

Changer de vie

Chiche ! Nous serions près de 80% à y aspirer. Ce désir a un nom : la « bifurcation biographique ». Enquête sur ceux qui sont allés au bout de l'aventure.

PAR ÉMILIE LANEZ

Avoir réussi sa classe préparatoire, intégré du premier coup la « grande » école de commerce tant rêvée, être embauché dans un prestigieux cabinet de conseil et pourtant se sentir chagrin ? « A 30 ans, je suis arrivé là où l'on m'avait dit qu'en y parvenant je serais heureux », s'étonne Julien Perret. Sa position est enviable, son salaire bon, ses responsabilités intéressantes, mais « l'entreprise écraie, elle attribue des rôles à chacun. J'ai eu l'idée de changer une petite chose qui modifierait l'équilibre du tout ».

La trouvaille paraît modeste – un long voyage à l'étranger –, toutefois elle libère l'auditeur. Durant ce séjour, il voit le film « Sans plus attendre ». L'histoire de deux cancéreux, un mécanicien et un riche

54 % des Franciliens rêvent de quitter Paris et 19 % sont certains de réaliser ce projet (CSA, octobre 2012). En cinq ans, 178 000 Franciliens ont fui la région parisienne pour la province (Insee, juin 2010, n° 336).

directeur d'hôpital, logés dans la même chambre d'hôpital alors qu'il ne leur reste que six mois à vivre. Le mécanicien note la liste de tout ce qu'il aimerait faire avant sa mort, son compagnon d'agonie le convainc de partir réaliser ses rêves. Julien Perret apprend qu'à l'instar de ces personnages « aux Etats-Unis, faire sa life list était très populaire ». Il crée la sienne sous la forme d'un blog, The Life List.

En quelques semaines, 40 000 personnes le visitent assidûment. « Je continuais mon boulot et gérais mon blog le soir. C'est devenu énorme. Un engouement fou, sans

aucune promotion, pourtant », raconte le trentenaire. Un peu plus tard, de retour d'un congé sabbatique de deux mois consacré à faire le tour du monde, il démissionne. « Je choisis que le stress ne me soit plus imposé, ce sera le mien. Je repars de zéro. »

The Life List se structure, Julien Perret y dispense des conseils, recommande des lectures, rédige des programmes d'aide au changement. Les adeptes d'un petit changement de vie y agrègent leurs rêves dérisoires, saugrenus, énormes, fous, ils y listent des voyages, des conversions, ■■■

« Je choisis que le stress ne me soit plus imposé, ce sera le mien. Je repars de zéro. »

TÉRÉBENTHINE CONTRE POWER POINT

Avant de devenir ébéniste d'art en 2009, Xavier Bureau, 45 ans, père de quatre enfants, travaille dans la communication institutionnelle. Dix-huit années consacrées à la stratégie, l'événementiel... Il profite d'une fusion de l'entreprise pour changer de vie. Titulaire d'un master en management culturel, il cherche un château où exercer ses talents. Peine perdue. En décembre 2008, il rencontre un ébéniste qui souhaite partir à la retraite. Une semaine plus tard, Xavier Bureau est à l'atelier. Six mois après, il ouvre celui de la Peltrie, dans le 15^e arrondissement de Paris. « Certains ont observé mon changement de statut social avec circonspection, mais, le métier d'ébéniste restant un métier d'art, leur perplexité est passée. » Un ébéniste à la retraite le forme quelques heures par semaine. Quatre ans plus tard, il se réjouit d'avoir troqué le Power Point pour la térébenthine. Xavier gagne peu. Il se prend parfois à rêver d'un nouveau changement de vie ■



