

Préface de **Julie Bouchet**, sophrologue reconvertie

 @affirmationspositivesss • 8K

*C'est décidé, je change de job !*

# Je deviens sophrologue



- **De nombreux témoignages** de reconvertis dans le métier
- **Les conseils d'une experte** en accompagnement vers la mobilité
- ➕ **Un cahier pratique** pour passer à l'action



« Sauter dans l'inconnu, cela peut effrayer ! On doute, on se pose des questions... Et c'est bien normal. Laissez-moi vous raconter ma reconversion professionnelle ! »

**Clémence Dessus**, une reconvertie heureuse



« La vie est trop courte pour ne pas s'épanouir au travail, alors **OSEZ** votre **transition professionnelle** ! »

**Nicole Robert**, coach professionnelle certifiée







# Je deviens sophrologue

**Clémence Dessus**

Formatrice en CFA

**Nicole Robert**

Coach professionnelle certifiée

Coach Ikigai

Adhérente de l'EMCC

Fondatrice de DIOTIME COACHING®



## Les ressources numériques

Au fil des pages, des QR codes à flasher vous renvoient à de nombreuses ressources : vidéos, documents, presse, podcasts...

### Mode d'emploi

**foucherconnect.fr**

Lorsque je rencontre un pictogramme ressource au fil des pages :

1. Je vais sur **[www.foucherconnect.fr](http://www.foucherconnect.fr)**  
💡 *J'enregistre cette page dans mes favoris pour les prochaines fois.*
2. Je saisis le **code de la ressource** indiqué dans le pictogramme.
3. Je **visualise** ma ressource.

#### # info

La rupture du contrat de travail

**foucherconnect.fr/20jdn01**



Des FLASHCODES permettent aussi d'accéder aux ressources depuis un smartphone

Maquette intérieure : Hung Ho Thanh

Mise en page : STDI

Illustrations : Hung Ho Thanh (sketchnotes) et STDI (schémas)

Le Code de la Propriété Intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, d'une part, que, les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, que, les analyses et courtes citations dans un but notamment d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite, par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. Le Centre Français de l'exploitation de la Copie (20, rue des Grands-Augustins 75006 Paris) est, conformément à l'article L. 122-10, le seul habilité à délivrer des autorisations de reproduction par reprographie, sous réserve en cas d'utilisation aux fins de vente, de location, de publicité ou de promotion de l'accord de l'auteur ou des ayants droit.

# PRÉFACE



Je n'étais pas prédestinée à me lancer dans la sophrologie, loin de là.

Durant mon parcours scolaire, on m'a toujours dit « Tu feras du commerce, tu as la fibre commerciale en toi ». J'ai donc suivi cette voie et je suis devenue manager dans la grande distribution. 18 mois m'ont suffi pour me rendre compte que ce métier n'était absolument pas fait pour moi.

Après un burn-out, qui a eu de nombreux impacts sur tous les domaines de ma vie, la sophrologie est apparue à moi comme une évidence. Je la pratiquais pour moi-même depuis longtemps. C'est mon père, qui avait déjà suivi des séances, qui m'y a initiée quand j'étais jeune afin de m'aider à me calmer en cas de stress.

J'ai donc lâché un CDI, une vie « stable », en prenant un virage à 360 degrés pour faire passer mon bien-être en priorité. J'ai alors entamé une formation de sophrologue au sein de l'Institut de formation à la sophrologie (IFS) afin d'avoir en ma possession les meilleurs outils pour accompagner mes clients au quotidien. J'ai choisi de faire une formation « intensive » en 6 mois, je souhaitais démarrer au plus vite ce nouveau métier.

Une fois l'IFS terminé, il faut sauter dans le grand bain et se créer une clientèle. Pour ma part, j'ai décidé de me lancer à 100 % en ligne, ce qui me paraissait tout à fait pertinent compte tenu de la situation sanitaire, à l'époque.

Clairement, ça n'a pas été facile. Passer de salariée à entrepreneure, ça ne se fait pas du jour au lendemain. Mais avec motivation et envie, on peut tous y arriver.

