



À LA UNE DE L'EXPRESS



CHANGER DE VIE ? CHICHE !

Page 30 Caroline Vigneaux : "Je voulais plusieurs vies en une"

Page 32 Marino Manca : l'appel de la pierre

Page 34 Nos 10 conseils pour réussir le grand saut

Page 36 Du bureau aux fourneaux

Page 38 Aide-toi, le coach t'aidera !

Page 40 Tout changer : une envie pas si jeune

Page 42 Un sujet de roman



Il n'y a pas que les candidats
La République En Marche
qui plongent dans
l'inconnu. De plus en plus
de Français rêvent de tout
recommencer. Avec un
mantra en or : s'épanouir.

par Claire Chartier

La petite la tira par la main.
« Viens jouer dans ma cabane.
Moi, je serais une reine qui vi-
vrait dans un château en haut
d'une montagne. Et toi, tu serais
quoi? » Patricia ne trouva rien à
lui répondre. La journée était douce, pourtant;
un beau dimanche en bord de mer, le souffle du
large, la famille réunie. Mais, blottie là, tout
contre sa nièce, cette cadre sup cinq étoiles
n'arrivait plus à jouer aux fées. Seules lui trot-
taient dans la tête les paroles de Jacques Brel,
son idole de toujours : « Rêver un impossible
rêve / [...] Partir où personne ne part. » Peu de
temps après, la blonde en escarpins lâchait tout
– son job, sa maison bourgeoise – pour s'instal-
ler dans l'île de Hiva Oa, aux Marquises, le
dernier refuge de son « grand Jacques ». Elle y
dénicha son amoureux, dont elle racheta pour
moitié le club de plongée, et l'épousa, colliers
de fleurs tahitiens délicatement enroulés sur sa
peau de miel...

Voilà quelques années, cette histoire
vraie, racontée par la psychanalyste Florence
Lautrédou dans son livre *Cet élan qui change
nos vies. L'inspiration* (Odile Jacob), serait pas-
sée pour un sympathique délire hippie : on
peut bien rêver de tout envoyer valser, dans
une cabane d'enfant, un jour d'été. Se la jouer
« esprit sauvage » à la Jim Harrison – précipi-
tez-vous sur l'inoubliable nouvelle *L'homme
qui abandonna son nom*, dans laquelle le héros
se déleste voluptueusement de ses berlines et
de ses montagnes de dollars pour devenir cuis-
tot dans une paillote au bord d'un lac et
contempler, enfin seul, le soleil couchant (*voir
page 42*). Dans nos existences aux coutures
bien serrées, franchir le pas, ou même écouter
ce filet de voix intérieure qui pousse à tout re-
visiter, de la cave au grenier, a longtemps



ru parfaitement déraisonnable. Si Jim Harrison était encore vivant, il constaterait néanmoins avec son sourire en coin que ce temps-là est révolu, chez ses compatriotes comme chez nous. 70 % des Français rêvent aujourd'hui de repartir à zéro (1), et environ 15 % iraient au bout de leurs envies.

Caroline Vigneaux est de ceux-là. Ex-avocate devenue humoriste, c'est elle que nous avons choisie comme pétulante figure de proue de notre dossier (voir page 30). Mais beaucoup d'autres, loin des sunlights, succombent à cette fièvre autorégénératrice. Qui n'a pas été frappé, ces derniers temps, par la foule d'exemples décoiffants cités au fil des conversations ? C'est ce copain ingénieur devenu bistrotier-restaurateur. Cette voisine ex-banquière créatrice de sacs bobo chics à faire se pâmer les Parisiennes du IX^e arrondissement. Cette cousine assistante de direction partie élever une nichée de poules bio... Aux Etats-Unis, le syndrome de la « fermière de Manhattan » – la *beautiful people* raccrochant ses souliers Louboutin pour de bons vieux sabots de vachère – n'en finit plus de nourrir les colonnes des magazines.

● Changer de vie, la nouvelle « hype » du moment ? L'effet de mode traduit, en réalité,

une tendance plus profonde. La sociologue Catherine Négroni l'a vérifié : depuis la parution, en 2007, de son ouvrage sur les Français et la *Reconversion professionnelle volontaire* (Armand Colin), « le phénomène a explosé. Alors qu'il concernait majoritairement des cadres, plus à l'aise financièrement donc plus à même de bouger, il s'est élargi aux catégories plus modestes », note cette maîtresse de conférences à l'université Lille III. D'après un sondage publié en mai par l'institut Odoxa, 85 % des Français estiment « bon » de changer de métier au moins une fois dans sa vie, et la moitié des actifs disent l'avoir déjà fait. Le mouvement s'ancre même au-delà de la sphère attendue des quadras-quinquas saisis par les affres de l'avancée en âge. En 2015, 14 % des jeunes munis d'un bac + 5 déclaraient dans une enquête de l'Apec avoir radicalement bifurqué deux ans après avoir obtenu leur diplôme. « Chez eux, on observe des changements radicaux », note Emeric Lebreton, cofondateur du cabinet Orient'Action. Le consultant a récemment été recontacté par un garçon de 28 ans qu'il avait conseillé sept ans plus tôt. Embauché comme cadre éducatif dans une grande association – et bien payé –, ce représentant



le la génération Y sentait le besoin de refaire le point : « Il me disait qu'il n'était plus en phase avec son travail. »

