une inévitable justice, la nature ne nous épargne pas sa sentence. Nous sommes condamnés à engager, à tombeau ouvert, des changements radicaux dans notre manière de vivre, de consommer, de travailler, de nous épanouir.

Faut-il s'en inquiéter ? L'inquiétude n'est pas l'action. Elle nous conduit même souvent à l'inaction comme un irrémédiable constat d'impuissance. Nous vivons notre automne à la fois dans notre vie et notre environnement et cela nous encourage à être flamboyants.

L'automne est une saison sage et de bon conseil. Allégorie de la transition nécessaire au renouvellement, ses couleurs, sa luminosité plongent dans notre intériorité pour révéler de nouveaux possibles.

Il est donc utile de ralentir et d'apprécier tout ce qu'il est possible de mobiliser, de capitaliser pour prendre un nouvel élan.

C'est ce que partagent, Laurent, Fabien et Valérie dans ce troisième numéro de Transition et Rebonds "*des femmes, des hommes et une vocation*".

Laurent Aussibal

SOPHRO-COACHING ET REBOND

Interview de Valérie Chapey par Laurent Aussibal



Valérie Chapey
Entrepreneuse individuelle
VAL GESTION

J'ai 48 ans, je suis titulaire d'un BAC gestion comptabilité qui m'a permis de commencer à travailler à l'âge de 19 ans. Mon évolution s'est faite au sein des entreprises grâce à ma curiosité et ma soif de travail. J'ai occupé en dernier emploi le poste de responsable en comptabilité et ressources humaines dans une PME du BTP de 62 salariés où je suis restée 15 ans. Je vis seule avec mes enfants âgés de 18 et 22 ans. J'ai un compagnon depuis 4 ans mais nous ne vivons pas ensemble

Valérie, qu'est ce qui vous a poussé intrinsèquement à démissionner de votre emploi après 15 ans d'activité dans la même entreprise ?

J'ai évolué au fil de mes 15 ans de carrière. Embauchée en 2007 en tant que comptable clients, il m'a été attribué successivement les fonctions d'assistante de direction, de gestionnaire de la trésorerie, de comptable fournisseurs et générale puis, à la suite du départ du DRH, on m'a ajouté à toutes ces fonctions celle de Responsable des Ressources Humaines. Depuis 2015 j'occupais donc un poste à grande responsabilité avec une surcharge de travail considérable. Les heures de travail se sont accumulées au détriment de ma vie de famille. Un beau jour où je me suis sentie perdue, seule, sans soutien professionnel, avec une charge mentale écrasante. J'étais très fatiguée physiquement et mentalement. La seule porte de sortie pour moi était de quitter cette entreprise malgré mon attachement.

Près d'un demi-million de personnes ont démissionné, en France, de leur poste entre la fin de l'année 2021 et le début de l'année 2022. On parle de " la grande démission ", qu'en pensez-vous ?

Le Covid est passé par là malheureusement. Par ailleurs, de nouvelles mentalités sont apparues également ces dernières années accompagnées de nouvelles visions sur le monde du travail. Il me semble que nous ne devons pas nous étonner que de nou-

veaux comportements accompagnent ces changements. La relation que les nouvelles générations veulent entretenir avec le monde du travail n'est plus forcément celle que nous ou nos parents entretenaient. Le travail retrouve peut être sa vraie place. Il n'est pas notre vie et les nouvelles générations l'ont bien compris. Ils veulent travailler pour pouvoir vivre mais certainement plus vivre pour travailler. Je crois que les entreprises doivent prendre conscience que ce changement de paradigme impacte leur organisation autant que leur gestion des ressources humaines qui restent encore trop ancrées dans le passé.

Dans le cas de rupture professionnelle, il est courant de distinguer les ruptures réactionnelles (celles liées à des événements, des non événements) qui aboutissent à contraindre la personne à démissionner; et les ruptures intentionnelles (celles liées à une perte de sens au travail, plus largement de sa propre carrière) qui poussent la personne à décider de changer de direction, de trajectoire. Que pouvez vous nous dire de la rupture professionnelle que vous avez concrétisée en décidant de démissionner ?

Dans mon cas la rupture a été d'ordre réactionnelle, j'étais arrivé à bout psychologiquement. Je me suis sentie dans une impasse. J'étais arrivée à bout psychologiquement. Par la suite avec un coach j'ai pris conscience que le poste que j'occupais n'était finalement pas celui dans lequel je m'épanouissais. Je suis arrivée à un âge où j'entame la dernière partie de vie professionnelle et j'ai envie de prendre plaisir à travailler.

Vous approchez de la cinquantaine, quel lien faites vous entre votre avancée en âge et le fait de démissionner de votre emploi ?

La prise de conscience de mon parcours professionnel et de mon âge a influencé ma décision. Il me reste normalement encore plus de 10 ans à travailler. Je crois que mon âge ne sera certainement pas un

frein pour un nouvel employeur car j'ai acquis des compétences spécifiques depuis 30 ans que je travaille.

