

# Tout lâcher pour suivre son conjoint

## Les reconversions professionnelles choisies se multiplient, bouleversant l'organisation familiale. Un défi pour le couple.

**Q** uitter un poste en ville pour ouvrir une maison d'hôte à la campagne, un restaurant, devenir artisan ou paysan... Beaucoup en rêvent, certains l'ont fait. « Jusqu'au début des années 2000, la question des reconversions professionnelles volontaires n'était même pas constituée, relève la sociologue Catherine Négroni (1). Elle s'est progressivement diffusée dans l'espace social et scientifique et concerne maintenant l'ensemble de la population, toutes catégories socioprofessionnelles confondues. »

Ce phénomène, qu'elle ne considère pas non plus comme « massif », est né selon elle de la conjonction de deux éléments : d'une part la naissance du chômage structurel, « qui implique une dimension de risque constante dans les carrières », d'autre part l'émergence de la notion d'épanouissement au travail, « qui a d'abord concerné les cadres, avant de s'étendre à l'ensemble des salariés ».

C'est ce deuxième élément qui fut le déclencheur pour Philippe, officier de marine durant vingt-cinq ans avant de se reconvertir comme expert en dommages industriels dans le privé. « Il est rentré un jour de la base et m'a dit : "J'arrête", se souvient sa femme Stéphanie, 56 ans. Je crois qu'il étouffait dans ce métier passionnant mais un peu déresponsabilisant. » Sur le coup, cette mère au foyer a « fait un gros "oups" ! : On avait des enfants à charge et j'ai pensé à la question financière, d'autant qu'il n'avait pas de projet de réorientation. On en a discuté trois jours et je lui ai dit que s'il voulait le faire, on s'arrangerait toujours sur les aspects matériels. » Une souplesse due à une forme d'« inconscience », reconnaît-elle aujourd'hui, mais qu'elle n'a jamais regrettée.

De la souplesse, il en a fallu aussi à Elsa, journaliste parisienne dans la trentaine, pour adhérer au projet de son compagnon, lui aussi journaliste, d'ouvrir une ferme de maraîchage biologique en Normandie. « Thibault était dégoûté par le métier, voulait faire quelque chose de plus manuel, se souvient-elle, moins de deux ans plus tard. Il ne se voyait pas non plus élever ses en-

fants à Paris. Moi, je ne m'étais jamais projetée ailleurs. » Progressivement, l'idée d'un « retour au vrai » puis de l'ouverture d'une ferme s'est précisée. « Mais ce n'est que quand j'ai eu l'idée, suggérée par des amies qui savent combien j'aime cuisiner, de transformer nos légumes en pots et conserves que j'ai réellement trouvé ma place : ça m'a débloqué. »

Jusqu'ici, penser le projet et le travailler à deux n'a pas posé de problème. « On a tous les deux des caractères assez forts, donc on va se répartir les tâches en fonction de ce que chacun sait faire de mieux, pour ne pas se rentrer dedans, sourit la jeune femme. Pour le maraîchage, auquel il s'est formé, je réfléchis avec lui mais je me laisse un peu porter quant à la prise de décision. Je m'occuperai, moi, des chambres d'hôtes, de la transformation... »

**« Dès le lycée, je voulais faire un CAP ébénisterie mais mes parents me disaient : "Passe ton bac d'abord". »**

Julien, lui, a mené son projet seul mais avec l'appui essentiel de sa femme. Devenu ébéniste après une carrière de commercial, il est l'exemple type de ce que Catherine Négroni appelle les reconversions pour « vocation contrée ». « Dès le lycée, je voulais faire un CAP ébénisterie mais mes parents me disaient : "Passe ton bac d'abord" et j'ai mis ce projet de côté », se souvient-il. Après avoir très bien gagné sa vie, il a progressivement perdu le sens de ce qu'il faisait. « Petit à petit, le malaise a grandi entre mes aspirations éthiques, sociales, et la réalité du monde du business, explique-t-il. J'étais devenu ce jeune un peu merdeux, avec sa belle montre et ses voyages au bout du monde... »

Une rencontre avec un ébéniste lors d'un mariage a changé le cours des choses. « On a discuté toute la soirée et le lendemain, ma femme m'a dit : "Si tu en as envie, fais-le", raconte-t-il. Elle m'a donné le courage de sauter le pas. » Très vite, néanmoins, les difficultés, financières notamment, se sont accumulées. « Le démarrage a été un calvaire, assume-t-il. Il ne se passait pas un jour sans que je doute.



Après une carrière dans l'éducation nationale, Jérôme a tout quitté pour habiter dans la Creuse avec sa famille et devenir boulanger. Patrick Forget/Sagaphoto



## Tout lâcher pour suivre son conjoint

« Au bout d'un moment, quand on ne voit ses enfants que quelques heures le dimanche, on se dit qu'on est en train de rater quelque chose. »

●●● Suite de la page 13.

