BE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

17 SEPT 10
Hebdomadaire Paris

Surface approx. (cm²) : 1755
N° de page : 64-67

Je change (DÉJÀ) de vie

Tout plaquer et repartir de zéro, ce n'est pas réservé aux héroïnes de cinéma. À l'approche de la trentaine, des femmes ont osé, et elles ne regrettent pas. Myriam Levain les a rencontrées.

Photos CAPUCINE BAILLY et CHRISTELLE BITTNER. Illustrations MATHILDE AUBIER.

Avec son best-seller *Mange, prie, aime, Elizabeth Gilbert a fait rêver des millions de lectrices : elle y raconte comment, à 32 ans, elle a quitté son mari, son job et sa vie new-yorkaise rangée pour apprendre l'italien à Rome et prier dans un ashram en Inde.** Et découvrir au passage les plaisirs culinaires, la spiritualité et la passion torride avec un beau Brésilien. Alors que la suite de ses aventures *(Mes alliances*)* sort en librairie et que l'adaptation cinématographique du premier tome (lire page 42) arrive en salles, les questionnements existentiels d'Elizabeth Gilbert trouvent un écho chez de nombreuses trentenaires à la croisée des chemins. Premières déceptions professionnelles combinées à une plus grande confiance en soi, arrivée d'un enfant ou révélation tardive : la trentaine est un cap qui peut avoir l'effet d'un détonateur décomplexant et fécond. *"Le trentième anniversaire sonne la fin des expériences de jeunesse,* confirme Olivier Galland, sociologue, auteur de *Sociologie de la jeunesse***. *C'est un âge où l'on a fini de s'installer professionnellement et, pour les femmes, c'est l'âge médian du premier enfant."* Une étape décisive que l'on aborde avec angoisse ou excitation. Une date butoir aussi, qui peut servir de tremplin pour réaliser des rêves enfouis. *"Les trentenaires font face à un marché du travail déclinant qui, paradoxalement, les encourage à prendre plus de risques, car ils savent qu'ils peuvent se faire jeter à tout moment,* analyse Gérard Rodach, directeur du cabinet de conseil Dalett et coauteur de *Trouver sa voie*** *. *Par ailleurs, les jeunes générations ont grandi avec des valeurs plus individualistes que leurs aînés : pour eux, il est plus important de se réaliser que de s'assurer une position à tout prix."* C'est ce besoin d'être en accord avec elles-mêmes qui a poussé Sophie, Christelle, Aurélie et Sophie à rebattre les cartes. Rencontre avec quatre trentenaires qui ont fait le grand saut.

*Éd. Calmann-Lévy. **Éd. Armand Colin. ***ESF Éditeur.

Myriam Levain
Rédactrice actu
Qui n'a jamais rêvé de larguer les amarres... avant d'être rattrapé par son quotidien ? Ces témoignages de "filles comme nous" prouvent que, malgré nos appréhensions et nos barrières, quand on veut, on peut.

Eléments de recherche : ESF ou Éditions Sociales Françaises : uniquement les citations des ouvrages de moins de 5 ans

Professeure d'anglais, elle est devenue comédienne

Sophie Beaulieu 29 ans

"Je crois qu'il m'a fallu approcher de la trentaine pour oser me jeter à l'eau et devenir comédienne. Le théâtre avait toujours fait partie de ma vie, mais je voulais faire des études classiques pour m'assurer une certaine stabilité. J'ai donc commencé par hypokhâgne, qui m'a menée à Normale sup, puis à l'agrégation d'anglais. Soit deux concours et presque dix ans d'études ! Prise dans la spirale, j'ai commencé à enseigner tout en poursuivant le théâtre. J'habitais avec mon copain, que j'avais rencontré à 18 ans. Mais au fond de moi, je crois que je savais que cette vie ne durerait pas éternellement : trop de routine, pas assez d'esthétique. Être prof, c'est un métier magnifique, mais il faut être investie à 200 %. Être comédienne, c'est pareil. Je n'arrivais plus à mener les deux de front, et j'avais déjà 28 ans. Je n'allais pas être une « jeune comédienne » de 30 ans !
Ça a été un déclic, et finalement quitter l'Éducation nationale a été moins compliqué que prévu. Tout mon entourage a su que je prenais la bonne décision, celle qui me ressemblait.
Ce n'est pas facile tous les jours, et je dois apprendre à être patiente. Je joue, j'écris, et je viens de réaliser mon premier court-métrage. Bref, je développe mon identité artistique qui est définitivement dans l'humour. Mais l'humour intelligent, à la Tarantino. Le théâtre m'a aussi permis de retomber amoureuse de quelqu'un avec qui j'ai la chance de partager cette passion. Et après avoir rejeté mon héritage classique, je me rends compte que mes études m'aident énormément. Sauf que au lieu d'écrire des dissertations, j'écris des scénarios."