Partir pour alléger ses impôts

Il y a ceux qui le disent haut et fort. Et les autres, plus discrets, qui quittent la France pour échapper à des taxations qu'ils jugent confiscatoires. Avec, au bout, une relative garantie de bonheur. Carine et son conjoint, un entrepreneur à qui sa réussite valait une imposition sévère en France, auront ainsi lutté deux ans, faisant semblant de vivre à Bruxelles tout en résidant incognito à Paris. Pas vraiment décidés à couper avec leur vie sociale et leur réseau professionnel pour économiser quelques milliers d'euros d'impôts, ils ont dû déjouer la surveillance du fisc. Locataire d'un bel appartement dans la capitale belge, le couple s'était attaché les services d'un homme de confiance chargé de donner corps à leur subterfuge pendant leurs séjours en France : allumer la lumière de l'appartement, passer des coups de fil, ramasser le courrier, vider des poubelles, aller chez le teinturier... Carine et son compagnon avaient pris le pli. Ils n'utilisaient leur carte de crédit qu'en Belgique, lors de

leurs épisodiques passages, et prenaient soin de régler en liquide leurs billets de Thalys et toutes leurs dépenses parisiennes. « Certes, on payait moins d'impôts, mais c'était vraiment une vie compliquée », se souvient la quadragénaire. Deux ans plus tard, ils ont renoncé à ce choix trop contraignant.

« Les raisons du départ ne doivent pas être totalement fiscales. Il y a toujours de la douleur, du remords. C'est un choix qu'il faut mûrir longuement, puis assumer », avertit Manon Sieraczek-Laporte, auteur de « Exilés fiscaux, tabous, fantasmes et vérités »*, qui a recueilli les témoignages d'entrepreneurs ayant quitté la France, comme Denis Payre, le fondateur de la société de logiciels Business Objects, Lotfi Belhassine, créateur de la compagnie aérienne low-cost Air Liberté, ou encore le géant de la lunette, Alain Afflelou. « Quand je revenais à Paris, j'avais l'impression d'être dans le monde, d'ouvrir la fenêtre », confie par exemple ce dernier. Changer de vie pour changer de fisc peut coûter cher... ■ DOMITILLE ARRIVET

* Ed. du Moment, juin 2013.

■■■ portrait des aspirants à la bifurcation : les candidats sont souvent citadins, salariés, prêts à gagner moins, travailler plus, et tous rêvent de « vivre mieux ». Mieux, c'est-à-dire plus librement, sans hiérarchie, en portant seul les risques et les succès.

• Cette volonté de changer sa vie n'étonne pas Marie-José Forissier, présidente de Sociovision-Cofremca. La sociologue dit observer chez nos contemporains un dégrisement collectif : « Chacun est convaincu que la crise ne finira jamais, qu'aucun responsable n'opérera un changement salvateur, alors il ne compte plus que sur ses capacités à vivre mieux l'instant. Puisque per-

Les plus nombreux sont ceux qui veulent devenir leur propre patron.

sonne ne nous sortira de la crise, tâchons d'être heureux à notre petite échelle. » A défaut d'espoir collectif, ayant remis toute foi en un progrès partagé, nombreux sont les Français qui choisissent de se façonner une existence qui les comble à défaut de les enrichir ou de sauver la nation. « Il y a trois profils parmi les candidats à une vie nouvelle. Les voyageurs, qui veulent tout plaquer et barouder, ceux qui veulent devenir riches et, les plus nombreux,

ceux qui souhaitent devenir leur propre patron », distingue Julien Perret. « Ils sont de plus en plus jeunes. Ils avaient la cinquantaine, aujourd'hui ils finissent leur trentaine. Le plus souvent, ce sont des cadres déçus par le management, ils veulent harmoniser leur vie professionnelle et leur vie personnelle », reprend Yohann Duclos, qui préside Oddi, un réseau de 150 coachs en accompagnement du changement. Dans son centre de Savoie, le (suite page 50) ■■■



PLOMBIER VOLONTAIRE

Gaël, 42 ans, trois enfants, a toujours su qu'il changerait de vie professionnelle. En 2010, la Cité des congrès de Nantes, où il est responsable marketing et commercial, cherche à réduire ses effectifs. Il rêve d'un métier manuel pour « acquérir un savoir-faire technique », il saisit l'occasion.