Ma femme avait lancé son entreprise individuelle à la même époque et ne vivait pas non plus un moment facile. On a pensé nos plaies ensemble. Je suis extrêmement fier qu'on ait réussi à traverser ces épreuves ensemble. »

Malgré la notoriété de son entreprise, il n'a jamais réussi à se verser un salaire correct. Aujourd'hui, il a repris un poste de salarié. « Au bout d'un moment, quand on ne voit ses enfants que quelques heures à l'atelier le dimanche au milieu de la poussière, on se dit qu'on est en train de rater quelque chose. À force, je mettais ma santé, mon couple et ma vie de famille en danger. » Son expérience reste malgré tout positive : « Je sais que je suis capable de changer de vie avec un certain panache et ça me plaît, conclut-il. J'ai repris un travail salarié mais ça m'a permis un rééquilibrage de mes temps de vie : je peux aujourd'hui emmener mes filles à l'école. »

**De même que le conjoint peut être un frein ou un accélérateur, les enfants comptent aussi dans la prise de décision.**

Pour Catherine Négroni, les « reconversions équilibrées » concernent principalement les femmes, même si ce n'est pas exclusif. « Les carrières des femmes sont repensées au retour de chaque grossesse, car c'est l'occasion pour elles de repositionner leurs priorités. » De même que le conjoint peut être un frein ou un accélérateur, les enfants comptent aussi dans la prise de décision. « Au début, j'ai eu l'impression de leur imposer mes choix, reconnaît Anne, mère de deux enfants, qui a ouvert des chambres d'hôtes (lire son témoignage ci-contre). Mais je leur ai montré aussi comment chercher leur voie personnelle pour être plus épanouis. Je suis en accord avec moi-même et mes enfants le reconnaissent. »

**Flore Thomasset**

(1) Auteur de Reconversion professionnelle volontaire. Changer d'emploi, changer de vie : un regard sociologique sur les bifurcations, Armand Colin, 2007, 261 p.

### repères

Changer de vie, une envie dans l'air du temps

En 2014, un sondage OpinionWay, commandé par l'Association nationale pour la formation professionnelle des adultes (Afp) et réalisé auprès de 5 000 actifs et de 500 chefs d'entreprise et DRH, révélait que 74 % des personnes interrogées avaient déjà envisagé un changement de vie. Un tiers d'entre elles y avait songé « sérieusement ».

En 2012, une enquête Ipsos réalisée par téléphone pour l'Afp auprès de 579 actifs issus d'un échantillon national représentatif révélait que 56 % des salariés avaient déjà « changé d'orientation professionnelle, c'est-à-dire de métier ou de secteur d'activité ». Pour 55 % d'entre eux, il s'agissait d'un choix professionnel volontaire.

### témoignages

## Le couple à l'épreuve du changement

« Ma reconversion a coïncidé avec mon divorce »

**Anne, ex-cadre supérieure à Bordeaux, a ouvert des chambres d'hôtes**

« Ma reconversion a coïncidé avec mon divorce. Cela n'en a pas été la cause directe mais disons que mon ex-mari ne se projetait pas du tout dans mon envie de changement. J'avais évoqué le désir de lever le pied, de me reconverter dans le tourisme... Mais ça ne lui disait rien : il aimait notre mode de vie, notre situation sociale et financière. Plus ça allait, plus j'avais l'impression de courir comme un hamster dans une roue, entre les déplacements, les avions, les réunions... Le dé clic, ça



Laurie et Benoît sont partis vivre dans un village de 30 habitants. Corinne Rozotte/Divergence

a été la mort de mon père. Lors de notre dernière conversation, il m'a dit que si sa vie était à refaire, il referait pareil. À l'époque, je n'aurais pas pu en dire autant. Cela a provoqué une large remise en question. J'ai quitté mon mari et la rencontre avec mon compagnon actuel a fini de lancer ma reconversion. Il m'a en quelque sorte autorisée à franchir le pas. J'aurais voulu être plus entreprenante mais ma culture familiale privilégiait le sérieux et la sécurité. Lui m'a libérée. Le projet lui semblait tellement évident que cela m'a portée. Il m'a aussi aidée, financièrement. Je vis toute la semaine dans mes chambres d'hôtes, dans un village à 70 km de Bordeaux. Lui vit là-bas et me rejoint les week-ends. Aujourd'hui, j'ai l'impression d'être plus libre de mes choix tout en étant raisonnable. Et mes enfants et mon ex-mari sont fiers de moi. »

« J'ai eu l'impression de mettre mon couple en danger »

