

Pour eux , le changement

Envie de changer de vie ? De métier ? Vous êtes de plus en plus nombreux à vouloir franchir le pas d'une vie nouvelle. Pour éviter de faire fausse route et savoir à quoi vous avez droit : les conseils d'une coach de vie et de Pôle Emploi.

Delphine Michelangeli, N.R., So.M et O.T

PAROLE DE COACH

10 astuces pour changer de vie

- ▶ Se poser, "arrêtez le rythme infernal de la vie active".
- ▶ Ne pas se laisser envahir par la peur de changer, "c'est une illusion la peur".
- ▶ Apprendre à porter un regard honnête sur soi.
- ▶ Eliminer les mensonges à soi-même, "la pire des solutions".
- ▶ Se poser les bonnes questions. "De quoi j'ai vraiment envie et suis-je vraiment capable ?"
- ▶ Se reconnecter à la vie réelle et reprendre contact avec les humains, "fermez les écrans".
- ▶ Ecouter l'avis des autres en demandant de l'honnêteté.
- ▶ Mettre en place un plan d'actions concrètes.
- ▶ Suivre le plan d'action à la lettre et dans l'ordre.
- ▶ L'objectif atteint, savourez le moment.

Changer de vie, c'est possible ! Aujourd'hui, il existe même des "coachs de vie" qui aident à prendre les bonnes décisions en appliquant une technique de développement personnel ou professionnel.

«J'accouche les esprits», ce mantra c'est celui de Nadine Mahoux qui après quelques années à la direction d'agences de communication et une expérience personnelle jalonnée d'obstacles, s'est elle-même reconvertie au coaching de vie, qu'elle aborde comme SA mission de vie. Après avoir passé un certificat pro auprès d'un organisme agréé, la jeune femme a ouvert son cabinet à Rochefort-du-Gard il y a six mois, au titre joliment explicite : Puzzle. Et parmi les 30 personnes qui l'ont déjà consultée, elle avoue avoir obtenu « 100 % de réussite ».

Ados en difficulté, adultes qui

cherchent à évoluer professionnellement, qui n'arrivent pas à digérer un deuil ou entamer un divorce, personnes phobiques ou qui trainent leurs casseroles... « Je reçois tous ceux qui ont un objectif de vie et qui n'arrivent pas à l'atteindre, qui se sentent bloqués tout simplement ».

Se substitue-t-elle aux psys ? «Le psy va fouiller le passé pour trouver le problème, pour libérer les vieux démons. Le coach agit sur le présent pour construire l'avenir, ça n'est pas la même optique. Concrètement je reconnecte l'esprit et le corps, en faisant appel à la Programmation Neuro Linguistique (PNL), l'analyse transactionnelle, la relation systémique» nous explique-t-elle, entre deux citations de Gandhi ou André Gide ("Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions"). Elle accompagne ainsi à un recentrage vers des solutions « mais ça n'est pas à moi de les trouver, je bouge les gens mais je ne fais pas de victimisation. Moi-même j'y suis arrivée, je suis la preuve vivante que c'est possible ». Et comme la maïeutique de Socrate, elle incite à un travail de



Nadine Mahoux, "coach de vie" : "je bouge les gens, mais je ne fais pas de victimisation" Photo D.M.

connaissance de soi, par le dialogue, des exercices, des tâches pédagogiques. En tout, 8 séances dont une première d'orientation (« pour voir si l'alliance est possible ») sont programmées dans le temps pour «ouvrir un espace de vérité». Et trouver sa vérité. Pour un mouvement en avant. « Je

pars du principe que tout le monde a les ressources pour y arriver mais il faut avoir conscience de les avoir ». Une sorte de "magicienne du bonheur", douée pour le dialogue constructif, qui applique dès le seuil de sa porte une forte dose de pensée positive ! Et rien que ça, ça fait du bien ! ●

CONSEIL DE PRO

Premier pas : le bilan de compétences

Sophie Boiteux, est chargée de recrutement bilans de compétences chez ABC Consultants, installé sur Agroparc, un des organismes accrédités par le Fongecif Paca. Sa mission est d'accompagner les salariés qui veulent changer de voie professionnelle : « On analyse ses compétences, ses qualités, ses défauts, les métiers envisageables... pour un projet réaliste et réalisable. Selon le projet, on cherche des formations, les pistes pour aller vers ce métier ». Le tout sur une durée de 24h étalée sur deux à trois mois. Le temps de bien réfléchir et ne pas sauter les étapes.