En novembre 2010, il passe un CAP de plomberie. A l'été 2011, il entre en CDD chez un artisan et crée son autoentreprise en février 2012. « Libre dans [son] planning », Gaël assure n'avoir aucun regret. « J'aime rencontrer le quotidien des gens. » Ses proches ont réagi avec amusement, les gens du métier se sont montrés plus circonspects. Gaël espère contribuer à la revalorisation des métiers manuels ■ M. L.

DES MAUX AUX MOTS

Pascale Arbonel, 47 ans, est pharmacienne depuis vingt-cinq ans dans une commune proche de Versailles. Voilà dix-huit mois, elle conclut une longue formation de thérapeute – suivie les week-ends et le soir – et installe son cabinet à domicile tout en continuant son travail en officine à mi-temps. Une transition douce, qu'elle explique doublement : le milieu pharmaceutique est ébranlé par la crise, les opportunités se raréfient ; et, surtout, Pascale souhaite « donner un sens à sa vie à long terme ». Sa reconversion, elle l'a choisie, en mettant l'accent sur l'aspect de son métier qu'elle trouve le plus « agréable » : le volet social. Etre à l'écoute et accompagner psychologiquement le patient au-delà du « bref échange au comptoir ». Ses proches ont réagi positivement à son choix, qui est « un aboutissement plutôt qu'une rupture » ■ M. T.



■ ■ ■ professionnel guide personnellement quinze candidats par an. Son suivi est ajusté au plus près. « Il faut évacuer la décision prise sur un coup de tête ou dans un moment émotionnel bas. » Pour ce faire, il propose des « stratégies » de dix à vingt séances, à raison de 100 euros la séance. « Souvent, les aspirants reculent trop vite. Au premier obstacle, ils reviennent dans leur confort inconfortable antérieur. C'est toujours plus douillet que de s'aventurer dans l'inconnu. Je les accompagne et leur indique qu'il n'est pas toujours nécessaire de tout changer. Souvent, il suffit de peu. »

Alix de Villiers exerce également la profession de coach en

changement de vie. Sa formation, dispensée en région parisienne et nommée « Rebondir », attire des candidats hétéroclites. Une experte-comptable divorcée depuis six ans qui « veut trouver un homme », un gamin de 20 ans déscolarisé depuis cinq ans, une artiste peintre qui peine devant ses toiles, une médecin employée d'un grand laboratoire épuisée par le monde de l'entreprise, un cadre qui « n'aime plus son boulot mais ne voit rien d'autre ».

« Ils n'arrivent pas en disant "Je veux ceci", ils expriment seulement une lassitude et un désir théorique de changement, résume la thérapeute. Je les aide à réaliser que chan-

ger une chose aura des incidences sur tout l'équilibre. Et je leur répète que nous avons tous les ressources pour opérer un changement. »

Ces professionnels s'accordent sur un point : les changements de vie se repèrent lorsqu'ils sont spectaculaires, mais se vivent dans des détails qui suffisent souvent à apporter le souffle nouveau. Une bifurcation qui serait plutôt une inflexion.

La formation paraît donner ses fruits. La peintre a tenu en juin sa première exposition et a accepté de vendre des toiles, le jeune déscolarisé est parti travailler en Australie, la médecin a pris le risque de s'installer à son compte. « N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites. Décide de vouloir ce qui arrive, et tu seras heureux », dit Epictète, le stoïcien, premier philosophe du changement de vie ■

56 % des actifs ont déjà changé d'activité professionnelle au cours de leur carrière. Pour 55 % d'entre eux, c'était un choix délibéré. 82 % pourraient envisager une reconversion s'ils étaient certains d'être licenciés dans les prochains mois (Ipsos, octobre 2012).

« Je leur indique qu'il n'est pas toujours nécessaire de tout changer. »

Les 10 clés d'un virage réussi

En matière de changement de vie, zéro improvisation. Les dix clés de Julien Perret, auteur de « The Life List ».