On me demande souvent pourquoi j'ai décidé de devenir sophrologue. Ce que je voulais, ce qui me faisait vibrer, c'était aider les autres, mettre en place des solutions pour eux, pour qu'ils se sentent mieux au quotidien. Ce métier de relation d'aide est en accord total avec mes valeurs. Empathie, bienveillance et partage sont les maîtres-mots de cette profession et je m'y retrouve entièrement.

À présent, je suis tellement épanouie ! Épanouie lorsque je mesure les transformations des personnes au fil des séances, lorsque je les observe évoluer, changer, revivre, en mieux.

Ce que je préfère dans ce métier ? Me sentir utile et transmettre au plus de personnes possible cet outil qu'est la sophrologie.

Je suis jeune pour avoir déjà connu une reconversion professionnelle, mais il n'y a pas d'âge pour ça. Faites ce qui vous fait vibrer, ayez confiance en votre intuition et en vos envies.

Je terminerai sur un mot, banal certes, mais tellement puissant : OSEZ ! Osez vous faire confiance, osez vous révéler, osez suivre ce magnifique chemin qui vous appelle !

Julie Bouchet  
Sophrologue reconvertie



# AVANT-PROPOS



Après 20 ans d'expérience dans les Ressources humaines, le coaching fut pour moi comme un appel intérieur, une exigence à passer à autre chose. C'était comme une évidence non formulée qui s'est éclaircie au fur et à mesure. Je me suis mise en mouvement vers la plus belle des destinations : être MOI et j'ai osé l'expérience de la reconversion.

Il y a 5 ans, j'ai occupé un nouveau poste sur lequel je me suis vite ennuyée. Cette expérience assez déstabilisante m'a mise dans une situation de déséquilibre mais j'ai pris le temps de réfléchir à ce que je voulais vraiment, comment et pourquoi. Je voulais aussi comprendre pourquoi je me sentais si mal sur ce poste.

J'ai entamé une formation au CNAM qui permettait d'apprendre à élaborer un portefeuille de compétences pour soi et pour les autres. Cela me semblait une démarche gagnante sur tous les plans : j'acquerrais de nouvelles compétences pour le poste RH que j'occupais, je faisais une introspection sur mon propre parcours et mes choix passés, actuels et futurs.

Cette décision, apparemment anodine, a littéralement changé ma vie et a conduit à ma transformation au sens littéral du terme (au-delà de la formation).

En effet, la banale passation d'un test de motivations professionnelles a confirmé la dimension sociale de mes intérêts professionnels et mon besoin quasi-viscéral de me sentir utile. Ce fut comme une révélation. J'ai compris alors l'origine du malaise que je ressentais dans le poste que j'occupais. J'ai pris ainsi conscience que mon moi professionnel n'est personne

sans les autres et que jusqu'alors, je m'étais identifiée à des rôles professionnels pour satisfaire l'idée que les autres avaient de moi, dans l'ignorance que ma véritable identité pouvait se trouver ailleurs.

C'est ainsi que je me suis intéressée au métier de coach et aux modalités pour le devenir... Il y a 3 ans, forte de ma certification en coaching, j'ai commencé mes premiers accompagnements, le trac au ventre et je n'ai JAMAIS regretté.

À travers les témoignages de plusieurs reconvertis et de mon expérience de coach professionnelle, vous découvrirez dans cet ouvrage des conseils pour réussir votre reconversion professionnelle. Ils vous permettront d'aborder cette transition de façon plus sereine dans le but d'aboutir, je l'espère, à votre épanouissement professionnel et personnel.

Nicole Robert  
Coach professionnelle certifiée et coach Ikigai



# REMERCIEMENTS



Les éditions Foucher remercient chaleureusement toutes les personnes interrogées qui ont contribué à enrichir cet ouvrage grâce à leurs précieux témoignages, et notamment :

**Julie Bouchet**, sophrologue spécialisée dans la gestion des émotions et créatrice de la page Instagram @affirmationspositivessss,

**Nicolas Collet**, sophrologue en reconversion,

**Jean-Paul Michal**, sophrologue à Bailleau-Armenonville (Eure-et-Loir), auteur du site Sophr'Optim et membre de l'association solidaire SOS SOPHRO,

**Géraldine Perrone**, sophrologue à Marseille.



ACTER le  
**CHANGEMENT**