



Master

2022

Open Access

This version of the publication is provided by the author(s) and made available in accordance with the copyright holder(s).

---

Analyse du parcours de reconversion professionnelle a la profession  
d'instructeur.rice de pilates

---

Tschabuschnig, Rachel

**How to cite**

TSCHABUSCHNIG, Rachel. Analyse du parcours de reconversion professionnelle a la profession d'instructeur.rice de pilates. Master, 2022.

This publication URL: <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:162698>



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE  
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION**

**ANALYSE DU PARCOURS DE RECONVERSION PROFESSIONNELLE A  
LA PROFESSION D'INSTRUCTEUR.RICE DE PILATES**

**MEMOIRE REALISE EN VUE DE L'OBTENTION DE LA**

**MAITRISE UNIVERSITAIRE EN SCIENCES DE L'EDUCATION – FORMATION DES  
ADULTES**

**PAR**

*Rachel Tschabuschnig*

**DIRECTEUR DU MEMOIRE**

Isabel Voirol-Rubido

**JURY**

Sophie Murat

Alain Girardin

GENEVE, MAI 2022



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE  
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

## **RESUME**

Cette recherche s'intéresse au processus de reconversion professionnelle vécu par des personnes s'étant reconverties pour devenir instructrices de Pilates. Plus spécifiquement, elle s'intéresse aux étapes vécues durant le processus ainsi qu'à l'investissement en formation, comprenant l'accessibilité de la formation, le choix de la formation et la rentabilité de la formation dans le cadre d'une reconversion professionnelle. Nous avons choisi de nous entretenir avec six instructrices de Pilates ayant, soit, exercé une autre profession avant de devenir instructrice de Pilates, ou ayant mené des études dans une autre discipline, avant de devenir instructrice de Pilates, dans une logique qualitative et exploratoire.



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE  
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION**

## Déclaration sur l'honneur

*Je déclare que les conditions de réalisation de ce travail de mémoire respectent la charte d'éthique et de déontologie de l'Université de Genève. Je suis bien l'auteur-e de ce texte et atteste que toute affirmation qu'il contient et qui n'est pas le fruit de ma réflexion personnelle est attribuée à sa source ; tout passage recopié d'une autre source est en outre placé entre guillemets.*

Genève, le .....25 mai 2022.....

Prénom, Nom .....Rachel Tschabuschnig.....

Signature .....  
*Rachel T.*.....

## Remerciements

A travers ces quelques lignes, je souhaiterais remercier toutes les personnes, m'ayant soutenue durant mes études et ma recherche. Sans l'aide et le soutien de ces personnes, ce mémoire n'aurait pas abouti.

En premier, je souhaite adresser mes remerciements les plus sincères à ma directrice de mémoire, Professeure Isabel Voirol-Rubido, qui m'a guidée et encouragée tout au long de ma recherche, en me donnant des conseils très précieux, en commençant par le choix de la thématique de ma recherche. La clarté de ses commentaires m'a permis de me remettre en question et de m'orienter dans chacune des étapes de cette recherche.

En deuxième, je souhaite remercier les six instructrices de Pilates, qui ont accepté de participer à ma recherche, en m'accordant de leur temps précieux et en se confiant à moi, avec toute confiance. Sans elles, cette recherche n'aurait pas abouti, car leur parole représente le noyau de ce mémoire.

En troisième, je voudrais remercier les membres de mon jury, Sophie Murat et Alain Girardin, pour l'intérêt qu'ils ont porté à ma recherche et pour leur participation à ce jury de mémoire.

Enfin, je souhaite remercier tous les membres de ma famille, qui m'ont soutenue et encouragée depuis le début de mes études en sciences de l'éducation et déjà bien avant...

Je pense tout particulièrement à mon grand frère, m'ayant donné de précieux conseils tout au long de mes études, à ma maman, qui a passé de nombreuses heures à relire mes travaux à la recherche de la moindre inattention et à mon copain, m'ayant soutenue dans chaque étape de mes études.

Sans toutes ces personnes, je ne serais pas arrivée au bout de mon master aujourd'hui et je les en remercie du fond du cœur.

## Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Déclaration sur l'honneur .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Remerciements .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>1. Introduction .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>2. Contexte .....</b>  | <b>9</b>  |
| 2.1 La reconversion professionnelle.....  | 9         |
| 2.2 Le Pilates.....   | 9         |
| 2.3 La formation pour devenir instructeur.rice de Pilates .....                 | 10        |
| <b>3. Questions de recherche .....</b>  | <b>11</b> |
| <b>4. Cadre théorique.....</b>  | <b>13</b> |
| 4.1 La reconversion professionnelle.....  | 13        |
| 4.2 La transition.....  | 14        |
| 4.3 Le processus de reconversion professionnelle.....                           | 14        |
| 4.3.1 La vocation contrée .....   | 15        |
| 4.3.2 Le désengagement .....  | 15        |
| 4.3.3 La latence.....   | 16        |
| 4.3.4 La bifurcation.....   | 17        |
| 4.3.5 Le réengagement.....  | 18        |
| 4.3.6 Le schéma récapitulatif du processus de reconversion professionnelle..... | 18        |
| 4.4 L'investissement en formation.....  | 18        |
| 4.4.1 L'accessibilité de la formation .....                                     | 19        |
| 4.4.2 Les raisons de s'engager en formation.....                                | 22        |
| 4.4.3 Le choix de la formation .....  | 23        |
| 4.4.4 La rentabilité de la formation.....                                       | 24        |
| <b>5. Méthodologie.....</b>   | <b>26</b> |
| 5.1 La recherche exploratoire .....   | 26        |
| 5.2 L'approche compréhensive .....  | 26        |
| 5.3 Le recueil des données .....  | 27        |
| 5.3.1 L'entretien semi-directif.....  | 27        |
| 5.3.2 La population observée .....  | 28        |
| 5.4 L'analyse des données.....  | 30        |
| <b>6. Résultats d'analyse .....</b>   | <b>31</b> |
| 6.1 Les parcours de vie .....   | 31        |
| 6.2 Le processus de reconversion professionnelle.....                           | 33        |

|   |           |
|---|-----------|
| 6.2.1 La vocation contrée .....                       | 34        |
| 6.2.2 Le désengagement .....                          | 37        |
| 6.2.3 La latence.....                                 | 40        |
| 6.2.4 La bifurcation.....                             | 43        |
| 6.2.5 Le réengagement.....                            | 44        |
| 6.2.6 Le tableau récapitulatif.....                   | 47        |
| 6.3 L'investissement en formation.....                | 48        |
| 6.3.1 L'accessibilité de la formation .....           | 48        |
| 6.3.2 Les raisons de s'engager en formation.....      | 53        |
| 6.3.3 Le choix de la formation .....                  | 56        |
| 6.3.4 La rentabilité de la formation.....             | 60        |
| <b>7. Discussion des résultats .....</b>              | <b>80</b> |
| 7.1 Le processus de reconversion professionnelle..... | 80        |
| 7.1.1 Les étapes du processus .....                   | 80        |
| 7.1.2 La bifurcation.....                             | 81        |
| 7.2 L'investissement en formation.....                | 83        |
| 7.2.1 L'accessibilité de la formation .....           | 83        |
| 7.2.2 Les raisons de s'engager en formation.....      | 85        |
| 7.2.3 Le choix de la formation .....                  | 86        |
| 7.2.4 La rentabilité de la formation.....             | 86        |
| <b>8. Conclusion.....</b>                             | <b>88</b> |
| <b>9. Bibliographie .....</b>                         | <b>90</b> |
| <b>10. Annexes .....</b>                              | <b>93</b> |
| 10.1 Guide d'entretien .....                          | 93        |
| 10.2 Entretien 1 .....                                | 94        |
| 10.3 Entretien 2 .....                                | 107       |
| 10.4 Entretien 3 .....                                | 120       |
| 10.5 Entretien 4 .....                                | 129       |
| 10.6 Entretien 5 .....                                | 140       |
| 10.7 Entretien 6 .....                                | 151       |

## 1. Introduction

Le sujet de la reconversion professionnelle est un sujet qui m'intéresse et me passionne beaucoup, car je me questionne, depuis toujours, à propos de mes aspirations professionnelles et de mon avenir professionnel. Ayant été une nageuse de haut niveau durant ma scolarité et mes études, aucun métier ne m'attirait plus que le métier de nageuse professionnelle, raison pour laquelle j'ai rencontré des difficultés à choisir ma voie d'études. Le choix qui était à faire me faisait peur, étant donné qu'il signifiait le renoncement à d'autres voies professionnelles. La reconversion professionnelle étant une option possible dans le futur, elle m'a beaucoup rassurée dans mon choix d'études et m'a permis de m'engager dans une voie qui me plaît beaucoup et dans laquelle j'envisage, à présent, de mener ma carrière professionnelle. Entre mon Bachelor et mon Master universitaire, j'ai décidé de faire une pause d'études de deux ans, afin de me former à la méthode de Pilates, que j'enseigne aujourd'hui, en parallèle à mes études et de ma voie professionnelle. La raison cachée derrière cet acte de formation fut alors l'ouverture d'une deuxième voie professionnelle, afin d'avoir plusieurs possibilités professionnelles et d'être libre de faire mes propres choix. La perspective d'une future reconversion professionnelle pourrait donc rassurer certaines personnes, craignant de faire le mauvais choix, au moment de prendre des décisions importantes quant à leur futur professionnel, étant donné que ce moment arrive très tôt dans le parcours scolaire d'une personne. A cette étape de la vie, au moment du choix de la filière d'études, il me semble compliqué de choisir un métier pour la vie, à moins d'avoir une vocation forte et démarquée des autres possibilités. Nous pourrions, dans ce cas-là, nous intéresser à l'organisation du système éducatif, qui met chaque individu dans une position de prise de décision très tôt, mais nous préférons nous concentrer sur la reconversion professionnelle, qui semble être une solution à de nombreux problèmes.