Quand on prend une décision aussi importante, quel est le processus émotionnel, motivationnel qui nous y conduit ?

Les étapes ont été longues. Mon état a commencé à se dégrader lors de l'arrivée du Covid en 2020. J'ai continué à travailler seule avec mon DG dans l'entreprise pendant que les autres salariés étaient placés en activité partielle ou en télétravail. Le cumul des postes était fatiguant mentalement et physiquement. J'ai commencé à avoir des troubles du sommeil, un manque d'appétit. Lorsque je rentrais à la maison je m'effondrais en larmes.

Ce mal-être m'a conduit à cette prise de décision de démissionner. C'était la porte de sortie pour aller mieux.

Comment vous êtes vous sentie une fois la décision prise et annoncée à votre employeur ?

Pas bien car je savais que ma décision allait être mal perçue. Je n'aime pas décevoir mais je n'avais pas le choix. Durant la période de préavis j'étais toujours dans ce même état de dépression. Mais dès lors que j'ai pris conscience que je n'irai plus travailler dans



cette entreprise, je me suis sentie libérée.

Quelle idée de vous même aviez vous en démissionnant ?

Je me voyais comme une mère de famille célibataire et responsable, vivant seule avec ses enfants encore scolarisés et devant payer ses factures et l'emprunt de sa maison. Il ne me fallait pas mettre en danger mes enfants, c'est la raison pour laquelle j'ai voulu une rupture conventionnelle pour bénéficier d'un revenu minimum. Mon état physique ne me permettait pas d'enchaîner un nouveau poste dans une autre entreprise. Mon intention était de faire une pause dans ma vie et de me recentrer sur moi et mon projet professionnel.

Restons à cette période " de la démission ". Quels risques prend t'on à démissionner ? Ces risques là, vous les aviez calculés ? Vraiment ?

Comme précisé ci-dessus le risque est d'ordre financier surtout quand vous êtes seule à survenir au besoin de la famille. Je les ai calculé. C'est évident ! L'inverse serait irresponsable.

Durant la période qui a suivi votre démission, qu'est ce qui s'est passé pour vous ?

Il y a eu plusieurs phases. J'ai pris contact avec un coach-sophrologue car je voulais



me projeter dans le futur mais je n'en avais pas la force. J'avais un regard négatif sur moi. J'avais besoin d'un soutien. J'ai pris du temps pour me reposer. Je suis parti en vacances. J'ai fait un gros travail sur mon projet professionnel. J'ai suivi un stage en entreprise pour approfondir mes compétences. Durant tout ce temps les séances de sophrologie m'ont beaucoup aidée.

La transition représente l'état psychologique et les divers sentiments et expériences que les individus éprouvent tout au long du processus, c'est-à-dire entre le moment où ils quittent une situation et en commencent une nouvelle. A quel moment avez vous pris conscience que vous étiez dans une phase de transition ?

La phase de transition a commencé quand je me suis sentie au fond du gouffre jusqu'au moment où je me suis perçue comme une femme libre. Entre ces deux périodes, plusieurs états émotionnels se sont succédés : j'ai d'abord été perdue, triste, seule, désemparée, rabaissée, sans confiance en moi

puis tout s'est inversé : j'ai retrouvé la confiance, la liberté et le respect de moi même et la positivité.

Le sophro-coaching, le soutien familiale, mes enfants et mon conjoint, mes amis, m'ont permis de traverser cette phase de transition.

Qu'entendez vous par sophro-coaching ?

C'est une méthode d'accompagnement que je ne connaissais pas auparavant et qui m'a été proposée par le coach-sophrologue que j'ai sollicité. L'intention du sophro-coaching est de restaurer un état de bien être psychologique, émotionnel et physique tout au long de la démarche du coaching projet professionnel (dans mon cas). Il était difficile pour moi d'aborder ma reconstruction professionnelle simplement par le prisme du projet. Ma situation personnelle, mes peurs et angoisses, ainsi que mon état émotionnel, constituaient de vrais blocages pour envisager l'avenir. Pour autant il fallait que j'avance vite sur mon positionnement professionnel. Impossible



d'engager une dynamique vertueuse et de me concentrer.

En me faisant accompagner par un coach professionnel j'ai pu engager une dynamique opérationnelle qui m'a permis de me concentrer avec efficacité et structuration sur mon projet.

Ça a été tout un travail d'introspection.

Pour l'avoir vécu l'accompagnement par le coaching couplé avec des exercices de sophrologie a généré en moi une énergie positive et stimulante pour m'aider à retrouver la confiance en moi, évacuer mes peurs et mes maux engendrés par tout un contexte, une histoire. Outre le bénéfique psycho-corporel, cet accompagnement m'a ouvert les yeux sur mes compétences, en faisant un gros travail sur le présent et surtout en me permettant d'avoir une vision, un objectif concret et réaliste pour mon futur, tout en m'apportant un bien être indispensable pour ce travail et pour atteindre mon but.

