Par Clémence Levasseur

EXCLUSIF Elles témoignent pour Maxi

C'est un secteur qui recrute

Et si vous vous lanciez dans un métier du bien-être ?

Ce secteur d'activité ne connaît pas la crise et on peut s'y former à tout âge ! Si soigner, relaxer et dorloter les autres vous a toujours attirée, c'est peut-être le moment de vous lancer !

En pleine expansion, le secteur du bien-être séduit de plus en plus : naturopathe, masseuse, conseillère en huiles essentielles, réflexologue, sophrologue… Les professions sont nombreuses et variées, comme autant de perspectives réjouissantes, surtout dans le contexte actuel ! Pour les personnes en quête de reconversion, c'est une aubaine, car les formations sont accessibles quels que soient l'âge, la formation initiale et le parcours professionnel. Vous êtes animée d'un désir de changement ? Pensez-y : il y a beaucoup de satisfactions à la clé, comme en témoignent Évelyne, Rachel et Juliette, toutes trois ravies de leur nouvelle orientation professionnelle.

"Je suis devenue praticienne en sophrologie et en relaxation"

Évelyne, 49 ans, sophrologue, célibataire, 3 enfants, Neuilly-Plaisance (93).

Prendre soin des autres, rendre service a toujours été au cœur de ma vie professionnelle. J'ai commencé comme assistante maternelle en gardant de jeunes enfants, puis je suis devenue auxiliaire de vie auprès de personnes âgées, ensuite j'ai été garde-malade, auxiliaire de puériculture, aide médico-psychologique auprès d'adultes en situation de handicap mental et d'autistes… À une époque, j'étais très tendue, j'avais des acouphènes et les médicaments ne me soulageaient pas. J'ai acheté un livre avec un CD sur la sophrologie. Les petits exercices à pratiquer m'ont fait un bien fou. C'est là que j'ai eu un déclic : c'était ce métier que je voulais exercer !

En 2014, j'ai commencé une formation d'un an pour devenir praticienne en sophrologie et en relaxation. Les cours étaient denses et très enrichissants. En avril 2015, j'ai été diplômée avec 18 de moyenne ! Ce que j'y ai appris m'a transformée, j'ai mieux compris ma personnalité, mes anxiétés et ma façon de les gérer. Je suis devenue plus à l'aise avec les autres, mieux dans mon corps et dans ma tête. Après une année de formation supplémentaire, je suis devenue maître praticien en sophrologie et en relaxation en 2016. Depuis, j'aide des adolescents, des adultes et des personnes en situation de handicap à gérer leur stress, leur anxiété, leurs blocages, à les accompagner lors des changements…

J'interviens également au sein des entreprises pour améliorer le bien-être et la qualité de vie au travail. Grâce à ma spécialisation « sophrologie et maternité », j'aide également les futures mamans à préparer l'accouchement et à bien vivre la grossesse et l'arrivée du bébé. Les différents métiers que j'ai pu exercer me sont très utiles, car ils m'ont appris l'empathie, l'écoute et la bienveillance. Être sophrologue me correspond à 100 % : je me sens enfin à ma place et j'aide les autres à se sentir bien à la leur !

Rens. : evanesens-sophro-aulogis.com.

˝J'ai adoré les cours de notre formatrice, une réflexologue passionnée˝

Rachel, 46 ans, réflexologue, en couple, 2 enfants, La Ferrière-aux-Étangs (61).