Dans le cadre de cette recherche, je souhaite donc m'intéresser à la reconversion professionnelle, car je suis persuadée qu'un grand nombre de personnes pourraient améliorer leur qualité de vie, en réalisant cette démarche et en trouvant une voie professionnelle, qui leur conviendrait mieux et qui les épanouirait au quotidien. Le temps que passe, en moyenne, une personne à travailler, représente une grande partie de sa vie, raison pour laquelle la satisfaction au travail est indispensable. Je côtoie de nombreuses personnes peu épanouies dans leur vie professionnelle, mais qui ne décident pas, pour autant, de changer leur destin. Ces observations m'amènent à me poser des questions, telles que « Pourquoi cette personne continue de travailler dans ce domaine qui ne la rend pas heureuse ? », « Comment est-ce que cette personne pourrait changer de voie professionnelle ? », « Quels sont les impacts d'un changement de voie professionnelle ? », « Combien coûte un changement de voie professionnelle pour une personne ? », « Est-il possible d'avoir un plan de carrière avec plusieurs professions différentes ? » ou encore « Y-a-t-il un âge limite pour changer de voie professionnelle ? ». Il me paraît donc intéressant de tenter de mieux comprendre les enjeux liés à la reconversion professionnelle. En ce qui me concerne, le métier d'instructeur.rice de Pilates m'a toujours attirée comme activité professionnelle complémentaire, c'est-à-dire que j'ai toujours envisagé cette profession comme activité professionnelle accessoire, qui ne permet pas d'en vivre. Je me demande donc, quelles raisons poussent une personne à se reconvertir professionnellement, pour devenir instructeur.rice de Pilates, alors qu'à mes yeux, cette activité comporte beaucoup



de risques financiers et d'instabilité. Je me pose également la question de savoir de quelle manière cette profession peut être organisée de manière à pouvoir en vivre et quels défis sont liés à cette reconversion.

La recherche présentée ici sera de type exploratoire, de manière à trouver des réponses aux questions qui sont présentes sur le sujet concerné, c'est-à-dire la reconversion professionnelle au métier d'instructeur.rice de Pilates. L'objectif de cette recherche est d'en apprendre plus sur la reconversion professionnelle de manière générale, c'est-à-dire les étapes du processus, la formation impliquée dans un changement de vie professionnelle, les motivations qui poussent une personne à changer de vie professionnelle et les bénéfices obtenus grâce à un tel changement de vie. La focalisation sur la reconversion au métier d'instructeur.rice de Pilates permet, à la fois de situer la reconversion professionnelle dans un contexte particulier, ce qui limite la dispersion de la recherche, et de trouver des réponses quant à ce changement de vie professionnelle, en particulier.

Le travail sera organisé en plusieurs grandes parties qui sont : la présentation du contexte, décrivant l'état de la reconversion professionnelle en Suisse, ainsi que la formation pour devenir instructeur.rice de Pilates, la présentation des questions de recherche, le cadre théorique, la méthodologie utilisée pour cette recherche, les résultats d'analyse, la discussion des résultats en lien avec le cadre théorique, et enfin la conclusion avec les perspectives de la recherche.

## 2. Contexte

### 2.1 La reconversion professionnelle en Suisse

Afin d'inscrire cette recherche dans le contexte actuel en Suisse, voici quelques données importantes concernant le marché du travail, issues de recherches menées auprès de la population suisse chaque année. Selon les statistiques de l'Office Fédéral de la Statistique (2021), la reconversion professionnelle est un phénomène présent en Suisse, depuis de nombreuses années. En effet, la mobilité professionnelle, qui se caractérise par le changement d'emploi ou de statut, en un an, touche 18.9% de la population suisse. Parmi ce pourcentage, plus de 12% ont changé d'emploi et plus de 6% ont perdu leur emploi ou quitté le marché du travail. Ce phénomène de mobilité professionnelle, englobant la mobilité qui peut être, horizontale ou verticale, choisie ou subie, comprend donc des cas de reconversions professionnelles, sur notre territoire helvétique. Ces données sont intéressantes, car elles justifient l'intérêt porté au sujet de la reconversion professionnelle et elles permettent d'illustrer le nombre de personnes traversant cette étape dans leur parcours professionnel. Ces données font surgir différentes questions quant aux raisons et aux enjeux, de tels parcours professionnels.

Nous ajouterons également des informations à propos du taux d'activité de la population et, plus spécifiquement, celui des femmes, étant donné que, dans le cadre de notre recherche, nous avons interviewé un public féminin, et que le métier d'instructeur.rice de Pilates est un métier proposant une grande flexibilité, en termes de taux d'activité. Selon l'OFS (2022), 41,4% des femmes travailleraient à plein temps, 35,2% auraient un taux d'activité partiel supérieur à 50% et 23,4% des femmes auraient un taux d'activité inférieur à 50%. En comparaison, chez les hommes, plus de 81% d'entre eux seraient en emploi à temps plein. Sachant que les femmes ont, en moyenne, un taux d'activité plus bas que celui des hommes, cela pourrait avoir une influence sur le fait que nous retrouvons principalement des femmes, dans le domaine du Pilates, laissant une grande flexibilité aux professionnel.le.s, en termes de taux d'activité.

### 2.2 Le Pilates

Dans le cadre de cette recherche, nous allons donc nous intéresser aux femmes qui ont décidé de se reconvertir professionnellement pour devenir instructrices de Pilates. Il y a peu de sources scientifiques à propos de cette méthode et les informations sont transmises durant les formations, par les instructeurs.trices qui enseignent la méthode, ce qui rend cette partie du travail quelque peu compliquée. Nous nous baserons sur les informations reçues durant une formation à la méthode suivie et sur un des livres de Joseph Pilates. Cette méthode est une méthode d'activité physique qui a été inventée par Joseph Pilates, au début du vingtième siècle. La méthode consiste à renforcer les muscles profonds du corps, à rééquilibrer le corps, et à donner de la mobilité et de la souplesse au corps, grâce à différents exercices. Elle vise

également l'amélioration de la posture, ce qui a un impact direct sur la vie quotidienne d'un individu et ses capacités physiques. Joseph Pilates (1945) nous explique sa méthode, initialement intitulée « Contrology » en disant « Contrology develops the body uniformly, corrects wrong postures, invigorates the mind, and elevates the spirit » (p. 10). La pratique du Pilates peut être effectuée au sol, sur un tapis avec du petit matériel ou elle peut être pratiquée sur des appareils professionnels, tels que le Reformer, la Cadillac ou encore la Chair.

### 2.3 La formation pour devenir instructeur.ice de Pilates

Cette méthode a mis un certain temps à se développer depuis sa création et elle commence à prendre sa place dans notre société. Ce sont des élèves de Joseph Pilates, qui ont également commencé à enseigner la méthode, qui ont ouvert des écoles pour développer la méthode et permettre aux générations futures, de devenir instructeur.ice.s de Pilates. En parallèle de ces formations, d'autres instituts et écoles spécialisés dans d'autres méthodes sportives ont ouvert des formations de Pilates. Le Pilates a convaincu de plus en plus de personnes de ses bienfaits mais, dans chaque pays, la réglementation, concernant la méthode, diffère.

Il existe un grand nombre de formations différentes, proposées par des écoles ou des individualités qui offrent une certification rattachée à l'institution ou la personne en question. Il n'y a pas de normes établies à propos du certificat délivré en fin de parcours, à propos de la durée de la formation ou encore du contenu de cette dernière, ce qui rend le sujet de la formation particulièrement délicat dans ce domaine d'activité. Les formats des formations varient, les intervenant.e.s changent et la qualité de l'enseignement diffère également car, officiellement, aucun élément n'empêche une personne de donner des formations de Pilates, ce qui provoque des différences importantes, en termes de qualité d'enseignement et de contenu apporté aux apprenant.e.s.

Dans chaque pays, la reconnaissance des diplômes est particulière et, en Suisse, il y a une reconnaissance officielle des diplômes délivrés par certains instituts de formation, tels que l'École Club Migros ou l'École de formation aux métiers du fitness et de la forme qui s'appelle « Fitspro ». Les personnes se formant à la méthode, dans une de ces écoles à Genève, peuvent bénéficier du chèque annuel de formation. Dans d'autres pays, ce sont des associations qui délivrent une reconnaissance à certaines formations.

Aucune source ne permet de savoir combien de studios de Pilates existent en Suisse et dans le monde entier, mais les studios à Genève se font de plus en plus nombreux et il semblerait qu'il y en a plus de trente.

### 3. Questions de recherche

La thématique qui nous intéresse dans le cadre de cette recherche est donc la reconversion professionnelle. La reconversion professionnelle désigne l'action de changer d'emploi ou de secteur professionnel. Cette action, qui peut survenir à différents stades de la vie d'une personne et qui peut être motivée par différents facteurs, comporte plusieurs enjeux pour l'individu. Ces enjeux sont nombreux et il peut s'agir, d'enjeux économiques, sociaux, psychologiques, de formation ou encore d'identité, car la reconversion professionnelle représente un grand changement dans la vie d'une personne.

En partant de cette thématique, nous avons mené des recherches exploratoires qui nous ont permis de nous rendre compte de l'existence de recherches, à propos de la reconversion professionnelle, notamment dans les anciens travaux de mémoires des étudiant.e.s en formation des adultes à l'Université de Genève. Cependant, aucune de ces recherches ne traitait spécifiquement les questions de la reconversion professionnelle au métier d'instructeur.ice de Pilates. C'est pour cette raison, notamment, que nous avons décidé de nous pencher sur ce sujet intéressant de la reconversion professionnelle, en le limitant au métier d'instructeur.ice de Pilates qui, comme présenté plus haut, est un métier relativement récent et attirant de plus en plus de personnes dans notre société.