Les effets vont au delà de ma reconstruction professionnelle. Cet accompagnement m'a permis de prendre soin de moi. J'ai retrouvé une qualité de vie, je n'ai plus de troubles de sommeil, j'ai retrouvé de l'appétit, je n'ai plus de nœuds dans le ventre. Ça m'a rendue disponible.

Concrètement, comment se déroule un accompagnement de sophro-coaching ?

Il y a eu un premier entretien, assez long, d'une heure trente, peut être un peu plus.

Durant cet entretien le coach m'a questionné sur un ensemble de points professionnelles, privés, en prenant en compte ma façon de vivre, ma santé, mes aversions, mes troubles ...

J'ai trouvé cet entretien agréable, ce fut comme un scan à 360 de ma personne physique, professionnelle, psychologique et émotionnelle.

Une semaine après cet entretien, mon coach m'a présenté ce qu'il appelle un protocole avec un nombre de séances (10). Chaque séance était reliée à une intention ciblée. En fonction des circonstances trois séances ont été réalisées en distanciel.

Chaque séance se déroule en deux parties :

une première partie orientée sur l'accompagnement professionnel avec des petits exercices qui ont évolué au fil des séances. La seconde partie était dédiée à des exercices de sophrologie (les exercices dynamiques portant sur une intention particulière qui change et progresse à chaque séance) et un temps de relaxation.

Les deux parties sont très complémentaires et à mon sens nécessaires pour réussir ses objectifs. Chacun des rendez-vous m'ont boostés.

J'avais toujours un peu de travail relatif à mes objectifs professionnels à rendre pour la séance suivante. Entre chaque séance le coach m'a adressé des vidéos personnalisées des exercices de sophrologie. Je devais écrire mes ressentis suite à la pratique des exercices. Cela m'a permis de suivre l'évolution des sensations et de mes ressentis

au fur et à mesure. Ce qui a été très agréable pour moi dans ce travail avec mon coach, c'est qu'il a toujours été dans la proposition jamais dans la contrainte, ni le

jugement. J'ai pu évoluer à mon rythme. Aujourd'hui, il ne me reste que deux séances, on peut dire que les objectifs ont été atteints et que ces deux dernières séances visent à ancrer mon changement et prendre conscience du chemin parcouru.

Où en êtes-vous maintenant ? Décrivez nous votre rebond.

Aujourd'hui je prends en main mon destin, j'ai créé ma micro entreprise de services administratifs aux entreprises.

Mon premier client est mon ex-employeur qui a souhaité me confier certaines tâches. Je prépare ma communication afin de toucher d'autres clients, j'ai déjà plein d'idées pour le développement de mon activité.

Comment percevez vous votre changement ?

Il est bénéfique. Les bienfaits sont perceptibles pour mon entourage qui est ravi pour moi. Je suis dans la positivité et j'ai un regard différent sur moi. Je me surprends tous les jours d'avoir une autre manière de fonction-

... L'accompagnement professionnel par le coaching, couplé à des exercices de sophrologie a créé en moi une énergie positive et stimulante ...

ner, de mon enthousiasme et de ma dynamique positive.

La découverte de la sophrologie a été une révélation. Je prends toujours plaisir à faire mes exercices, je me concentre sur moi, sur mon corps, sur mon existence, c'est un moment, pour moi, de détente que j'apprécie vraiment.

Riche de votre expérience quels conseils donneriez vous à nos lecteurs :

Bien évidemment je ne peux qu'inviter les lecteurs qui, dans leur cadre professionnel et/ou personnel, se sentent démotivés à se faire accompagner en sophro-coaching, et aussi tous ceux qui souhaitent booster leur créativité, leur dynamique de fonctionnement.

Prendre soin de soi est une priorité. Nous sommes la personne la plus importante de notre vie. Alors arrêtons de nous négliger.

Aux lecteurs chefs d'entreprise, au regard de mon expérience vécue, je leur conseille de faire preuve de plus de communication avec leurs collaborateurs, d'être plus attentifs à leur santé morale et psychologique. Peut être pourraient-ils leur offrir des séances de sophro-coaching au titre du bien être au travail ce qui me semble plus utile que des baby foot ou autres distractions.

Votre livre du mois ?

Le code rousseau du permis bateau côtier

Votre musique préférée ?

En ce moment, Renaud, toujours debout, toujours la banane, que j'écoute en boucle

Merci Valérie pour cet entretien !





eMAGAZINE du coaching
de transition et du rebond
- Bimestriel - N°3 - Novembre 2022 -
www.transition-et-rebonds.fr

© Laurent Aussibal -2022-**GO-HAPPY-UP**