Si, par le passé, certaines périodes ont favorisé ce type de chambardements personnels (voir page 40), notre temps cumule, à l'évidence, les facteurs incitatifs. « Dans cette société de vie longue et de travail court, écrit le sociologue Jean Viard (2), nous menons des aventures individuelles vécues de plus en plus par séquences, ruptures, changements. La discontinuité devient une valeur. Car plus la vie est longue, plus on peut sans cesse retenter sa chance. » Songe-t-on seulement à « regarder ailleurs » que les nouvelles réalités du monde du travail, avec leurs plans sociaux en série et leurs inéluctables adaptations technologiques, poussent à bûcher sérieusement la question. « C'est comme un élastique qui se tend, explique Emeric Lebreton. D'un côté, le monde de l'entreprise est de plus en plus exigeant quant à la productivité, l'investissement personnel et l'adaptabilité. De l'autre, les salariés ressentent un besoin de réalisation de plus en plus fort. » Lorsque chacun peut se retrouver en un tournemain à poireauter à Pôle emploi, CDI ou pas, autant penser à soi plutôt qu'à servir un système garantissant plus sûrement le burn-out que le pin's d'honneur du travailleur méritant. Le législateur lui-même incite à penser pour sa pomme : depuis le 1^{er} janvier, les salariés n'ont plus l'obligation de demander l'autorisation de leur employeur pour effectuer un bilan de compétences. Et les sessions de formation professionnelle affichent complet (voir page 36).

Bien d'autres raisons poussent à franchir le pas. Comme la prise de conscience que le consumérisme, un rythme de vie survolté ou une empreinte carbone lamentable ne sont pas la meilleure façon de prolonger notre séjour ici-bas ni de préparer l'avenir pour nos infortunés descendants. Ou le furieux désir, propre à l'individu moderne, d'être soi-même, de s'épanouir, de se trouver – on reconnaîtra ici la

Plus la vie est longue, plus on peut sans cesse retenter sa chance

fameuse voie de « l'épanouissement personnel » tracée depuis plus de quatre siècles par un Occident délié du ciel pour mieux libérer l'homme. Ces nouveaux Protée revendiquent une « vie choisie », un métier qui leur « corresponde », une « quête de sens ». Ils rêvent de retour à la « matière », se projettent dans les métiers de l'artisanat, du bien-être et de « l'humain ». Ils parlent avec les mots d'une époque, la nôtre, dans laquelle chacun estime avoir droit à sa part de bonheur immanent. Et dans laquelle ne pas changer, c'est mourir... Gare, toutefois, à la tyrannie des injonctions – celle de la félicité, si finement décrite par Pascal Bruckner dans son ouvrage *L'Euphorie perpétuelle* (Grasset), ou celle du mouvement impérieux : transition écologique, mutations technologiques... Il faudrait changer pour prouver que l'on n'est ni ringard, ni peureux, ni conformiste. Vraiment ?

Soyons lucides : ces mutations personnelles supposent une longue maturation, de la patience, de la motivation (voir page 38) et beaucoup de cœur à l'ouvrage. Entre un et six ans sont généralement nécessaires pour changer radicalement de métier, disent les experts. Catherine Négroni distingue cinq étapes : la prise de conscience de l'inadéquation entre l'emploi occupé et sa personnalité ; le désengagement, amplifié par les réorganisations internes ou le manque de reconnaissance au travail ; le temps de latence, durant lequel on envisage le champ des possibles ; la prise de décision suivie de la bifurcation ; enfin, la mise en acte du projet. « Ces changements professionnels sont aussi des changements de vie, explique la sociologue. Les personnes que j'ai suivies m'ont toutes dit qu'elles n'étaient plus les mêmes. Qu'elles s'étaient, en quelque sorte, retrouvées. »

Pour éviter les culs-de-sac, Florence Lautrédou conseille de « ne raisonner que par rapport à soi et non à partir de l'extérieur » – par exemple le secteur porteur ou le métier en vogue. Elle-même fut normalienne, prof de littérature, expert national détaché à Bruxelles, chasseuse de têtes avant d'ouvrir son cabinet de coach et de psychanalyste. Son secret ? « J'ai cherché le job qui allait avec mes passions. » Prêts à faire la révolution ? ▽

(1) *Sondage Opinion Way pour ING Direct, 2015.*

(2) Le moment est venu de penser à l'avenir (l'Aube).