Nous avons toutefois pu, grâce aux lectures de ces mémoires et à notre questionnement, identifier deux dimensions particulièrement intéressantes à analyser en tant que chercheur.euse.s en formation des adultes. Il s'agit du processus de la reconversion professionnelle et de l'investissement en formation et notre recherche vise donc à mieux comprendre ce que les instructeur.ice.s de Pilates ont traversé avant, pendant et après leur reconversion professionnelle.

La première dimension englobe la question de la reconversion professionnelle et du processus de reconversion professionnelle, pour mieux comprendre les raisons qui poussent une personne à se reconvertir au métier d'instructeur.ice de Pilates et au processus que cela implique. Ceci exige de s'intéresser à la situation dans laquelle se trouvaient nos interviewées, avant de décider de se reconvertir, en analysant, également, le degré de planification de cette reconversion.

La deuxième dimension de notre recherche concerne l'investissement en formation, pour mieux comprendre l'accessibilité de la formation de Pilates, les raisons de s'engager en formation de Pilates, les critères de sélection, en termes de formation, ainsi que la rentabilité de la formation, impliquant la question de l'investissement, et du retour sur investissement.

Cette recherche étant exploratoire, nous n'allons pas établir d'hypothèse pour chacune de ces dimensions, mais nous avons pu établir des questions de recherche qui guideront l'établissement du cadre théorique.

#### *Dimension 1 : Le processus de reconversion professionnelle*

- Pourquoi les personnes interviewées ont décidé de se reconvertir professionnellement ?
- Comment s'est déroulée la reconversion professionnelle des personnes interviewées ?

- La reconversion était-elle planifiée ?

*Dimension 2 : L'investissement en formation*

- Quels facteurs ont influencé l'accessibilité de la formation pour nos interviewées ?
- Quelles ont été les raisons, de nos interviewées, de s'engager en formation ?
- Comment, et sur quels critères, le choix de la formation a-t-il été effectué ?
- Comment les personnes interviewées ont perçu l'investissement en formation et le retour sur investissement ?
- Quelle a été la rentabilité de la formation ?

Afin de pouvoir répondre à ces questions, à la fin de notre recherche, nous commencerons par établir un cadre théorique présentant les concepts importants en lien avec nos questions de recherche.

## 4. Cadre théorique

Le quatrième chapitre de ce travail est consacré au cadre théorique, mobilisé dans le cadre de notre recherche. Celui-ci est organisé en suivant les questions de départ, en commençant par le processus de reconversion professionnelle, englobant les différentes étapes du processus qui sont : la vocation contrée, le désengagement, la latence, la bifurcation et le réengagement, et en poursuivant par l'investissement en formation, englobant l'accessibilité de la formation, les raisons de s'engager en formation, le choix de la formation et la rentabilité de la formation.

### 4.1 La reconversion professionnelle

Dans notre société, au cœur du changement, la reconversion professionnelle est devenue un phénomène de plus en plus fréquent. Cette étape d'une vie implique de nombreux enjeux identitaires, économiques et sociaux pour l'individu en question. La personne, vivant une reconversion professionnelle, passe par des périodes de transition qui peuvent être compliquées à gérer. Il paraît intéressant de s'interroger quant aux causes qui mènent à une reconversion professionnelle, ainsi qu'aux différentes étapes vécues dans le processus de reconversion professionnelle.

Prez-Roux (2019) décrit la reconversion professionnelle comme « un moment délicat pour des professionnels qui traversent une situation de relative incertitude quant à leur positionnement, leur projet, et les tensions entre différents principes à prendre en compte » (p.19). Cette reconversion pourrait être distinguée en deux processus distincts, la reconversion professionnelle volontaire et la reconversion professionnelle subie. « La reconversion professionnelle volontaire, à la différence des reconversions subies, suppose un engagement initial de l'acteur qui se réoriente » (Prez-Roux, 2019, p.27). Selon Kaddouri (2011) (cité dans Prez-Roux, 2019, p.28), l'individu se trouve, lors de sa reconversion, dans des dynamiques complexes qui impliquent des transactions, entre le sujet et son environnement, entre le passé et le futur et entre l'individu et les autres. L'individu se trouve alors dans un mouvement important, dont une partie lui échappe. On peut alors faire l'hypothèse que la partie qui échappe à l'individu est d'autant plus grande si la reconversion est subie, au lieu d'être volontaire.

Hirigoyen (2002), (cité dans Rakoto-Raharimanana & Monin, 2019, p. 73), fait l'hypothèse que « Les personnes en reconversion se trouvaient à la marge dans leur ancienne profession dans la mesure où elles y vivaient une situation d'inconfort voire une situation de détresse, d'affliction qui les mettait en situation de souffrance au travail ». Cette proposition d'explication, émise dans le cadre d'une étude sur la reconversion professionnelle, communique des informations concrètes quant à la situation d'un individu au moment de se reconvertir à une autre voie professionnelle.

## 4.2 La transition

Si nous nous intéressons plus spécifiquement à la reconversion professionnelle comme un processus de changement, nous pouvons identifier deux concepts pertinents, qui sont la transition et la bifurcation.

Fournier & al. (2017) expliquent que la reconversion professionnelle est perçue comme une transition d'un point de vue psychosocial et comme une bifurcation d'un point de vue sociologique (p.2). Citant Parkes (1971), ils définissent la transition comme « des changements majeurs dans l'espace de vie, qui ont des effets durables, se déroulent sur une période de temps relativement courte et affectent la vision du monde de manière importante » (Fournier & al., 2017, p.2).

Selon Levinson (1978) cité dans Masdonati & Zittoun (2012), la transition professionnelle est utilisée pour désigner « le passage entre deux stades ou étapes d'un cheminement professionnel prévisible et normé » (p. 231). Il s'agit donc de la phase, dans laquelle un individu vit un changement au niveau de son activité professionnelle, en passant d'une situation à une autre, dans son parcours professionnel.

Une autre définition tente de catégoriser les transitions professionnelles, selon des situations vécues par un individu au cours de sa vie. En effet, selon Masdonati & Zittoun (2012), la transition professionnelle « désigne des phénomènes de différents ordres : l'entrée et la sortie définitive d'une carrière professionnelle (le premier emploi, la retraite), l'entrée et la sortie temporaire de l'espace professionnel (arrêt maternité, retour aux études, alternance formation-emploi), le changement de fonction ou d'emploi en cours de carrière dans la même profession ou dans une profession différente... » (p. 232).

Le concept de bifurcation sera abordé dans la partie suivante de notre cadre théorique, dans laquelle nous allons nous intéresser aux différentes étapes constitutives de la reconversion professionnelle, étant donné qu'il constitue une étape, à part entière, de la reconversion professionnelle.

## 4.3 Le processus de reconversion professionnelle

S'intéressant à la reconversion comme un processus, nous partons du principe qu'il y a différentes étapes, par lesquelles une personne passe, dans ce processus complexe.

Négroni (2007) nous propose justement de définir la reconversion professionnelle au travers de différentes étapes, auxquelles nous allons nous intéresser dans cette partie de notre travail.

Négroni (2007) parle de la reconversion professionnelle volontaire en l'identifiant comme « un changement d'activité, de secteur, ou de profession opérée de manière volontaire » (p. 24). Ce changement volontaire serait un choix personnel et il serait constitué de différentes étapes. « Ces différentes étapes sont la vocation contrée, le désengagement, la latence, le

réengagement, la bifurcation » (Négroni, 2007, p.24). Nous allons à présent nous pencher sur chacune de ces étapes proposées par cet auteur, afin d'en saisir les points clés, ce qui nous donnera une base d'analyse pour la suite de notre recherche.

#### 4.3.1 La vocation contrée

La première étape que nous propose Négroni (2007) est appelée la vocation contrée. « La vocation contrée est considérée par le fait pour un individu d'avoir été empêché de mettre en œuvre des attirances, des penchants pour un domaine particulier » (p.28). Cette première étape est « une justification de la réorientation professionnelle » et elle peut, par la suite, accompagner la phase de désengagement qui sera explicitée ci-après. Cette étape peut alors ouvrir sur la phase de latence ou alors entraîner l'individu dans la phase de frustration, étapes qui seront, elles aussi, détaillées plus loin (Négroni, 2007, p.50).

Différents événements peuvent être à l'origine de ce phénomène, tels que, le manque de financement pour faire ou continuer des études, une mauvaise orientation lors de la première insertion professionnelle ou d'autres raisons personnelles. La première insertion professionnelle dépend directement de l'orientation que l'individu a prise lors de son parcours scolaire, étant donné que l'école a tendance à vouloir orienter les élèves dès leur adolescence, malgré le fait qu'à cet âge-là, les désirs, en termes de carrière professionnelle, sont peu précis. Les études rémunérées, l'utopie d'un métier idéal ou une indépendance financière peuvent également orienter un individu dans son choix de carrière (Négroni, 2007, p.50).

Cette première étape de la reconversion professionnelle, la vocation contrée, « ouvre sur le travail subjectif de l'acteur sur soi. Dans le travail sur soi qu'engage l'individu, le discours apparaît comme un support de l'action. L'énonciation de la vocation contrée est le premier acte de la démarche de reconversion professionnelle volontaire » (Négroni, 2007, p.50).

C'est donc au travers du discours qu'une personne entame sa reconversion professionnelle et c'est l'évolution de ce discours qui donnera la direction de cette procédure.

#### 4.3.2 Le désengagement

La deuxième étape de la reconversion professionnelle serait, toujours selon Négroni (2007), l'étape du désengagement. Le désengagement peut être défini comme « action de désengager ou de se désengager » (Larousse en ligne, s. d.).