Découvrir ce à quoi on aspire

Une stratégie n'est solide que lorsqu'elle relie une situation de départ à une situation d'arrivée. Même si le changement implique une grande part d'inconnu, l'expérience prouve qu'il est difficile de se lancer sans aspiration précise. L'écriture d'une « liste de vie » est un passage important qui vient matérialiser ce travail.

Accepter de se remettre en question

Facile à dire... La plupart d'entre nous sommes convaincus que le changement est une folie. Nous rejetons souvent en bloc la possibilité d'évolution vers une vie simplement heureuse. La routine est profondément ancrée dans notre esprit, elle n'en sortira qu'au prix d'une véritable remise en cause.

Évaluer le coût de la vie souhaitée

L'argent est une problématique omniprésente. Certains souhaitent en gagner plus, d'autres se demandent comment ils survivront avec moins. Il est fondamental d'avoir une vision claire

des enjeux financiers de votre nouvelle vie.

Décider de l'avenir

de sa vie professionnelle

Beaucoup souhaitent entamer leur changement en quittant leur job. Un geste fort, pas toujours recommandé. Le changement peut se faire progressivement, par un temps partiel ou le télétravail... Il est ainsi possible de créer une entreprise tout en conservant son job pour ne le quitter que lorsque celle-ci semble promise à un avenir serein.

Se lancer des défis

Le confort ne facilite pas le changement. Comme un sportif travaille régulièrement ses mouvements avant une compétition, celui qui souhaite changer de vie doit s'entraîner en changeant régulièrement de petites habitudes. Exemples à essayer pendant trente jours : se lever plus tôt tous les matins, faire du sport tous les jours, arrêter la caféine, ne plus se plaindre.

Croire en soi et persévérer

Avez-vous déjà connu une personne qui choisit de rester sans emploi toute sa vie parce que son premier entretien d'embauche n'a pas donné suite ? En tentant de changer de vie, vous ren-

contrerez probablement des échecs. C'est votre capacité à les surmonter qui vous mènera à la réussite.

Retourner sur les bancs de l'école

Le changement de vie est l'occasion de développer de nouvelles compétences en cours du soir, formation professionnelle, enseignement à distance...

Elargir ses cercles sociaux

Le changement de vie vous emmène vers l'inconnu, un inconnu qui est le quotidien d'autres professionnels. Quoi de plus naturel que d'aller à leur rencontre ? Elargir ses cercles sociaux permet d'évacuer les fausses perceptions et de corriger ses aspirations en conséquence.

Se concentrer sur l'exécution

Le changement n'est pas instantané. Il se construit progressivement. Concentrez-vous sur votre quotidien et sur les prochaines étapes qui vous permettront d'avancer, et oubliez – un peu – l'objectif final.

S'amuser

Rappelez-vous que vous changez de vie pour être plus heureux. Si le changement ne vous amuse pas, c'est que vous ne prenez pas la bonne direction ■

Changer de sexe... et d'identité

Radical. Pour celles et ceux qui ont fait le grand saut, c'était vital.

PAR DOMITILLE ARRIVET

Luc* a 40 ans et un visage d'enfant. Il parle posément, caressant de la main sa barbe naissante. Pour lui, ces poils sous le menton sont le symbole de la victoire. Après trente ans de lutte contre lui-même, Luc habite enfin le corps d'un homme. Comme lui, ou comme Clémence*, plusieurs centaines d'hommes et de femmes font chaque année le choix de changer de sexe pour changer de



Mère et fille. Ou fils ? En 2011, Arron est devenu Hannah.

vie et être en paix. Luc est né petite dernière de quatre enfants. Ils s'appelaient alors Valérie*. « J'ai vécu mon enfance comme on me le demandait. Pour ne pas être rejeté. Pour ne pas décevoir. Seulement, je préférais m'habiller avec des petits costumes plutôt qu'en robe parce que, dans ma tête, j'étais un homme. Je détestais mon corps de femme », témoigne-t-il aujourd'hui. A 36 ans, cadre dans le marketing d'une maison de luxe, Valérie entame sa transition : après une réduction mammaire effectuée dans une clinique privée, elle suit tout le processus de transformation dans un hôpital public. Un suivi très lourd, qui n'est accordé qu'aux personnes dont le corps médical atteste qu'elles ont manifestement des troubles de ■■■