**Sandra, journaliste devenue auteur jeunesse free-lance**

« Mon compagnon est venu vivre avec moi à Paris. Pour un an, initialement, mais en fait il en a passé dix ! Je savais qu'il voudrait revenir dans sa région, où j'ai moi-même une maison de famille. À la mort de mon grand-père, alors qu'on venait d'avoir notre deuxième enfant, nous nous sommes lancés : soit on reprenait la maison, soit on ne pouvait pas la garder. On n'avait aucun projet professionnel sur place, il y avait de gros travaux à faire... On avait envie de ce retour à la terre mais avec cette démarche, on s'est mis

en danger, financièrement et en tant que couple. Finalement, lui a retrouvé rapidement un emploi dans son domaine, l'informatique – même s'il veut aujourd'hui se reconverter ! Pour ma part, je trouve mes marques en tant qu'auteur. Depuis le début, je travaille à la maison. C'est difficile de ne pas passer son temps à jongler entre les tâches domestiques, les enfants et son travail... Je vais bientôt louer un bureau partagé et j'en attends beaucoup. Aujourd'hui, je me dis que c'est super pour les enfants de vivre avec un grand jardin, mais ça reste dur pour moi d'être loin de mes amis. On n'avait pas anticipé non plus le temps de transport ni le budget essence qu'impose la vie hors de la ville. Il ne faut pas s'imaginer que tout est merveilleux à la campagne. C'est une nouvelle vie qu'il faut construire. »

**Recueilli par Flore Thomasset**



Prochain dossier :  
Sur les réseaux sociaux, tant d'« amis » possibles...

Un projet bien ficelé et des discussions à égalité au sein du couple peuvent permettre d'avancer en harmonie avec ses proches et, en particulier, son conjoint.

## entretien

# « Éviter que l'autre subisse le changement »

Cécile Kapfer

Psychologue clinicienne (1)

**Quand peut-on parler de son projet de reconversion à son conjoint ?**

**Cécile Kapfer :** Tout dépend des bouleversements qu'implique le changement, mais je dirais, de façon générale, qu'il est préférable d'attendre que son projet ne soit plus seulement un rêve ou une envie floue pour en parler. Mieux vaut être déjà au clair avec soi-même et son projet car sinon on risque d'être cassé dans sa dynamique. C'est vrai en particulier quand on forme un couple qui n'aime pas le changement : a priori, notre conjoint peut s'affoler mais si on lui présente un projet bien ficelé, alors il pourra s'y projeter. Il faut lui montrer qu'il ne s'agit pas d'une lubie et que son épanouissement personnel passe par cette reconversion. On peut alors emporter tout son entourage avec soi.

## « S'apaiser pour mieux avancer. »

**Faut-il attendre que l'autre soit partant pour se lancer ?**

**C. K. :** C'est une question complexe car on peut se retrouver à attendre longtemps ! Tout l'enjeu est de respecter l'alchimie du couple et sa capacité à permettre aux deux partenaires de s'épanouir à la fois séparément et ensemble. Une condition du succès est d'arriver à dialoguer à égalité pour éviter que l'autre subisse le changement ou se trouve forcé d'y adhérer. Il y a avec Internet de multiples possibilités de télétravail qui peuvent donner de la

souplesse. Mais il peut arriver que le projet de l'un révèle des rapports de force ou de compétition au sein du couple, des jalousies aussi. Le changement entraîne souvent des secousses dans le couple et peut nécessiter des rééquilibres.

**En quoi le psychologue peut-il aider ?**

**C. K. :** Derrière un projet de reconversion, on aborde des questions très tangibles (lieu de vie, organisation du temps, niveau de vie...). Mais on touche aussi à des zones plus intimes, car ces questions remontent souvent à très loin. Elles sont liées à notre histoire personnelle et à la pulsion de vie qui anime chacun d'entre nous. En consultation, on voit des personnes très frustrées par leur métier actuel et qui ont l'impression d'être passées à côté de quelque chose. Parfois, aussi, le conjoint a l'impression que l'autre, en reconversion, lui échappe : il s'en retrouve fragilisé et se montre donc réticent mais pas pour les bonnes raisons. Prendre un temps afin de mettre des mots sur ce que l'on ressent permet de clarifier les choses et le plus souvent de s'apaiser pour mieux avancer.

**Il y a aussi des couples qui se réinventent à travers ces changements...**

**C. K. :** Tout à fait ! L'ébranlement peut être très positif, ne serait-ce que parce qu'il est une occasion de mieux se connaître. Le changement peut révéler un couple qui bat de l'aile mais il peut aussi renforcer l'amour, l'affection et la compréhension. On rencontre des couples qui apprennent ou réapprennent à se soutenir, où l'un aide l'autre à s'épanouir et à se réaliser. Cela oblige chacun à chercher en soi l'énergie et les ressources pour se comprendre et mieux s'aimer.