Cette étape de désengagement amènerait au processus de désinvestissement et de désinsertion de l'individu. Le désengagement peut être provoqué par différents facteurs, tels que le salaire, l'ambiance dans le milieu professionnel, la non-identification aux valeurs de l'entreprise, l'instabilité de l'emploi, la non-reconnaissance du travail fourni, une absence de perspective ou



encore les conditions de travail, telles que les horaires et la pression ressentie (Négroni, 2007, p. 60).

Dans tous les cas, la souffrance et la frustration « semblent être des éléments qui impulsent le désengagement » (Négroni, 2007, p.65). Le terme de souffrance englobe alors autant les souffrances physiques que psychologiques.

Denave (2009) explique qu'il y a des événements déclencheurs du désengagement professionnel qui peuvent être d'ordre professionnel ou extraprofessionnel. Les premiers englobent des événements tels que « les changements de contrat de travail, les restructurations d'entreprise, les conflits avec des supérieurs hiérarchiques », alors que les deuxièmes englobent des événements tels que « les naissances, les ruptures affectives, les décès » (p. 173).

Denave (2009) ajoute que le « désengagement est le produit de l'interdépendance entre les expériences passées des acteurs et les conditions contingentes. Autrement dit, ce n'est pas l'événement en lui-même qui produit la décision de quitter son emploi mais son avènement dans un contexte singulier » (p. 173). L'événement, qui peut être d'ordres différents, est donc un déclencheur du désengagement d'une personne, suivant dans quel contexte la personne se trouve au moment de vivre l'événement en question.

Cette phase de désengagement, qui semble pouvoir être pénible à vivre pour certaines personnes, est une étape nécessaire dans le processus de reconversion professionnelle, car elle permet la désinsertion et elle ouvre sur la phase suivante, qui est la phase de latence.

#### 4.3.3 La latence

La latence constitue, toujours selon Négroni (2007) la troisième étape de la reconversion professionnelle. « La latence, état d'incertitude correspond au moment où l'individu remet en cause son engagement professionnel. C'est un temps de redéfinition d'une situation professionnelle qui initialement était considérée comme satisfaisante ou tout au moins comme « allant de soi » » (Négroni, 2007, p.68). Cette phase est importante dans le processus de reconversion professionnelle, car elle laisse du temps aux individus pour se questionner quant à leurs aspirations privées ou professionnelles. C'est durant cette phase que « l'acteur se projette dans différents espaces sociaux, dans différentes professions. Il s'imagine, s'envisage dans un ailleurs encore indéfini » (Négroni, 2007, p. 75). Durant la phase de latence, l'individu est activement dans la recherche de nouveaux projets, d'opportunités et de nouvelles possibilités qui s'ouvrent à lui. « Ce moment de rupture avec son emploi initial lui permet d'explorer – qu'il soit en formation ou toujours en emploi » (Négroni, 2007, p.79). C'est dans cette même phase que l'individu, impliqué dans le processus de reconversion professionnelle, peut évaluer les risques liés aux possibilités qui l'intéressent et qu'il peut décider de prendre ou non les risques liés au chemin qu'il souhaite suivre.

A la suite de cette étape de latence, dans laquelle l'individu se trouve dans un état fragile, il peut y avoir la poursuite ou la rupture de la démarche de reconversion professionnelle.

#### 4.3.4 La bifurcation

L'évènement qui suit l'étape de latence dans le processus de reconversion professionnelle, selon Négroni (2007) est donc la bifurcation. Cet évènement consiste en un choix qu'effectue l'individu et celui-ci peut être déclenché par différents évènements vécus par l'individu, comme des changements importants dans la vie personnelle (rencontre, naissance d'un enfant, divorce ou d'autres évènements) exerçant une influence sur les choix de l'individu en question. « Le rôle des autres est prépondérant dans les choix qui vont être faits, ils accompagnent le passage d'un état d'indécision à la construction du projet. » (Négroni, 2007, p. 84). En effet, un soutien moral, matériel ou logistique peut venir soutenir la bifurcation dans une reconversion professionnelle, en limitant les difficultés vécues durant cette phase du processus.

Si nous nous intéressons à d'autres définitions de la bifurcation, ce terme est très proche du turning point qu'Abbott (2010) définit comme « des changements courts entraînant des conséquences, qui opèrent la réorientation d'un processus » (p. 207).

Ainsi, Fournier & al. (2017) ajoutent à cette définition que « tournants et bifurcations sont associés au caractère soudain et imprévisible, radical et durable du changement observé dans le parcours » (p. 2).

Grossetti (2010) considère la bifurcation comme « un processus dans lequel une séquence d'action comportant une part d'imprévisibilité produit des irréversibilités qui concernent des séquences ultérieures » (p. 147). Dans un tableau, Grossetti (2010) catégorise les situations de la vie selon leur niveau d'imprévisibilité et d'irréversibilité faible ou forte. Dans ce même tableau, la bifurcation, qui est qualifiée de « changement structurel », a alors lieu lorsque le niveau d'imprévisibilité et d'irréversibilité sont tous les deux élevés (p. 150). La bifurcation est donc à situer dans le « cas de figure, dans lequel des séquences comportant une part élevée d'imprévisibilité produisent des irréversibilités importantes » (Grossetti, 2010, p. 150) et elle « doit se traduire par l'existence d'un changement plus significatif dans l'un des contextes pris en compte au niveau « micro », avec des conséquences sur la situation générale » (Grossetti, 2010, p. 150). De ce point de vue-là, il paraît donc nécessaire de s'intéresser à différentes sphères pour comprendre et analyser le changement que vit une personne. Lorsqu'on s'intéresse à l'imprévisibilité et l'irréversibilité, on peut alors identifier une éventuelle bifurcation.

Hélaridot (2009) ajoute des spécifications à propos du déclencheur de la bifurcation. Celui-ci « peut être extérieur à l'individu (accident de santé) ou résulter d'une initiative personnelle (démission, séparation conjugale) ; lorsque le déclencheur du changement est externe et fait donc irruption dans l'existence des personnes, celles-ci peuvent soit l'accepter (parce qu'il leur convient ou parce qu'elles n'ont pas d'autre choix), soit y résister » (p. 163). Hélaridot (2009) identifie différentes expériences en fonction de la situation de départ et l'attitude de l'auteur. La bifurcation a lieu dans trois cas de figure, le premier lorsque que les souhaits individuels ne

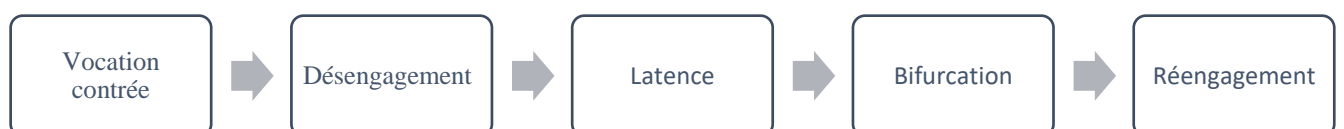
concordent pas avec la situation initiale de l'individu et que ce dernier résiste, ce qui provoque une bifurcation active provenant d'une initiative individuelle de changement. Le deuxième lorsque l'individu se trouve dans la même situation initiale mais qu'il subit cette situation, ce qui donne alors lieu à une bifurcation passive et subie. Et le troisième cas de figure lorsque la situation initiale est en concordance avec les souhaits de l'individu et que ce dernier laisse faire le changement, ce qui provoque une bifurcation comme un heureux concours de circonstances (p. 163). La bifurcation peut ainsi être classée dans la continuité ou dans le changement du parcours de l'individu en question.

Cette quatrième et avant-dernière étape constitue le noyau de la reconversion professionnelle. Elle définit l'avenir professionnel de la personne.

#### 4.3.5 Le réengagement

Finalement, la dernière étape du processus, selon Négroni (2007) qui vient le conclure, est celle du réengagement. « Le réengagement se présente comme une nouvelle voie qu'a choisie l'individu pour sortir d'une situation professionnelle qui ne lui convenait plus » (p. 103). Cette étape implique un nouveau projet que l'individu s'est créé, qui peut être vu comme un nouveau départ dans sa vie professionnelle. Il est important de préciser que le réengagement implique des questionnements et des doutes chez l'individu qui décide de prendre un nouveau chemin. Il implique également de nombreuses réflexions quant à ses compétences et capacités, concernant la formation et concernant la possibilité d'insertion à la suite de la formation. Le réengagement est donc l'étape finale de la reconversion professionnelle et, en même temps, la première étape d'un nouveau projet professionnel.

#### 4.3.6 Le schéma récapitulatif du processus de reconversion professionnelle



#### 4.4 L'investissement en formation

Très tôt dans le processus de reconversion professionnelle, à partir du moment où une personne commence à réfléchir à de nouvelles possibilités et à de nouveaux projets, le questionnement de l'investissement en formation est important. En effet, la formation est un élément indispensable dans la plupart des cas de reconversion professionnelle et plusieurs facteurs sont à prendre en compte à ce niveau-là. La formation, rappelons-le, permet à un individu d'acquérir

de nouvelles connaissances et compétences, ce qui peut lui rendre de nouvelles voies professionnelles accessibles. A ce moment-là, il est intéressant de creuser du côté de l'accessibilité de la formation, aux raisons de s'engager en formation, au choix effectué en termes de formation et, finalement, à la rentabilité de l'investissement en formation. Nous allons parcourir chacun de ces éléments, dans l'ordre présenté, en détaillant chacun des concepts clés.

#### 4.4.1 L'accessibilité de la formation

Lorsqu'une personne est impliquée dans son questionnement quant à son nouveau projet, allant dans la direction de ses valeurs et de ses envies, la question de l'accès à la formation joue un rôle important, car il peut encourager la personne à poursuivre sa reconversion professionnelle et à s'engager en formation ou il peut, au contraire, freiner la personne dans son élan et l'encourager à rester dans sa situation qui ne lui correspond plus. Différents facteurs peuvent exercer une influence sur le degré d'accès à la formation, notamment le financement de la formation, la disponibilité de la personne, les raisons de s'engager en formation et l'information dont dispose l'individu à propos des différentes options de formation possibles. Ce n'est qu'une fois que les quatre facteurs sont réunis, que la personne peut décider de s'engager en formation et de poursuivre sa reconversion professionnelle.