Si vous voulez effectuer un bilan de compétences, cela ne vous coûtera rien. Il sera soit financé par le Fongecif (Fonds de gestion du congé individuel de formation), dans ce cas il faut pour les CDI, 5 ans d'activité profession-



Sophie Boiteux est chargée de dresser des bilans de compétences chez ABC Consultants. Photo Patrick Roux

nelle dont un an dans la même entreprise. Pour les CDD, 24 mois d'activité salariée dans les cinq dernières années.

Soit par le Droit individuel à la formation (Dif), valable pour tous les salariés, il faut néanmoins

l'accord de l'employeur, ce qui n'est pas le cas du Fongecif ● a.z.

Pour plus d'infos :
www.fongecif-paca.com
www.abc-consultants.fr/avignon.html

Se reconvertir : les conseils de Pôle Emploi

Marie-Josée Pérez est responsable des licenciés économiques de Pôle Emploi Avignon. C'est donc aux demandeurs d'emploi qu'elle s'adresse dans sa mission d'aide à la reconversion. « Depuis septembre 2012, l'État a mis en place un contrat de sécurisation professionnelle pour les salariés économiques » explique Mme Pérez. Ce dispositif permet un accompagnement renforcé de 12 mois avec des entretiens hebdomadaires et un fonds spécifique de formation. Attention, bien faire la différence entre le coût d'une formation qui peut être pris en charge par Pôle Emploi (ou par l'entreprise pour les salariés qui font valoir leur droit à la formation) et la rémunération pendant la formation

qui est loin d'être systématique. « C'est étudié au cas par cas » précise Mme Pérez. Dans tout projet de reconversion faisant suite à un licenciement, Pôle Emploi peut vous proposer les services de psychologues qui font avec le demandeur un travail sur "la représentation des métiers". « Parfois le demandeur se fait une fausse idée du métier qu'il veut faire ou bien du marché du travail lié à cette activité ». Ramez un peu de "réalisme" à cette recherche pour ne pas la vouer à l'échec, c'est une des missions des conseillers de Pôle Emploi. « Notre travail c'est d'aider à la validation d'un projet professionnel au plus près des besoins de formation de la personne et du marché du travail ». Quitte, parfois, à "briser" quelques rêves ●

c'est maintenant



De journaliste et professeur d'histoire à... éditeur pour la jeunesse

Emmanuelle Ehrmann et son compagnon Pascal Franco, journaliste en presse d'entreprise ont créé en 1998 une maison d'édition multimédia, Les Editions du Pasquin. « J'ai été journaliste, puis enseignante pendant 17 ans, notamment professeur d'histoire/géo en anglais au lycée Aubanel, et puis j'ai eu envie de tourner la page, l'enseignement ne me convenait plus », explique Emmanuelle, également diplômée de sciences politiques. Une occasion s'est présentée et elle a trouvé là l'occasion de mettre en forme « une idée qui me trottait dans la tête depuis quelque temps » : créer une collection de guides touristiques pour les enfants et les ados sur les villes de Provence. Les guides de Kerdojel sont nés. Un vrai jeu de piste ludique et pédagogique. Le guide est présenté sous la forme d'un kit comprenant un livret d'enquête illustré (quiz, charades, énigmes...), un carnet d'indices qu'on accroche autour du cou grâce à une dragonne, ainsi qu'un plan de la ville, et un crayon le tout fourni dans une pochette. Original et inédit : « Le but est qu'ils aillent chercher les infos in situ, qu'ils partent d'une émotion, d'une esthétique procurée par un monument par exemple pour avoir la curiosité d'en apprendre plus. C'est l'éducation par la découverte. » Et pour maintenir cette attention, elle y a intégré une touche fantastique. « On a lu tous les "Harry Potter" avec ma fille Jade et je m'en suis librement inspirée pour créer tout un univers à part entière, avec l'école virtuelle et déambulatoire, Kerdojel, dont les enfants sont les héros. » Le premier opus, édité à 6 000 exemplaires sort ce mois-ci sur Avignon, en trois langues (français, anglais italien) « Sur la piste des dragons du Rhône ». Une plongée dans l'univers médiéval sur la piste des dragons et tarasques en différentes étapes passant du pont Saint-Bénézet au palais des papes ou les rues d'Avignon. D'autres guides sont prévus sur Toulon, Arles ou bien encore Aix.

Une nouvelle aventure professionnelle qu'Emmanuelle est avide de voir se développer.