Recueilli par Flore Thomasset

(1) Voir ses conférences et publications sur [www.psy-paris-kapfer.fr](http://www.psy-paris-kapfer.fr)

## pistes

À lire

**Changer de job. La méthode pour réussir**, d'Yves Deloison, Éd. Héliopoles, 2015.

**Changer de vie. Se reconvertir, mode d'emploi, de Marie-Pierre Noguès-Ledru et Anne Claret-Tournier**, Éd. Pearson, 2006.



**Devenir paysan. Reconversions professionnelles vers l'agriculture**, ouvrage collectif paru aux Éd. Les champs des possibles en 2016.

À voir

**Les pieds sur terre. Changer de vie, un reportage diffusé sur Public Sénat, à retrouver sur YouTube.**

**Reconversion professionnelle. Du rêve à la réalité, un reportage diffusé sur France 2 dans l'émission « Tout compte fait », à retrouver sur YouTube.**

Sur Internet

**lesnouveauxaudacieux.com, blog qui collecte des témoignages de reconvertis et propose des pistes de réflexion avec des psychologues ou des coachs.**

**« La reconversion professionnelle », un mode d'emploi à retrouver sur [www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)**

**Pour trouver des idées de métier et les formations liées, télécharger le livre des métiers sur le site du Fonds national de promotion et de communication de l'artisanat, [www.fnpc.fr](http://www.fnpc.fr)**

**Pour interroger votre rapport au travail, voir le site collaboratif [www.changerletravail.fr](http://www.changerletravail.fr), un projet conduit par le magazine Sciences humaines regroupant recherches, témoignages et analyses sur le monde du travail.**

**#AirDuTemps.** Adaptée en dessin animé, la BD à succès a su évoluer pour continuer de captiver des lecteurs devenus adolescents voire jeunes adultes.

## L'incroyable épopée des Légendaires



Les cinq héros de ce dessin animé diffusé par TF1. Technicolor Animation

« Unis un jour, unis toujours. » Telle est la devise des cinq jeunes héros, aux allures de chevaliers de jeu vidéo, qui ont bondi récemment sur TF1. Les jeunes téléspectateurs (1) connaissaient déjà bien le valeureux Danaël, le garçon-fauve Gryf, le costaud Razzia, la princesse Jadina et l'elfe Shimy, l'équipe soudée des *Légendaires*, dont la saga en bande dessinée s'est vendue à plus de cinq millions d'exemplaires depuis son lancement chez Delcourt en 2004.

« Il y avait, à cette époque, peu de BD d'aventures destinées aux enfants », se souvient l'auteur, Patrick Sobral. Marqué par les séries d'animation japonaises de son enfance, il crée alors la bande dessinée qu'il aurait lui-même « aimé lire à l'âge de 10-12 ans » : des histoires épiques dessinées dans un style percutant, qui marie les codes du manga (grands yeux, mise en page éclatée du récit...) avec le format cartonné classique de la BD franco-belge.

Patrick Sobral travaille dur pour sortir un album tous les six mois. « Cette présence régulière en librairie et le capital sympathie des personnages ont permis à la série de conquérir le cœur des enfants », assure Thierry Joor, éditeur chez Delcourt, qui a vu les héros (figés à l'âge de 12 ans par une terrible malédiction) mûrir au fil des albums.

À partir du tome 10, la série prend un tournant dramatique : un per-

sonnage meurt, un autre perd la vue. « Les lecteurs savent désormais que mes héros peuvent disparaître à tout moment, ce qui les rend d'autant plus attachants », assure Patrick Sobral, passé maître dans l'art du coup de théâtre final. « Jamais une BD ne m'avait autant tenu en haleine », confirme Mathis, 12 ans, pressé de dévorer le tome 20, prévu pour l'automne. En attendant, l'auteur poste chaque semaine sur son site des images de ses recherches de nouveaux personnages et répond aux questions des fans.

### À notre avis

Même si le style manga et les couleurs criardes rebutent certains parents, on peut comprendre l'attrait de cette BD dont les héros vivent des aventures trépidantes. Derrière un humour potache et des intrigues rocambolesques, la série défend des valeurs d'entraide, de loyauté, de courage. Toutefois, on ne saurait trop conseiller aux plus jeunes de s'en tenir aux dix premiers tomes de la saga et aux épisodes du dessin animé diffusé sur TF1, dont les histoires, édulcorées, sont calibrées pour les 6-10 ans.

Cécile Jaurès

(1) 20 % des enfants présents ce jour-là devant la télévision, en moyenne 500 000 téléspectateurs de 4 ans et plus. La série est diffusée tous les dimanches à 9 h 35.