Selon l'OFS (2018) « En 2016, près de 30% de la population de 15 à 75 ans auraient souhaité se former mais en ont été empêchés pour diverses raisons » (p. 19). Ces statistiques issues de micro-recensements auprès de la population suisse montrent différents obstacles que rencontrent les personnes à se former. Parmi eux, le manque de temps, les coûts trop élevés, les contraintes familiales, la santé et bien d'autres encore.

##### *Le financement de la formation*

Le premier facteur exerçant une influence directe sur l'accès à la formation continue est le financement de cette dernière. Il peut, à lui seul, bloquer l'accès à la formation pour une personne désirant suivre une formation professionnelle. « L'ampleur des coûts directs et indirects générés par l'engagement en formation place la question du financement des activités de formation au cœur de la problématique de l'accès à la FC » (Voirol-Rubido, 2017, p.16). En effet, lorsqu'un individu doit financer la totalité de sa formation, l'accès dépend directement de ses ressources personnelles. Ce premier facteur est intéressant à analyser dans le cadre de notre recherche, car la formation suivie dans le cadre d'une reconversion professionnelle n'est pas forcément liée à l'activité antérieure de la personne. De cette façon, le financement de la formation peut être un facteur très limitant pour une personne souhaitant se former à une nouvelle profession. Les ressources individuelles de la personne auraient, dans notre cas, le pouvoir, à elles seules, de faciliter ou de compliquer l'accès à la formation.

Si nous reprenons nos statistiques présentées précédemment, parmi les personnes qui n'ont pas pu se former en 2016, 14% ont déclaré que les coûts trop élevés de la formation les ont empêchés de se former.

### *La disponibilité*

Le second facteur exerçant une influence sur l'accès à la formation d'une personne est la disponibilité. Ce facteur est également présenté par l'OFS (2018), comme premier facteur ayant empêché des personnes de se former en 2016, en Suisse. Le manque de temps représente 34% des cas, qui n'ont pas pu accéder à la formation souhaitée durant cette année-là, alors que les contraintes familiales représentent 12% des cas (p. 20).

Ce manque de disponibilité peut être dû à un emploi du temps très chargé, à des obligations familiales ou professionnelles ou à d'autres facteurs mais, dans tous les cas, il limite l'accès à la formation. Dans le cas d'une reconversion professionnelle, ce facteur a également toute son importance, car la disponibilité de la personne dépend directement de ses engagements professionnel et familial.

Allant dans ce sens, le coût d'opportunité peut exercer une influence négative sur l'accès à la formation d'une personne et il est en lien avec la disponibilité d'une personne, pour accéder à la formation. Andreani (1967) nous explique que « Parler d'opportunity-cost, c'est évaluer le coût de ce qui est choisi en termes de ce que l'on cède mais aussi en termes de ce que l'on renonce à obtenir, c'est mesurer le coût en occasions perdues » (p. 842). Le coût d'opportunité désigne donc ce qu'une personne perd, lorsqu'elle décide de prendre une voie, plutôt qu'une autre. Le coût d'opportunité est directement lié à la disponibilité d'une personne, à s'engager en formation, car c'est en assumant ce coût que la personne se rend disponible pour l'option qu'elle a choisie.

### *L'information à propos de la formation*

Enfin, une fois que les trois facteurs principaux sont réunis et favorables à l'accès à la formation, une personne peut s'investir en formation, à condition d'être suffisamment informée quant aux possibilités de formation. Dans le cas de la reconversion professionnelle, cette étape peut paraître quelque peu compliquée, surtout si la personne désire changer de milieu professionnel, ce qui signifie qu'elle doit s'informer, en partant d'une situation initiale dans laquelle elle n'a pas ou que très peu de connaissances. Il paraît nécessaire que l'individu s'informe dès le début du processus de reconversion professionnelle, à propos des différentes possibilités qu'il dispose en termes de formation, de manière qu'il puisse établir différentes possibilités et faire un choix de formation, le moment venu.

Nous pouvons mettre ces facteurs, influençant l'accès à la formation, en lien avec le modèle présenté par Sen (1979) qui explique que les inégalités entre les individus proviennent de leur

capacité à transformer des ressources en liberté d'accomplir des fonctionnements. Pour expliquer ces inégalités, il présente le concept de « capability » décrivant la liberté concrète d'un individu de pouvoir accomplir quelque chose ou de pouvoir transformer une ressource économique ou autre, en fonctionnement concret. C'est-à-dire que l'inégalité entre les individus dépend de leurs « capabilities ».

Gilardone (2010) parlant de Sen (1980, p.218) explique que cet économiste est à l'origine d'une « Proposition constructive, avec la suggestion d'une nouvelle dimension pour juger de l'avantage individuel, ayant une portée programmatique plutôt que définitive. Il propose ainsi une approche fondée sur les « capacités de base » définies comme « le fait qu'une personne soit capable d'accomplir certaines choses élémentaires » » (p. 13). « Parmi ces « choses élémentaires », il inclut la capacité de satisfaire ses besoins nutritionnels, les moyens de se procurer des vêtements et un toit, l'aptitude à participer à la vie sociale de la communauté, ou la capacité de se déplacer » (Gilardone, 2010, p.13).

Nous comprenons de cette théorie, en la simplifiant, que chaque individu est différent et que, de ce fait, une inégalité peut exister, selon sa capacité à transformer une opportunité en un accomplissement. Les chances de tous les individus ne sont donc pas identiques, même s'ils bénéficient des mêmes ressources, car ils ne se trouvent pas dans la même situation et que différents facteurs tels que l'environnement et la classe sociale ont une influence sur la mise en œuvre d'un accomplissement.

Les circonstances, dans lesquelles une personne se trouve, au moment de faire son choix, en termes de formation, dans le cadre de sa reconversion professionnelle, semblent également influencer son choix. Le modèle des « capabilities » de Sen permet de mieux comprendre le parcours et la trajectoire d'un individu. En effet, « L'ensemble « capacités » reflète, dans l'espace des fonctionnements, la liberté qu'une personne a de choisir entre différentes options » (Germain & Olympio, 2012, p.16). Il s'agit donc des possibilités et des non-possibilités dont dispose un individu, en fonction de différents facteurs individuels. La théorie de Sen « nous autorise alors à considérer les caractéristiques personnelles et sociétales influençant les choix » (Germain & Olympio, 2012, p.16).

Sen (1997) montre l'importance de la reconnaissance du capital humain, concept que nous verrons plus loin, pour comprendre la perspective des « capabilities ». En effet, selon lui, si une personne peut devenir plus productive au travers de la formation, ou autre, il est plutôt naturel d'attendre de cette personne qu'elle arrive à réaliser plus et qu'elle ait la possibilité de le faire. «If a person can become more productive in making commodities through better education, better health, and so on, it is not unnatural to expect that she can also directly achieve more - and have the freedom to achieve more - in leading her life» (p. 1960).

#### 4.4.2 Les raisons de s'engager en formation

##### *La motivation à s'engager en formation*

Un élément important à prendre en compte, lors du questionnement à propos de la formation, concerne la motivation à s'engager en formation. Cette motivation peut également être considérée comme un facteur pouvant influencer l'accès à la formation. Il paraît évident que la motivation d'un individu à s'engager en formation influence directement son accès à la formation. Plus difficile à quantifier, cette variable est tout aussi importante et indispensable pour s'investir en formation. Cette motivation doit survenir à différents moments du processus et peut provenir de sources personnelles ou externes. La motivation peut être définie « comme une hypothétique force intra-individuelle protéiforme, qui peut avoir des déterminants internes ou externes multiples, et qui permet d'expliquer la direction, le déclenchement, la persistance et l'intensité du comportement ou de l'action » (Fenouillet, 2011, p.19).

Selon le modèle de Cross (1981, p.124), l'engagement en formation des adultes implique plusieurs facteurs. Le premier est la capacité que possède un individu à s'autoévaluer, c'est-à-dire, sa capacité à évaluer sa situation et ses besoins. Le second est l'attitude que dispose ce même individu face à la formation, c'est-à-dire la manière dont il perçoit la formation et son utilisation personnelle de la formation. Le cycle de vie de l'individu est un facteur important, étant donné que, suivant la phase de vie dans laquelle se trouve un individu, il sera plus ou moins motivé à s'engager en formation. De ce fait, les buts, qui seront atteignables grâce à cette formation, exercent également une influence sur l'engagement de la personne en formation, car ces buts donnent du sens à cet acte d'engagement. Si l'individu dispose des informations nécessaires à propos de la formation et qu'il perçoit des buts à atteindre grâce à la formation, cela donne lieu à des opportunités, dont l'individu peut se saisir en s'engageant à participer à une formation.

Les motifs d'engagement en formation peuvent provenir de différentes sources. Ces motifs peuvent aller des plus intrinsèques aux plus extrinsèques et ils peuvent être de l'ordre d'une participation ou d'apprentissage (Carré & Caspar, 2011, p. 281). La nature des motifs de l'engagement d'un individu en formation a un impact direct sur le comportement de l'individu durant la formation, et donc sur l'impact de cette formation. Carré & Caspar (2011) expliquent la différence d'orientation entre les motifs intrinsèques et extrinsèques « les motifs qui trouvent leur réponse dans le fait même d'être en formation, de ceux qui trouvent leur satisfaction en dehors de la formation elle-même. En d'autres termes, dans le premier cas, le résultat attendu est confondu avec l'activité de formation, alors que dans le second, la formation a pour fonction de permettre d'atteindre des objectifs qui lui sont extérieurs » (p. 281). En ce qui concerne le deuxième axe distinguant les motifs d'engagement proposés par ces auteurs, il distingue parmi les motifs d'engagement en formation, « ceux qui sont centrés sur l'apprentissage (acquisition de connaissances, d'habiletés, d'attitudes nouvelles) et ceux qui visent la participation, c'est-à-dire l'inscription et/ou la présence en formation » (Carré & Caspar, 2011, p.281).