Pendant dix ans j'ai été opératrice sur presse dans une usine automobile. Après un licenciement économique, j'ai distribué des prospectus dans les boîtes aux lettres : c'était un travail épuisant et mal rémunéré, qui ne me plaisait pas du tout. Il y a quatre ans, la sœur de mon compagnon parlait beaucoup de la formation qu'elle suivait alors en réflexologie plantaire. Elle m'expliquait que cette pratique, utilisée dès l'époque des pharaons et depuis des siècles dans la médecine chinoise, permettait de stimuler différentes zones de la voûte plantaire qui correspondaient chacune à un organe, une glande hormonale ou une partie du corps. Selon ses dires, y effectuer des pressions libérait les tensions et activait les circulations sanguine et nerveuse. Le massage qu'elle m'a prodigué ensuite m'a fait un bien fou ! Du coup, j'ai eu envie de chercher un peu sur le web et de lire quelques ouvrages sur le sujet… Mes lectures m'ont permis de bien comprendre les bases et j'ai essayé sur mon compagnon et mes enfants.

À la même époque, je songeais à me reconvertir, j'ai donc décidé de devenir réflexologue, moi aussi. Pour cela, j'ai suivi la même formation que ma belle-sœur. J'ai eu des cours, puis j'ai fait six mois de pratique. Cela m'a coûté 600 € environ. J'ai adoré les cours de notre formatrice, une réflexologue passionnée qui, elle-même, s'est reconvertie il y a une dizaine d'années. Mon certificat de formation en réflexologie plantaire en poche, je me suis lancée afin de faire découvrir cette nouvelle activité. J'ai fabriqué des prospectus que j'ai déposés chez des commerçants de ma ville, j'ai proposé quelques séances gratuites dans des magasins vendant des produits de beauté… J'ai aussi créé ma page Facebook et un site Internet dédié sur lesquels j'explique ce qu'est la réflexologie, et ses bienfaits possibles sur le stress, les douleurs articulaires, le mauvais sommeil, les problèmes digestifs…

Au départ, je me déplaçais chez mes clients, mais j'ai vite remarqué que certains étaient gênés d'être manipulés chez eux, avec les enfants dans la pièce d'à côté ou dans leur petit appartement. J'ai alors décidé de recevoir aussi à mon domicile. Avec l'aide de mon compagnon, j'ai aménagé une pièce de notre maison en un endroit cosy et zen, avec un fauteuil où le client est confortablement installé. Je masse au son d'une musique relaxante. Désormais, mon activité m'assure l'équivalent d'un mi-temps : je gagnais le même montant en distribuant des prospectus et je n'appréciais pas mon travail comme aujourd'hui ! J'ai des patients réguliers à qui je suis très heureuse de faire du bien. Ils me félicitent souvent pour la détente et le mieux-être que je leur apporte. Certains sont tellement relaxés qu'ils s'endorment et ronflent dans mon cabinet ! Ma clientèle se fait beaucoup par le bouche-à-oreille et c'est la meilleure des reconnaissances.

Parce que le domaine du bien-être me passionne, je me suis également formée cette année au « shiatsu amma assis », un massage de relaxation qui se pratique assis et qui détend tout le haut du corps (tête, visage, nuque, épaule, bras, mains) en vingt-cinq minutes. Une bonne alternative pour les chatouilleux ou pour ceux qui n'aiment pas qu'on leur touche les pieds ! L'année prochaine, je compte découvrir une autre technique de massage, allongé cette fois. Je suis très épanouie dans ce nouveau travail et ravie d'être reconnue pour mon savoir-faire.

Rens. : rachelreflexo.e-monsite.com.

3 livres pour en savoir plus

✔ ***100 Conseils pour travailler dans les métiers du bien-être***, par Hélène Bienaimé (éd. StudyramaPro, 2012).

✔ ***S'établir praticien en massage bien-être. L'essentiel à savoir pour se lancer***, par E. de Cointet (éd. Le Souffle d'or, 2011).

✔ ***Se lancer dans les métiers du bien-être, du zen et du bio…***, par Virginie Charpenet (éd. du Puits fleuri, 2010).

Photos Sevrette/Andia.fr ; HervetPhotos ; Gaillard/REA ; collection personnelle

˝À 40 ans, j'ai passé un CAP d'esthétique pour devenir masseuse˝

Juliette, 46 ans, masseuse, célibataire, 2 enfants, Lamballe (22).