■ ■ ■ l'identité sexuelle. Un parcours remboursé par la Sécurité sociale dans six hôpitaux en France après deux ans d'évaluation psychiatrique doublés d'une aide médico-sociale, d'un bilan psychologique, d'un bilan endocrinologique et d'un bilan chirurgical. Alors seulement peut avoir lieu l'irréversible transformation, qui commence par la prise d'hormones – à vie – et se prolonge éventuellement par l'opération tant attendue.

Longue convalescence. On ne saurait concevoir changement de vie plus radical. Combien de personnes sont concernées par le transsexualisme ? Si les associations estiment à 15 000 le nombre de Français mal à l'aise dans leur corps biologique, l'hôpital Saint-Louis avance des taux de prévalence assez flous. Ce qui est certain, en revanche, c'est que ceux qui se sont engagés dans ce parcours disent le vivre comme un apaisement, une libération, la fin d'une quête identitaire douloureuse.

Pour Clémence aussi, la transsexualité était la seule issue. Au point d'aller jusqu'en Thaïlande pour une ablation de ce sexe d'homme qu'elle considérait, depuis l'âge de 7 ans, comme ne lui appartenant pas. Une opération qui lui a coûté 20 000 euros et l'a obligée à une longue convalescence. Maintenant, à 38 ans, elle assume ses robes décolletées, se maquille élégamment. « Les collègues de mon mari lui disent : "Ta femme est magnifique !" » jubile-t-elle.

« On connaît mal l'étiologie du transsexualisme », décrypte le docteur Romain Weigert, chirurgien plasticien au CHU de Bordeaux, qui opère une cinquantaine de transsexuels par an. « Son origine est multiple. Elle est à la fois environnementale et génétique. Ce n'est pas une maladie. C'est un état de fait. Si, à l'hôpital public, le nombre de demandes de prise en charge de transsexuels augmente, c'est seulement parce que cette possibilité est mieux connue et qu'elle a été largement améliorée. Aujourd'hui on fait de la recherche, on publie », explique-t-il encore ■

* Les prénoms ont été modifiés.

Le business du changement de vie



Lucratif. Surfant sur la crise et les mal-être en tout genre, les coachs et conseillers « spécialisés » prospèrent.

350 millions d'euros

C'est le coût estimé du marché du management de transition. Cette sorte d'interim de cadres dirigeants chargés de mener un changement ponctuel dans une entreprise (en difficulté souvent) est en croissance continue.

PAR DOMITILLE ARRIVET

« Pour qu'un changement soit un succès, il faut que le désir de réussir soit supérieur à la crainte d'échouer. » Cette phrase, Daniel Porot, le « pape » de la gestion de carrière, l'assène à chaque ouverture de séminaire, qu'il s'adresse aux étudiants d'HEC, à des cadres d'entreprise ou à des chômeurs à la dérive. Une lapalissade typique de ces évidences qu'énoncent avec assurance bien des professionnels de la « conduite du changement ». Qu'ils soient

coachs, éditeurs ou médecins, cette kyrielle de spécialistes surfe sur toutes les vagues. Celles de la crise – mal-être en entreprise, perte des repères, disparition des croyances religieuses –, mais aussi celles du désir – culte de la beauté, intérieure et extérieure, de la réussite. Tous ont pour objectif de prendre le client (particulier ou entreprise) par la main afin de l'aider à passer sereinement les caps vers une nouvelle vie professionnelle. En plein boom, les coachs, ces anciens cadres qui, à la suite d'une formation pouvant aller de quelques heures

ILLUSTRATION BOB POUR « LE POINT »

à plusieurs mois, s'autoproclament aptes à accompagner les changements de vie d'autres salariés. A un tarif qui oscille entre 300 et 500 euros l'heure pour une entreprise et entre 100 et 200 euros pour un particulier. A ce prix, mieux vaut être un conseiller apprécié!