En mettant en lien ces deux axes, Carré & Caspar (2011) ont pu identifier dix motifs d'engagement en formation, dont trois motifs intrinsèques et sept motifs extrinsèques. Les trois

premiers sont : le motif épistémique (le désir d'apprendre et de se cultiver), le motif socio-affectif (le désir de créer des liens sociaux et de faire partie d'une communauté) et le motif hédonique (le désir de profiter de l'environnement de formation, des outils présentés etc.) (p.282). Les sept motifs extrinsèques identifiés par ces auteurs sont : le motif économique (le désir de bénéficier d'avantages économiques grâce à la formation), le motif prescrit (le désir de suivre un conseil ou une imposition d'autrui), le motif dérivatif (le désir d'échapper à une situation quotidienne désagréable), le motif opératoire professionnel (le désir d'acquérir des compétences et connaissances nécessaires pour le travail à effectuer), le motif opératoire personnel (le désir d'acquérir des nouvelles compétences et connaissances à utiliser dans la sphère privée), le motif identitaire (le désir d'acquérir des compétences, connaissances et habiletés nécessaires à une transformation identitaire) et le motif vocationnel (le désir d'accéder à un nouvel emploi ou de conserver son emploi grâce à l'acquisition de nouvelles compétences, connaissances et habiletés) (Carré & Caspar, 2011, p.282). Ce sont donc dix motifs d'engagement en formation, qui exercent une influence sur les enjeux de la formation et sur l'attitude de la personne en formation.

Selon Bourgeois (2013), l'engagement en formation aurait deux sens différents, le premier décrivant « *l'implication* de l'apprenant dans le processus d'apprentissage (Chapman, 2003 ; Appleton et al., 2008) » (p. 95), c'est-à-dire la manière dont un individu s'investit dans son apprentissage, et le deuxième sens, « celui *d'entrée* en formation (Bourgeois, 2009, 2011) » (Bourgeois, 2013, p.95), particulièrement présent et pertinent dans le champ de la formation des adultes. Ce deuxième sens désigne donc l'acte d'entrée en formation.

Dans son approche, Bourgeois (2013) s'intéresse au premier sens de l'engagement en formation et il distingue plusieurs indicateurs comportementaux, cognitifs et émotionnels. Parmi les premiers, il y aurait « le choix (par exemple, celui de s'inscrire à tel cours, ou à telle formation), la persévérance (aller jusqu'au bout de sa formation), la gestion de l'effort, la gestion de l'environnement d'étude et du temps, la recherche d'aide » (Bourgeois, 2013, p. 95). Parmi les deuxièmes, il y aurait « le recours plus ou moins intensif à des stratégies d'autorégulation de l'apprentissage réputées efficaces (planification/fixation de buts, attention métacognitive et monitoring, contrôle, évaluation, pensée critique, réflexivité...), ainsi que le recours à des stratégies d'apprentissage dites « en profondeur » » (Bourgeois, 2013, p. 95). Et, parmi les indicateurs émotionnels, il y aurait « la manifestation de différentes émotions associées à des niveaux respectivement élevés ou faibles d'engagement (par exemple, l'intérêt, l'enthousiasme et la fierté, associés à un niveau élevé d'engagement, et l'ennui, la peur, la colère, la déception, la honte, associés à un niveau faible d'engagement) » (Bourgeois, 2013, p. 95).

#### 4.4.3 Le choix de la formation

Une fois que la question de l'accès à la formation est prise en compte, la question du choix de la formation prend toute son importance, car il existe plusieurs possibilités de formation, dans pratiquement toutes les voies professionnelles.



Bourgeois (1998) s'exprime à propos de l'engagement en formation en disant « Toutes choses étant égales par ailleurs, l'adulte prendra la décision de s'engager dans telle formation envisagée (ou en formation, dans telle tâche d'apprentissage qui lui est proposée) s'il est convaincu de sa valeur, c'est-à-dire s'il est suffisamment convaincu que celle-ci lui apportera des bénéfices qu'il perçoit comme importants pour lui, à ce moment donné de sa trajectoire » (p. 103).

Bourgeois (1998) citant Cross (1998), explique qu'il y aurait un lien entre la valeur attribuée à la formation et le cycle de vie d'une personne. Chaque personne passe par des transitions. « A chacune de ces transitions correspondrait une constellation de besoins particuliers de formation liés à la nécessité pour le sujet de négocier au mieux ces changements auxquels il est confronté. La valeur et les significations attribuées à la formation par le sujet renverraient ainsi aux objectifs de vie que le sujet se donne à un moment donné de son histoire, et à la perception qu'il a de la formation comme moyen potentiel de réaliser ces objectifs » (p. 104).

#### 4.4.4 La rentabilité de la formation

Dans un quatrième temps, nous nous intéressons, comme introduit précédemment, à la rentabilité de la formation. Pour ce faire, nous allons aborder le concept de capital humain, d'investissement et de retour sur investissement. Ces concepts sont pertinents pour analyser la rentabilité d'une formation.

##### *L'investissement en formation et le retour sur investissement*

Pour mieux comprendre les aspects liés à l'investissement et au retour sur investissement, nous allons nous baser sur la théorie du capital humain. Nous avons pu trouver un grand nombre de définitions de ce terme, mais commençons par l'origine de cette théorie.

Selon la théorie du capital humain de Becker (1964), le capital humain est un ensemble de ressources personnelles dont dispose l'individu, telles que son niveau d'éducation, son expérience professionnelle ou ses connaissances. Ces ressources lui permettent d'être productif sur le marché du travail et de ce fait, toute action servant à augmenter ses ressources, est considérée comme un investissement dans le capital humain de l'individu. L'investissement dans le capital humain peut alors augmenter la productivité de l'individu et donc exercer une influence directe sur son revenu. La question se pose alors de savoir qui finance l'investissement et qui en retire le retour sur investissement.

Dans sa théorie du capital humain, Becker (2009) expose les activités qui peuvent augmenter le capital humain d'un individu. Il explique alors que toute activité pouvant exercer une influence sur la situation économique ou psychique d'un individu, est considérée comme un investissement dans son capital humain. « Activities that influence future monetary and psychic income by increasing the resources in people. These activities are called investments in human capital » (Becker, 2009, p. 34).

Selon Becker (2009), la meilleure des manières d'investir dans son capital humain est de se former. « Education and training are the most important investments in human capital» (p. 39). Il fait d'ailleurs le constat que plus une personne est formée et qualifiée, plus celle-ci aura tendance à avoir un salaire plus élevé. « The most impressive piece of evidence is that more highly educated and skilled persons almost always tend to earn more than others» (Becker, 2009, p.35). Ceci veut donc dire qu'un investissement en formation représente une augmentation du capital humain d'une personne, ce qui peut influencer la situation économique de cette même personne.

D'autres définitions très intéressantes montrent d'autres facettes de ce concept. Bessieux-Ollier, Lacroix & Walliser (2010) définissent le capital humain « comme une agrégation d'éléments immatériels aussi divers que l'expérience, le savoir faire, les compétences ou encore la créativité » (p. 2).

Chen et Lin (2004) cités dans Bessieux-Ollier, Lacroix & Walliser (2010) ajoutent une composante à cette première définition en précisant que le capital humain aurait deux axes, un relatif à la valeur de l'individu et l'autre relatif à leur caractère unique (p. 8).

Enfin, une autre définition le définit « comme l'ensemble des capacités productives qu'un individu acquiert par accumulation de connaissances générales ou spécifiques, de savoir-faire, etc. » (Gleizes, 2000, p.111).

Comme nous l'explique Becker (2009, p.40), une bonne manière d'investir dans son capital humain, est de se former. Pour ce faire, l'individu doit investir dans la formation, et cela, de différentes manières. Cet investissement englobe différents aspects tels que le temps à consacrer à la formation, le financement de la formation et l'engagement de la personne, à s'engager en formation et à rester motivée durant la formation. Ce n'est qu'au travers de cet investissement qu'une personne pourra bénéficier de retours sur investissement.

L'investissement en formation implique des coûts monétaires, ainsi que des coûts d'opportunité monétaires et non-monétaires, concept que nous avons défini plus haut, faisant référence aux avantages auxquels renonce une personne, lorsqu'elle choisit une possibilité plutôt qu'une autre.

Selon l'Organisation de coopération et de développement économique (2001), dans le cadre de la formation des adultes, « Les coûts d'opportunité du manque à gagner seront nettement plus élevés pour les adultes relativement âgés si le temps consacré à leurs études doit être pris sur leur temps de travail » (p. 194). C'est-à-dire que le temps consacré à la formation est égal au temps pour lequel la personne n'est pas payée, si cette dernière décide de se former durant son temps de travail. De ce fait, elle explique que l'augmentation de ce coût lié à l'âge peut freiner un adulte à investir dans son capital humain, en se formant.

En économie, la rentabilité de l'investissement en formation est mesurée en fonction des coûts et des bénéfices qu'elle engendre. Si les coûts sont supérieurs aux bénéfices, alors l'investissement n'est pas rentable, mais si les bénéfices dépassent les coûts (réels et d'opportunité), alors l'investissement peut être considéré rentable. Cette manière de penser est très idéaliste étant donné qu'elle se base souvent uniquement sur des indices monétaires.

