

## couple

PAR VALÉRIE RODRIGUE



# Chéri, je me reconvertis !

**Changer de vie pro, c'est tentant et désormais courant. Mais comment réussir ce virage en tenant compte de sa vie perso et de son couple ?**

**L**e burn out (épuiement) ou le bore out (ennui) mènent une personne sur deux à envisager une reconversion professionnelle<sup>(1)</sup>. Le confinement nous a conduits à réfléchir à nos vies et à nos carrières. Première motivation : l'envie de donner plus de sens à la tâche, faire coïncider travail et valeurs. Mais pas facile de se lancer, car le changement engage la vie maritale et familiale. Comment en parler avec son conjoint, le rassurer, avant de claquer la porte de la PME ? Comment l'impliquer ? Le point avec Ana Fernandez, coach et fondatrice de Energycoaching<sup>(2)</sup>, cabinet d'accompagnement dans la transition professionnelle.

### Parler de reconversion de manière positive

À la faveur d'une rupture conventionnelle ou d'un plan social, on décide de quitter le salariat pour se mettre à son compte ou changer de voie. On était cadre sup', on se voit fleuriste ou professeure de FLE (français langue étrangère). Notre conjoint nous a vue sous pression, stressée ou étran-



glée d'ennui chez Falcon & Associés. Voilà une image de soi à retenir, pour s'en souvenir dans les moments de doute. On sait ce dont on ne veut plus. Gabrielle, dans le podcast Les Déviations, en témoigne : « Directrice commerciale dans la beauté, je rentrais le soir de plus en plus fatiguée. Mon compagnon en avait marre. La reconversion s'est imposée à moi pour sauver ma peau et... mon couple. » Changer de voie, OK, cela signifie au départ des revenus en baisse. On va y laisser un salaire, des notes de frais, l'Audi de fonction. Ana Fernandez le rappelle : « Il y a un deuil à faire, celui d'un statut social, celui de la reconnaissance de ses pairs. » Le téléphone va moins sonner. Mais notre sourire, notre bien-être n'ont pas de prix. C'est ce qu'il faut se répéter et répéter au conjoint parfois effrayé par le train de vie en berne, voire le déclassement. Oui, il y aura des sacrifices à faire si on reprend un cycle d'études. Moins de restos, plus de sandwiches. Mais que dire de l'effet rajeunissant d'une carte d'étudiante ? Âge réel : 51 ans. Âge ressenti : 25 ans. La bonne humeur étant contagieuse, notre moitié sera vite séduite par notre enthousiasme. Car on aura besoin de son soutien, à commencer pour l'organisation pratique : le matin, c'est lui qui devra conduire les enfants à l'école, assurer les sorties scolaires, nous on a TD ou stage en hôpital de jour. À court terme, il y perd, à long terme, il y gagne, puisqu'à la clef on aura un nouveau job, plus en adéquation avec nos rêves, nos valeurs. Et un nouveau salaire.

### Montrer qu'on est dans une recherche réaliste

On n'a pas dit qu'on allait monter une ferme en permaculture en Bolivie ou devenir danseuse au Bolchoï. On garde les pieds sur terre, on capitalise sur nos acquis. Anna raconte son expérience<sup>(3)</sup>. Directrice d'agence bancaire, elle a voulu passer le CAP cuisine et devenir traiteur. Son expérience dans la finance l'a aidée pour la gestion de son business. Une transition balisée. Son mari l'a suivie. On peut difficilement réussir sa reconversion si l'autre ne joue pas le jeu. Financièrement, on aura peut-être besoin de son soutien, sauf si on a perçu de bonnes indemnités de départ ou décroché une formation rémunérée. Pour faire tomber les derniers freins, il faut s'appuyer sur un entourage bienveillant. Comme le conseille Ana Fernandez : « On peut organiser des dîners avec des gens qui vont valoriser notre projet de reconversion. Des tiers dont la parole va compter. On peut aussi interroger des professionnels qui ont le job que l'on convoite et rapporter le récit de leur parcours au conjoint. » En gros, il faut chercher des preuves de succès qui vont nous inciter à relever le défi, augmenter la confiance en soi et convaincre notre moitié au point d'en faire notre premier supporter, devant le banquier et le conseiller Pôle emploi.

### S'appuyer sur l'autre sans trop lui en demander

On est sortie du système, on se sent hors circuit. Grande est la tentation de faire de notre conjoint un père Noël. Monsieur a un poste dans les RH ? Qu'il fasse circuler notre CV ! On a vite des attentes démesurées, on compte sur lui pour tout, même pour changer la cartouche de l'imprimante. « Tôt ou tard viendra l'heure des comptes, des reproches, de la culpabilité, car le conjoint n'est ni un coach de vie ni un professionnel de la reconversion », souligne Ana Fernandez. Mieux vaut travailler à son propre réseau, se faire de nouveaux alliés et éviter ceux qui jugent, s'inquiètent ou nous envient : « Sidonie

ne retrouvera jamais un tel poste » ou « elle se prend pour Bocuse ? » Le réseau des années 2020 est plus en phase avec la nouvelle Sidonie, toujours prêt à nous encourager, nous « liker » sur les réseaux sociaux, valoriser nos succès (une bonne note, une mission réussie). Effet domino, cela rassure, donne des ailes à notre homme. Profitons de cet enthousiasme pour réinvestir le couple : retourner au théâtre ou trinquer en duo au bord de l'eau, des distractions qui renouvellent nos vœux d'amour. N'oublions pas que notre conjoint est embarqué dans l'aventure de la reconversion avec nous, pour le meilleur et, on l'espère, sans le pire. ●

(1) Sondage nouvelleviepro.fr 2019.

(2) Coach diplômée de l'université Paris VIII, auteure de *10 étapes pour réussir sa reconversion professionnelle*, Studyrama, 12 €. [energycoaching.fr](http://energycoaching.fr)

(3) *De la banque à la cuisine - Chroniques d'une reconversion* (La Boîte à Pandore, 17,90 €). [annamel-cooking.com](http://annamel-cooking.com)