

ELLES RACONTENT

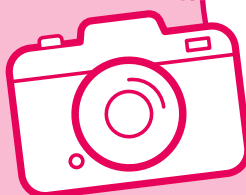
“J’ai changé de vie”

Beaucoup y songent, mais peu passent à l’action. Nos témoins ont un jour réellement sauté le pas et réinventé leur quotidien.

Elles nous en parlent. **PAR SÉGOLÈNE BARBÉ**

Se reconvertir dans un métier manuel ou artistique, quitter la ville pour la campagne, s’expatrier... 78% des Français* rêvent de changer de vie. Pour beaucoup, la crise sanitaire fut aussi l’occasion d’un bilan et d’une remise en question. Prise de conscience, projet abouti, rêve réalisé... Ces femmes nous relatent leur grand saut. ●

* Sondage Yougov, 2018



“Mon burn-out m’a permis d’oser”

Après quinze ans dans l’événementiel et la communication, j’ai fait un burn-out de plusieurs mois. Alors que j’étais au plus mal, une amie m’a rappelé qu’adolescente, je rêvais de devenir photographe. Ça a été le déclic et j’ai décidé de me lancer. En parallèle de deux formations, en 2021 et 2022, j’ai découvert les ateliers « fresques du climat » (fresque-duclimat.org), que j’ai commencé à animer dans les entreprises. Puis j’ai créé le projet « Born in PPM »* : pour le compte de particuliers ou d’entreprises, je photographie des personnes avec le taux de concentration en CO₂ de leur année de naissance, une manière de mettre en évidence l’augmentation de la pollution dans l’atmosphère au fil des années. En regroupant mes deux passions – la photo et la sensibilisation au changement climatique –, j’ai vraiment l’impression d’avoir créé l’activité qui me correspond. En plus, le réseau et les compétences que j’avais développés dans ma première carrière m’ont aidée à démarrer. Parfois, les accidents de la vie permettent de rebondir, d’oser ce qu’on n’avait pas encore osé jusque-là.

MARY-LOU, 42 ANS, PARIS (75)

* borninppm.com.

“J’ai quitté le marketing pour devenir céramiste”

J’ai toujours voulu être céramiste potière mais je me contentais de prendre des cours après le bureau, sans oser sauter le pas. Et puis, à l’aube de la quarantaine, après quinze ans dans le marketing, je me suis rendu compte que je n’étais plus heureuse dans mon job de cadre, que j’avais envie d’entreprendre, de donner libre cours à ma créativité. A cette époque, j’ai aussi perdu ma mère, encore très jeune, et je me suis dit : tu n’as qu’une vie toi aussi, tu peux mourir demain... Alors, en 2017, après une formation dans une école de céramique professionnelle, j’ai ouvert un atelier à Montreuil (93) où je donne aussi des cours*. Je me trouve plus épanouie, plus alignée avec moi-même, même si je travaille beaucoup pour gagner moins ! Je me sens aussi plus insérée dans la vie locale qu’avant, quand je travaillais à une heure de chez moi...

AUDREY, 42 ANS, MONTREUIL (93)

* atelier-ceramique-3t.com.





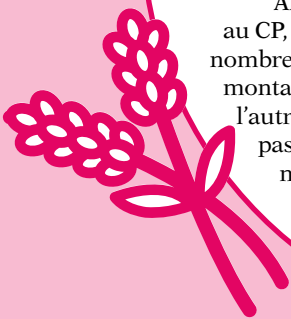
“Nous avons envie de soleil, de nature et de lavande”

L'année dernière, nous avons quitté Lille après une dizaine d'années, pour venir vivre en Ardèche avec nos deux filles, aujourd'hui âgées de 7 et 4 ans. Nous avons depuis longtemps envie de soleil, de nature, de lavande et nous pouvions travailler d'à peu près partout puisque mon mari est documentariste et moi musicienne spécialisée dans la périnatalité*.

Alors, après le Covid, au moment où notre aînée allait entrer au CP, nous avons troqué un appartement de centre-ville avec de nombreux vis-à-vis contre une grande maison de village, avec les montagnes de l'Ardèche d'un côté et la vallée de la Drôme de l'autre... Nous vivons davantage dehors, nous regardons passer les saisons, et nous nous sentons plus apaisés, moins stressés, plus créatifs aussi.

FLORENCE, 41 ANS, ROCHEMAURE (07)

* lechantdeslunes.fr.



“Nous découvrons un nouveau continent”

Je ne voulais plus être infirmière en France.

J'avais tellement de patients pour si peu de moyens que j'avais l'impression de les maltraiter. Depuis longtemps, mon conjoint et moi voulions nous expatrier. Nous avons choisi le Québec parce que nous pouvons y exercer avec un diplôme français. Depuis le village de l'Allier où nous vivions, j'ai trouvé un poste dans un hôpital québécois. Pendant un an, nous avons préparé notre départ (démarches administratives, écoles...) et l'an dernier, nous avons atterri à Napierville, près de Montréal. Ici, j'ai retrouvé le sens de mon métier, la reconnaissance aussi. Aux urgences, en France, j'avais 45 patients par jour, contre 5 ici. S'expatrier est une grosse responsabilité: on déracine ses enfants, nos proches nous manquent... Mais nous sommes heureux de découvrir en famille un nouveau continent, une autre culture* et de transmettre à nos enfants l'idée que, si on ne se plaît pas quelque part, on peut toujours partir, à condition de bien se préparer.

MARION, 34 ANS, NAPIERVILLE (QUÉBEC)

* « Canadian adventure » sur Facebook.



Notre expert



Philippe Gabilliet
Professeur de psychologie et auteur*

« IL FAUT TROUVER À QUOI ON ASPIRE »

Ces témoignages montrent qu'un changement de vie commence souvent par un désir de changer de territoire ou d'activité, et qu'il a essentiellement des conséquences sur ses liens avec les autres (conjoint, enfants, famille, anciens et nouveaux amis...) et sur son propre état d'esprit (émotions ressenties, priorités nouvelles...).

Mais on voit aussi que vouloir fuir n'est pas une motivation suffisante. Il faut trouver à quoi on aspire et quelle direction on souhaite donner à sa vie. Parfois, comme Audrey et Mary-Lou, on prend vingt ans plus tard la bifurcation qu'on avait ignorée dans le passé, parce qu'on ne veut pas passer à côté de sa vie. Parfois aussi, on bénéficie des progrès de la technologie qui a élargi le champ des possibles en nous permettant de travailler à distance, de nous former dans à peu près tous les domaines, de garder des liens avec nos proches éloignés... Enfin, on constate qu'on ne change pas de vie tout seul de manière un peu héroïque et en faisant table rase du passé: le soutien de l'entourage est essentiel.

* « L'Art de changer de vie en 5 leçons », éd. Saint-Simon.