## 5. Méthodologie

Dans cette partie du travail, nous allons présenter la méthodologie utilisée dans le cadre de notre recherche, en commençant par le type de recherche utilisé et en poursuivant avec le recueil des données, incluant l'entretien semi-directif et la population observée, ainsi que l'analyse des données.

### 5.1 La recherche exploratoire

Comme déjà évoqué dans l'introduction de ce travail, cette recherche s'inscrit dans les recherches exploratoires en sciences de l'éducation, c'est-à-dire qu'elle ne part pas d'hypothèses préalablement définies, mais que ce sont les données récoltées qui donneront lieu aux résultats de cette recherche. Trudel et al. (2006) expliquent que « La recherche exploratoire peut viser à clarifier un problème qui a été plus ou moins défini », et elle « permettrait ainsi de baliser une réalité à étudier ou de choisir les méthodes de collecte des données les plus appropriées pour documenter les aspects de cette réalité ou encore de sélectionner des informateurs ou des sources de données capables d'informer sur ces aspects » (p. 39). La méthode exploratoire semble donc laisser beaucoup de liberté au/à la chercheur.euse, dans sa méthodologie et ce sont les données recueillies, dans la phase de récolte de données, qui donneront la direction de l'analyse.

### 5.2 L'approche compréhensive

Dans cette recherche, nous abordons la thématique au travers d'une approche compréhensive, c'est-à-dire que nous chercherons à comprendre des éléments vécus par nos interviewées. Cette approche « se caractérise par deux choses : elle cherche à comprendre comment les acteurs pensent, parlent et agissent, et elle le fait en rapport avec un contexte ou une situation » (Dumez, 2011, p. 47). Schurmans (2003) ajoute que « L'approche compréhensive se focalisera donc sur le sens : d'une part, les êtres humains réagissent par rapport aux déterminismes qui pèsent sur eux ; d'autre part, ils sont les propres créateurs d'une partie de ces déterminismes » (p.57). En adoptant ce type d'approche, étant présente dans les recherches qualitatives, le/la chercheur.euse s'intéresse donc au vécu de la personne, et plus particulièrement à sa façon d'être. Il/elle tentera donc, au travers de la méthode de recueil de données choisie, de récolter le plus d'informations possibles, quant à ces aspects-là.

## 5.3 Le recueil des données

### 5.3.1 L'entretien semi-directif

La méthode de recueil de données choisie pour cette recherche est l'entretien et, plus spécifiquement, l'entretien semi-directif. Cette méthode fait partie des méthodes qualitatives, utilisées en sciences de l'éducation et elle permet de recueillir des informations précises à propos d'un thème. L'entretien semi-directif centré est défini par Romelaer (2005), comme « un mode d'entretien dans lequel le chercheur amène le répondant à communiquer des informations nombreuses, détaillées et de qualité sur les sujets liés à la recherche, en l'influençant très peu, et donc avec des garanties d'absence de biais qui vont dans le sens d'une bonne scientificité » (p. 101). Le but de cette méthode de recherche, est donc de laisser suffisamment d'espace à l'interviewé.e pour qu'il/elle puisse s'exprimer librement à propos de la thématique abordée, tout en le/la guidant, au travers de questions préalablement définies. Dans l'utilisation de cette méthode de recherche, il est important d'avoir une posture objective, en tant que chercheur.euse, et d'être capable de mettre la personne interviewée à l'aise et confiante, de manière que cette dernière se confie plus facilement.

L'entretien semi-directif centré, comme présenté par Romelaer (2005, p.102), comporte différentes étapes importantes à respecter en tant que chercheur.euse. Premièrement, le/la chercheur.euse demande l'accord de la personne et il/elle poursuit en invitant l'interviewé.e à parler d'un évènement, d'une expérience ou autre, ce qui invite la personne, à aller dans la direction qu'elle souhaite. Le/la chercheur.euse doit ensuite orienter l'entretien dans la direction qu'il/elle souhaite, en utilisant des relances et des reformulations. En agissant de la sorte, le/la chercheur.euse, qui a le rôle de l'interviewer, doit adopter une attitude d'écoute bienveillante, qui encourage la personne à s'exprimer sans crainte. Le guide d'entretien, que le/la chercheur.euse prépare avant l'entretien, sert de fil conducteur et de boîte à questions, dans laquelle il/elle peut choisir des questions à propos de chaque thème, si celui-ci n'a pas été abordé par l'interviewé.e. Le/la chercheur.euse dispose également de la liberté d'ajouter des questions en fonction du discours de la personne. Romelaer (2005) ajoute à propos de ce type d'entretien, qu'il « réalise un compromis souvent optimal entre la liberté d'expression du répondant et la structure de la recherche » (p. 102).

Cette méthode de recueil de données permet donc au/à la chercheur.euse d'obtenir un grand nombre d'informations à propos des thèmes choisis et pour lesquels le/la chercheur.euse a créé son guide d'entretien, mais il permet également au/à la chercheur.euse, d'obtenir des informations sur des thèmes auxquels il/elle n'aurait pas pensé en amont des entretiens (Romelaer, 2005, p. 102).

Dans le cas de notre recherche, cette méthode nous semble parfaitement appropriée, en vue des thèmes à traiter. En effet, il nous paraît pertinent de laisser la liberté d'expression que propose ce type d'entretien, aux interviewées, pour aborder les thèmes de la reconversion professionnelle, des implications économiques liées à la reconversion professionnelle ou encore à la formation. Ces entretiens se sont déroulés en présentiel pour deux interviewées et à distance,

via la plateforme de communication Zoom, pour les quatre autres. Les deux entretiens réalisés en présentiel se sont déroulés dans un restaurant et au domicile de la personne. Chaque entretien a duré une heure environ et chacun des thèmes choisis a pu être abordé, de manière agréable.

Le guide d'entretien que nous avons utilisé dans le cadre de cette recherche a été établi selon le cadre théorique et il est composé de questions et de questions de relance qui couvrent tous les sujets à aborder durant chaque entretien. Il est important de s'assurer de récolter le même type de données durant les différents entretiens, afin de pouvoir faire des comparaisons dans la partie de l'analyse, raison pour laquelle, le guide d'entretien est organisé selon les thématiques à aborder avec les interviewées. En annexe, le guide d'entretien, que nous n'avons pas suivi de manière mécanique, étant donné que nos interviewées ont eu tendance à raconter leur expérience et à aborder les thématiques pertinentes par elles-mêmes.

Les entretiens ont été enregistrés localement sur un téléphone et ils ont ensuite été transcrits, de manière anonyme. Une fois cette étape terminée, les enregistrements vocaux ont été supprimés, de manière à garantir l'anonymat des interviewées.

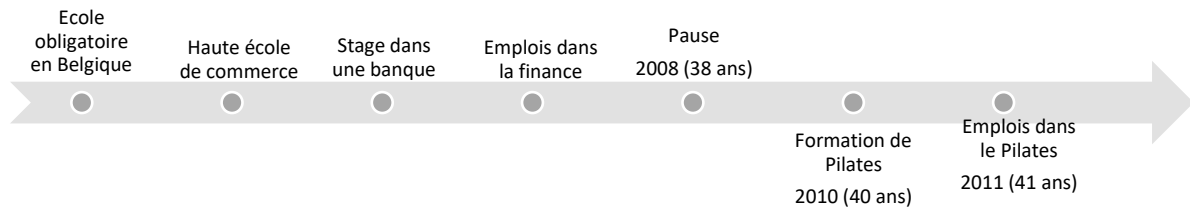
### 5.3.2 La population observée

La recherche s'intéressant à la reconversion professionnelle au métier d'instructeur.rice de Pilates, l'échantillon se compose de personnes exerçant aujourd'hui le métier d'instructeur.rice de Pilates en Suisse, ayant exercé une autre profession, avant de s'être reconverties au Pilates.

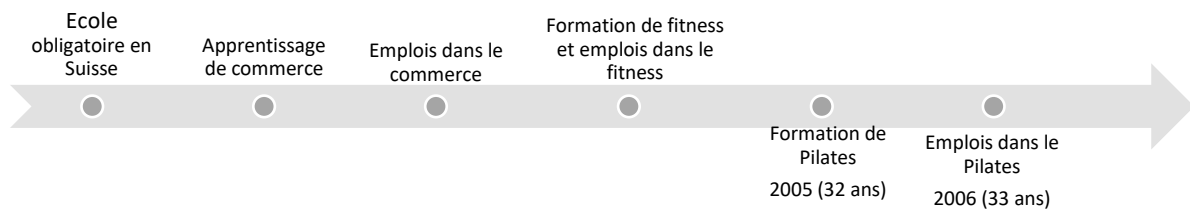
L'échantillon est constitué de six femmes âgées de 25 à 52 ans, exerçant la profession d'institutrice de Pilates, depuis plusieurs années, en Suisse, après une reconversion professionnelle. Ces femmes ont toutes traversé une reconversion professionnelle, elles ont été recrutées par le biais d'un réseau personnel et elles ont accepté de participer à cette recherche.

Voici le portrait de nos six instructrices de Pilates, dans un schéma visuel. Ce schéma illustre brièvement le parcours de vie, avec une présentation des étapes principales dans leurs parcours scolaire et professionnel. Ce schéma permet une rapide comparaison des différents parcours de vie, avant de passer à l'étape suivante, en début de présentation des résultats, dans laquelle, chaque parcours de vie sera détaillé, de manière à pouvoir mieux comprendre ces étapes et les déclencheurs de ces étapes. Aussi divers soient-ils, un premier regard permet déjà d'identifier des ressemblances et des différences entre les six instructrices de Pilates. A partir de ce moment, nous utiliserons des noms d'emprunt, pour garantir l'anonymat des personnes interviewées. De plus, des indicateurs temporels ont été inclus lorsque les dates ont été mentionnées dans les entretiens.