Eléments de recherche : ESF ou Éditions Sociales Françaises : uniquement les citations des ouvrages de moins de 5 ans

Adieu la métallurgie, bonjour le spa méditatif

Sophie Andrieu
32 ans

"Ce qui guide mes choix? Le culot! À 17 ans, déjà, j'avais abandonné l'idée de passer le bac pour me lancer dans la métallurgie, comme mon père, à qui j'avais des choses à prouver. J'ai fait mon trou dans ce milieu tellement masculin, et j'ai commencé à sillonner le globe, des Antilles au Moyen-Orient, en passant par l'Afrique. Tout roulait, jusqu'au jour où j'ai atterri dans une région dangereuse du Maroc, où les métaux que je récupérais provenaient d'armes. J'ai eu peur, et pour faire le point je suis partie au Tibet, pratiquer la méditation. Là-bas, j'ai eu LA révélation. En me retrouvant face à moi-même, j'ai su que je devais placer ma quête spirituelle, que j'avais toujours refoulée, au centre de ma vie. Après, tout s'est fait en un clin d'œil. Je suis rentrée, j'ai eu l'opportunité d'investir dans un local qui me ressemblait, et, depuis un an et demi, c'est ici que je transmets aux autres ce que les moines tibétains m'ont appris. Mon dernier projet en date: l'association Women in Action*, destinée à créer, en partenariat avec des femmes, des plates-formes commerciales en Haïti et au Gabon. Une parfaite synthèse de ma vie d'avant et de ma vie actuelle, et une transition d'un monde 100% masculin à un monde 100% féminin."

*women-in-action.com

Elle a quitté une banque prestigieuse pour fonder un site de microcrédit

Aurélie Duthoit
29 ans

"Études en école de commerce, stages dans des multinationales et premier boulot dans une banque: je me destinais à être très riche, mais pas très intéressante. J'étais pourtant partie faire un stage de terrain en Équateur à la fin de mes études. Mais à mon retour j'ai été embauchée dans une banque prestigieuse, où j'espérais développer le microcrédit. Cette pratique consiste à prêter de toutes petites sommes à des individus pour leur permettre de monter une affaire, puis de rembourser leur emprunt. Petit à petit, j'ai pris conscience des lourdeurs liées aux grosses structures et de la difficulté à faire entendre ses idées quand on a 26 ans. Je commençais donc à réfléchir à un virage dans ma vie professionnelle, quand je suis tombée enceinte de ma première fille. Ça a été un tournant. Je n'arrêtais pas de me dire qu'elle allait naître dans un monde horrible et qu'il fallait que je fasse quelque chose, à mon échelle, pour le rendre meilleur. Il n'y avait aucun site de microcrédit en France, alors je me suis lancée. Il a fallu tout inventer, et j'ai planché des mois avec mon associé pour créer Babyloan*. Au-delà des valeurs que cette entreprise incarnait, je savais que le changement de rythme me laisserait un peu de souplesse pour gérer ma vie de famille. Et maintenant que j'ai deux filles, j'apprécie la liberté d'être mon propre patron. Je crois que la trentaine est un moment de la vie où l'on a acquis de l'expérience tout en conservant l'audace de la jeunesse, et c'est idéal pour se lancer dans les projets les plus fous."