Disponible notamment à la Fnac d'Avignon. Rens. www.kerdojel.fr

Photo Manuel Pascual

De musicien pro à conducteur de... petit train

Fred Giuliani a parcouru les routes plus de 20 ans pour exercer son métier de musicien, claviers et samplers dans sa besace, avec entre autres Fred Frith, Inouï Productions, le théâtre de la Minoterie... À partir de 2007, suite à la refonte du régime d'intermittence de 2004, l'état pour renouveler son dossier se resserre.

Les contrats se réduisent, les tournées périlicent, la déprime est tentante. « J'ai pris la décision de travailler en intérim, régulièrement... mais avec des revenus irréguliers ». Puis, l'an passé, Fred cherche une reconversion qui « pourrait rappeler la vie d'artiste, même sans musique ». « Ce que j'aimais le plus dans ce métier, après la création, c'était voyager et rouler ». Après un bilan de compétence à l'Afdas et une formation de 3 mois financée par Pôle Emploi, il décroche

en mars 2012 le titre professionnel de conducteur de voyageurs et le permis D. « Lors d'un stage chez Lieutaud Autocars, le directeur m'avait prévenu qu'il recherchait un 3^e conducteur de petit train à partir d'avril... Et depuis deux mois, le voilà qui parcourt le centre historique avec les 20 mètres de wagons du "Petit Train d'Avignon" et à son bord des touristes souvent impressionnés par les passages délicats dans les recoins de la ville. « Je ne touche plus à la musique, mais je le vis bien. J'ai du boulot ! Chaque matin je me lève volontiers pour faire un nouveau métier qui me plaît » conclue celui qui a trouvé un nouveau rythme et un doux train-train quotidien. **D.M.**



D'ingénieur en informatique à... prof de maths

Camille a 31 ans et fait déjà pas mal de métiers. Originaire de Rouen, elle est douée en sciences et lorsqu'en 1999 elle passe un bac scientifique l'essor d'internet lui trace une voie royale. « Je pensais que j'allais faire trucs extraordinaires ! » Mais 5 ans d'études d'ingé lui montrent déjà que côtoyer les ordis ce n'est pas trop son truc... « Mais bon, j'ai de bonnes notes, je valide mon diplôme et me dis que peut-être je trouverai un travail intéressant ». Durant 3 ans elle enchaîne, sur Paris, des métiers très bien rémunérés mais « où je me sentais totalement inutile ».

Informatique, ressources humaines, cabinet de recrutement... elle change d'entreprise comme de chemise à la recherche d'un "contact humain" qu'elle ne rencontre pas dans ces métiers. Son parcours professionnel l'amène à Avignon dans un énième poste de "ressources humaines". « Je sentais bien que ça ne m'allait pas. C'est une décision que j'ai mûrie longtemps. Un jour j'ai écrit au diocèse d'Avignon pour savoir s'ils cherchaient des profs de sciences dans le privé ». Et la réponse fut "oui". Aujourd'hui Camille a passé son Capes en interne après déjà presque 3 ans d'enseignement. « Je me sens utile, enfin. Je suis passée des ordis aux élèves et c'est bien mieux. J'ai aussi un rythme de vie qui me correspond mieux. Les seuls à qui je dois quelque chose, ce sont les enfants ». Son conseil à ceux qui voudraient changer de vie : « ne pas se jeter dans le vide, mûrir sa décision. Et savoir qu'on peut toujours rechanger. Moi je ne serai jamais une vieille prof agrie, je rechangerai s'il faut ».



Photo Patrick Roux.

UN DIPLOME, UN METIER, UN AVENIR

CAP > BAC + 4

AGIR POUR
REUSSIR
www.artisanat.fr

CAP

Boucher - Boulanger - Chocolatier - Pâtissier
Coiffure - Esthétique - Fleuriste - Vente (option A / B)
Ebéniste - Electricien (PROE)
Mécanique: Matériel Agricole / Parcs & Jardins / Motocycles

MC

Boulangier - Pâtissier - Coiffure

BTM

Pâtissier - Ebéniste

BP

Boucher - Boulanger
Coiffure - Esthétique
Fleuriste

BAC PRO

Commerce
Mécanique Motocycles - ELEEC - MEI

BTS

Maintenance Industrielle

BM

Coiffure

BAC + 4

RQSE (Responsable Qualité Sécurité Environnement > Titre CRTA)

CONTRAT PRO.

CIF

APPRENTISSAGE



Chambres de Métiers
et de l'Artisanat
Vaucluse



04 90 80 65 70
www.cma84.fr/cfa