J'ai fait beaucoup de métiers dans ma vie : pâtissière, glacière, guide touristique, femme de chambre, serveuse… À 40 ans, j'étais électricienne, mais j'ai compris que je ne pourrai pas faire ça toute ma vie car c'est très physique : monter en haut d'une échelle avec une perceuse à la main allait devenir de plus en plus difficile avec les années ! Comme j'ai toujours aimé prendre soin des autres, masser mes collègues, câliner mes enfants, j'ai décidé de passer un CAP d'esthétique afin de devenir masseuse. Grâce à un congé individuel de formation (CIF), j'ai obtenu ce diplôme en 2013 et j'ai commencé à exercer le métier de praticienne spa et bien-être dans un centre de thalassothérapie. Mais je devais pratiquer des soins et des massages à la chaîne. Impossible dans ces conditions de discuter avec les clients pour être à leur écoute et bien prendre soin d'eux.

Au bout d'un an, j'ai décidé de me mettre à mon compte afin d'exercer ce métier comme je l'entendais, c'est-à-dire en m'occupant au mieux de mes clients. De 2014 à 2016, j'ai rejoint une coopérative d'activités : cette structure m'a permis de me lancer en douceur en partageant avec d'autres jeunes chefs d'entreprise, comme moi, une aide pour la comptabilité, la communication, la gestion, etc.

Puis, le 1er octobre 2017, j'ai ouvert un salon en centre-ville composé d'une boutique et d'une salle où pratiquer les massages. Je profite désormais du dynamisme de l'union des commerçants qui organise des animations régulièrement. Grâce au bouche-à-oreille et aux professionnels comme les kinés, je me suis constitué une clientèle aux profils variés : ados envoyés par leurs parents pour se sentir mieux dans leur corps, dame de 84 ans qui souffre du dos, femmes enceintes… Je propose également mes services dans les campings et les gîtes environnants, dans les magasins bio et les salles de sport, sur les marchés de Noël… Je profite de toutes les occasions pour me faire connaître ! Ce nouveau métier m'épanouit pleinement car j'adore prendre soin des autres, les soulager, libérer leurs tensions, leur apporter du bien-être. Et comme cela me passionne, je continue sans cesse à me former et à apprendre de nouvelles techniques. Je ne regrette absolument pas ma reconversion même si, pour le moment, je ne peux me verser qu'un salaire inférieur au Smic. J'aime mon métier et, cette fois j'en suis certaine, c'est le bon !

Rens. : serendipity-massage.fr.

L'avis de l'expert

La bienveillance et l'écoute sont essentielles

Donatien Bertrand, directeur de l'École européenne de bien-être, à Paris*

Pourquoi ces métiers ont-ils le vent en poupe ?
Le bien-être est une véritable préoccupation actuelle : les Français veulent prendre soin d'eux et ils ont compris qu'il ne fallait pas attendre d'être malade pour s'occuper de soi. Et par ailleurs, de nombreuses personnes veulent faire un métier tourné vers les autres. Faire du bien aux autres permet de se sentir utile, c'est très gratifiant.

Quelles sont les qualités humaines nécessaires pour exercer ?
La bienveillance et l'altruisme sont essentiels. Il faut avoir envie de procurer du bien-être ! Cela implique d'être tolérant, car il faut parfois s'occuper de clients âgés, malades, en surpoids, etc. Il ne faut donc pas être gênée par les corps différents, abîmés… Mieux vaut aussi être bien dans sa peau, car certains clients se confient comme chez un psy, il faut donc savoir les écouter sans être mal à l'aise ni trop émue.

Des conseils pour celles qui veulent se reconvertir ?
Je recommande d'être vigilante dans le choix de l'établissement de formation. Vérifiez qu'il est certifié « Datadock », un site qui assure des critères de qualité. Je conseille également de rencontrer les intervenants et la direction de l'école, et de contacter d'anciens élèves.

** Rens. : ecolebienetre.fr.*