*babyloan.org

Eléments de recherche : ESF ou Éditions Sociales Françaises : uniquement les citations des ouvrages de moins de 5 ans

BE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

17 SEPT 10
Hebdomadaire Paris

Surface approx. (cm²) : 1755
N° de page : 64-67

L'ex-journaliste s'est reconvertie en responsable d'une plantation solidaire

Christelle Bittner
30 ans

"J'ai toujours aimé voyager, et le plus authentiquement possible. Mais même en partant un mois pendant les vacances avec mon sac à dos, je trouvais toujours ça trop court et trop frustrant. Alors quand j'ai vu mes 30 ans approcher, je me suis lancée en me disant : c'est maintenant ou jamais. J'ai pris un congé sabbatique de trois mois pour partir en Amérique latine, et je l'ai prolongé de six mois. Impossible de m'en aller, je rencontrais des tonnes de gens, j'apprenais l'espagnol, c'était une merveilleuse expérience. Quand je suis rentrée en France, en plein hiver, le choc a été violent. Je ne supportais plus de rester assise derrière un bureau, j'avais envie à mon tour de faire des choses concrètes, avec du sens. Petit à petit, j'ai mûri la décision de repartir pour de bon, et de troquer ma garde-robe contre d'autres joies. J'avais rencontré quelqu'un que je voulais revoir et avec qui j'ai élaboré ce projet de plantation écosolidaire* au Pérou. Dans la vallée de Chanchamayo, notre association travaille avec les familles à la préservation écologique du village et développe des activités culturelles. Ce n'est pas facile tous les jours, mais j'ai l'impression de mettre les mains dans le cambouis et d'être vraiment confrontée à la réalité, moi qui suis une grande idéaliste. Quoi qu'il arrive, que je reste ici un an ou dix ans, j'ai compris que j'étais capable de faire beaucoup de choses, et surtout j'ai appris qu'il fallait savoir être déraisonnable et aller au bout de ses envies, ça vaut vraiment le coup!" ■

*enamorate.fr

LES 5 CAPS À PASSER

Avec GÉRARD RODACH, directeur du cabinet de conseil Dalett, coauteur de *Trouver sa voie* (ESF Éditeur).

1. IDENTIFIER SA LASSITUDE

Fatigue permanente, paresse intellectuelle ou somatisation récurrente font partie des symptômes d'un ras-le-bol général. Quand on ne se sent plus à sa place et qu'on a constamment l'esprit ailleurs, c'est le moment d'envisager un changement.

2. PRENDRE UNE DÉCISION

À 30 ans, on prend conscience qu'on n'a pas toujours fait les choix qui nous convenaient. Mais, avant de tout chambouler, mieux vaut mûrir sa décision et définir les causes profondes du malaise.

3. PASSER À LA PRATIQUE

Avant de passer à l'action, il est essentiel d'avoir identifié ses atouts. Faire un bilan de compétences, s'investir dans une association ou prendre le large quelque temps peuvent accélérer la réflexion. Une fois qu'on a pris conscience de ses motivations et de ses capacités, on entame les premières démarches.

4. ASSUMER SON CHOIX

Il y aura toujours des gens pour voir la bouteille à moitié vide. En s'entourant de personnes au regard positif et en allant à la rencontre de ceux qui ont eu une démarche similaire, on gagne en confiance. Enfin, dans les moments de doute, il faut faire le bilan des gains et des pertes liés au changement : j'ai peut-être perdu en confort, mais j'ai gagné en liberté, etc.

5. NE PAS CRAINDRE L'ÉCHEC

Tout nouveau projet prend du temps à se mettre en place. Il est donc impératif d'être patient, le succès peut venir au bout de quelques mois ou de quelques années. Même en cas d'échec, toute expérience est un enrichissement, et un futur employeur saura apprécier votre capacité à prendre des risques et à innover.

Eléments de recherche : ESF ou Éditions Sociales Françaises : uniquement les citations des ouvrages de moins de 5 ans