« *Le coaching est une prestation à très haute valeur ajoutée, défend Valérie Pascal, de la fédération SFCoach. Il permet bien souvent de résoudre des problèmes sur lesquels l'entreprise ou le manager concerné bloquait parfois depuis plusieurs années, et pour lesquels ni la formation ni le conseil n'ont apporté de solution.* » En France, les 1 500 professionnels du coaching se partagent un marché estimé à 105 millions d'euros. Ainsi, à raison de six à dix séances d'une à deux heures pendant six mois, les entreprises déboursent entre 5 000 et 10 000 euros pour accompagner soit une élite de « hauts potentiels » vers une marche plus haute, soit, luxe que s'offrent certaines entreprises du CAC 40, pour faire avaler la pilule d'un changement de job à un salarié qui n'en voulait pas.

Dérives sectaires. Même engouement pour l'outplacement, ce métier pratiqué par des « conseillers » qui promettent de guider des salariés fraîchement licenciés vers une nouvelle étape professionnelle. Avec plus ou moins de bonheur. Luc, la quarantaine, en a fait l'expérience. Pris en charge par un cabinet de ce type lorsque sa société de matériel médical l'a mis à la porte, il s'est retrouvé, à l'issue de quelques mois d'accompagnement, sa batterie de tests et d'entretiens bouclés, avec la recommandation de s'orienter vers un nouveau destin : fleuriste! « *Cela n'avait aucun sens, aucun rapport avec ma formation et mon expérience. Je suis devenu consultant dans le domaine de la santé, et je suis très heureux* », en rigole-t-il encore aujourd'hui. Mais c'est le développement personnel, un concept dont les contours sont plus flous encore, qui affiche la santé la plus florissante. Largement financé en France par la manne de la formation pro-

Nouveaux paysans

On naît de moins en moins paysan.

30 % des agriculteurs dont l'installation est aidée n'ont aucune attache familiale dans ce secteur. Ce sont des « HCF », hors cadre familial (étude Cnasea). Parmi eux, 10 % étaient des citadins avant de s'installer (revue *Déméter*, 2009).

Exode rural

15 % des citadins envisagent de s'établir à la campagne dans les cinq ans, soit 3 millions de personnes. La moitié comptent y prendre leur retraite, l'autre y poursuivre une vie active. Pour ces derniers, un sur deux souhaite s'installer à son compte en reprenant ou en créant une entreprise (étude Cnasea/ BVA 2008).

Bye bye l'usine

La très grande majorité des artisans, commerçants et chefs d'entreprise n'ont pas entamé leur carrière dans leur groupe social actuel. Ils ont souvent commencé comme ouvriers (44 %) ou employés (28 %) (Insee).

fessionnelle en entreprise – 30 milliards d'euros collectés chaque année, le développement personnel en a pour tous les goûts : de la méditation à la « rigologie » en passant par l'iridologie ou la métakinébio- logie. Mais attention ! La Miviludes, l'organisme de lutte contre les dérives sectaires, estime que 10 à 15 % des formations comportementales sont sujettes à caution. En 2011, 27 % des 187 (sur 10 000 !) structures de ce secteur contrôlées par l'administration ont dû être radiées du registre officiel des organismes de formation.

« *Aujourd'hui, les gens sont perdus, même les plus diplômés, avec les meilleurs jobs. Alors que la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle s'estompe, ils constatent qu'ils sont trop pris par leur travail, mais sans but dans la vie. Et, dès que quelque chose tourne moins bien, la crise, la santé... ils ressentent le besoin de réfléchir à leur projet de vie* », analyse Christophe Labarde, ex-directeur de l'association des anciens d'HEC et auteur de « Je dis (enfin) oui à mon projet de vie* », déjà réédité. « *Dites oui à votre moi profond. Soyez enfin vous-même !* » écrit-il. Une promesse pour laquelle vous lâcherez bien quelques euros ? ■

* Editions Eyrolles, octobre 2012, 236 p, 11,90 €.