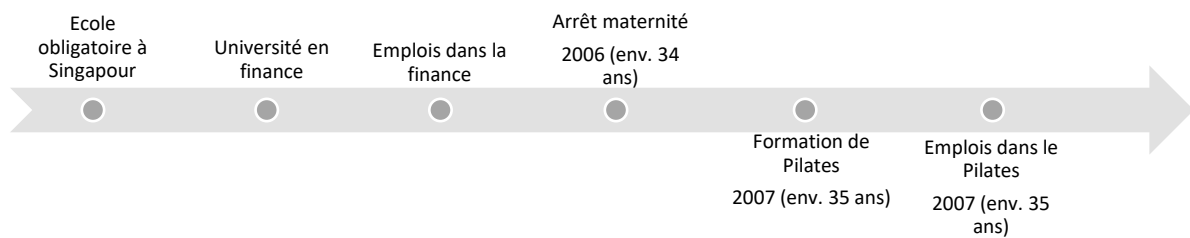
Marie (51 ans)



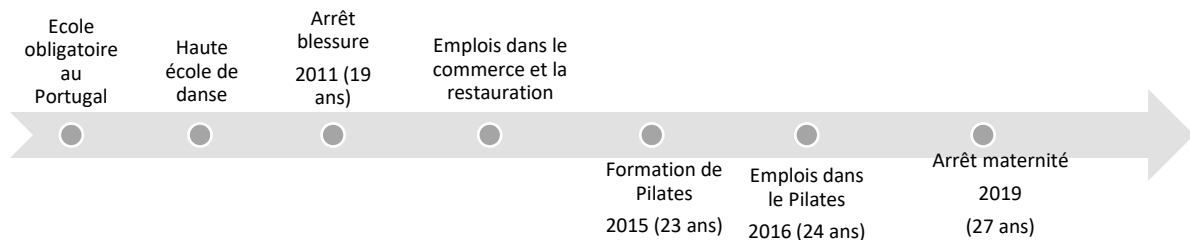
Céline (49 ans)



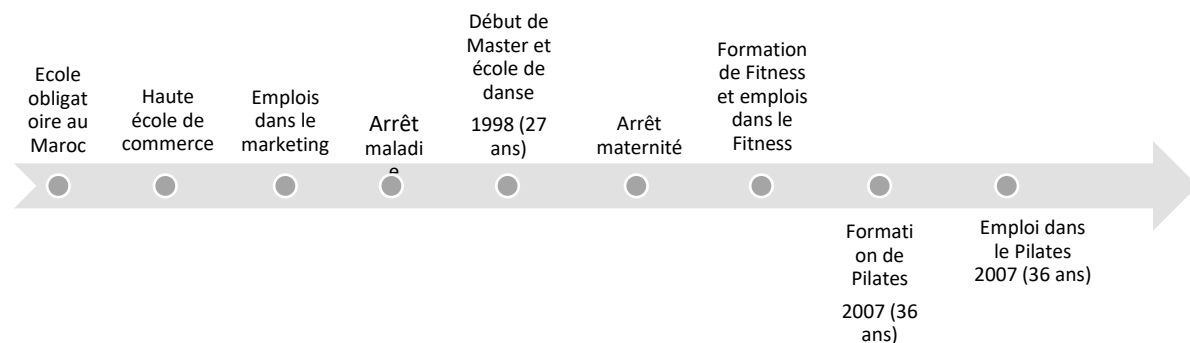
Léa (env. 50 ans)



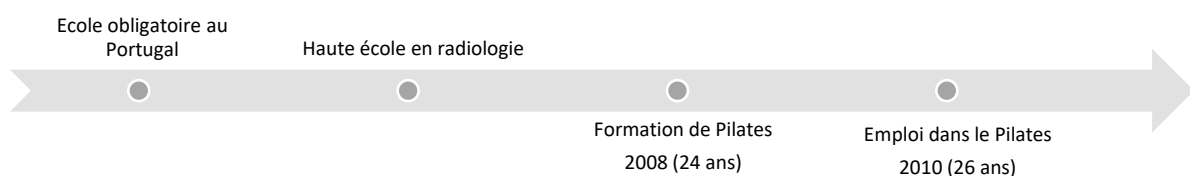
Julie (30)



Isabelle (51)



Sara (38 ans)



## 5.4 L'analyse des données

Une fois les données recueillies au travers des entretiens et transcrites, de manière anonyme, nous avons procédé à une analyse de ces données par thématique. C'est-à-dire que nous avons cherché dans les traces des discours de nos interviewées, tous les éléments relevant des différents sujets que nous tentons d'éclaircir, au travers de cette recherche. Les passages clés des entretiens furent disposés dans un tableau, croisant les six interviewées et les thématiques à traiter, ce qui facilite la comparaison et la création de liens entre les différentes personnes. Ces éléments ont ensuite donné lieu à la partie suivante de ce travail, qui est la partie consacrée à la présentation des résultats de l'analyse.

## 6. Résultats d'analyse

Cette partie du travail sera donc entièrement consacrée à la présentation des résultats de l'analyse des données recueillies dans la phase précédente. Nous avons choisi de procéder de manière cohérente, en commençant par une brève présentation des parcours de vie des personnes que nous avons interviewées et en poursuivant par une analyse par thématique. Ces thématiques sont issues du cadre théorique, mais elles ont été adaptées grâce au discours des personnes interviewées. Les thématiques, particulièrement intéressantes à analyser, seront donc : les étapes vécues dans la reconversion professionnelle, les différents aspects concernant la formation, l'accès à la formation, le choix de la formation, la motivation des individus à s'engager dans une nouvelle voie professionnelle et enfin, le déroulement économique de la reconversion allant, de l'investissement en formation, jusqu'au retour sur investissement perçu par les personnes interviewées.

### 6.1 Les parcours de vie

Dans cette section, nous allons revenir sur les portraits présentés précédemment et présenter des éléments clés de ces parcours professionnels, afin de donner quelques éléments supplémentaires et de faciliter la compréhension de leur analyse, par thématique, qui suivra.

La raison pour laquelle nous avons décidé d'insérer cette partie, dans le chapitre de l'analyse, est la suivante : une vision globale des différents profils permettra au/à la lecteur.rice de mieux suivre et comprendre l'analyse qui suivra.

Marie a 51 ans, a deux enfants et est instructrice de Pilates à Genève, dans son propre studio. Elle a suivi sa scolarité en Belgique et n'était pas décidée professionnellement, au moment où elle a choisi de faire des hautes études de commerce. Elle a choisi ce domaine car il paraissait plutôt intéressant et qu'elle était douée dans tout ce qui concerne la finance. Marie a entamé sa carrière professionnelle, par un stage dans une banque et elle a enchaîné plusieurs emplois dans la finance, en gagnant en responsabilités et en rémunération. Après avoir poursuivi sa carrière professionnelle, en étant maman de deux enfants, Marie a décidé d'arrêter de travailler après dix ans, pour différentes raisons, notamment, la pression liée à son métier et le fait qu'elle avait économisé beaucoup d'argent durant ses années de travail. Par ailleurs, son mari avait un salaire suffisant pour qu'ils puissent vivre convenablement. Après quatre ans d'arrêt, durant lesquels elle a découvert la méthode de Pilates, Marie a décidé de se former à cette méthode et en a fait son métier, en commençant par une structure très petite, et en grandissant avec le temps. Elle a enchaîné plusieurs formations.

Céline a 49 ans, a deux enfants et est instructrice de Pilates à Fribourg. Elle a vécu un parcours scolaire un peu compliqué, avec un niveau de stress très élevé, et a décidé de faire un apprentissage de commerce, n'étant pas vraiment décidée de son avenir professionnel, mais elle voulait avoir la possibilité de gagner sa vie rapidement. Après quelque temps dans différents emplois dans la vente, elle a décidé, à la suite d'un voyage en Australie, de se former, pour



pouvoir donner des cours de fitness, en parallèle à son activité professionnelle principale. Céline a poursuivi ces deux professions simultanément, avec un emploi du temps très chargé, jusqu'au moment où elle a décidé de partir au Canada, pour se former à la méthode de Pilates. Elle y a passé une année, durant laquelle elle a pu s'approprier la méthode, de manière très complète. Elle est ensuite rentrée à Fribourg pour ouvrir, tout de suite, un grand studio, nécessitant un grand investissement de départ. Depuis ce jour-là, Céline a ouvert son entreprise et en est la directrice, ce qui lui confère différentes tâches. Elle donne des cours de Pilates et emploie des instructeurs.trices pour compléter son équipe. En parallèle, Céline a continué de se former à la méthode de Pilates et ne compte pas s'arrêter, en termes de formation.

Julie, 30 ans, est instructrice de Pilates et de Yoga à Genève, d'origine portugaise et, depuis peu, jeune maman. Elle a suivi sa scolarité obligatoire au Portugal et a décidé de faire sa carrière professionnelle dans la danse en voulant, dans un premier temps, être danseuse professionnelle et, dans un deuxième temps, devenir enseignante de danse. Elle a dû mettre un terme à son projet lorsqu'elle s'est blessée au dos. Julie a donc décidé de venir à Genève, là où ses parents habitaient, et là, elle a enchaîné plusieurs emplois dans la restauration, le service et la vente. Après avoir découvert le Pilates, précédemment lors de sa convalescence, Julie a décidé de se former à cette méthode et d'arrêter ses autres emplois pour se consacrer uniquement au Pilates. Elle a eu un emploi du temps très chargé, en tant qu'indépendante, avec de nombreux déplacements. En effet, Julie aime son indépendance et sa liberté, en jonglant entre différents studios de Pilates. Durant sa grossesse, juste avant la pandémie du Covid, Julie a dû arrêter son activité professionnelle et elle n'a pas encore repris ses cours. Elle sait, en revanche, qu'elle souhaite garder son indépendance et continuer à exercer ce métier, qui apporte beaucoup de bien-être aux client.e.s et de satisfaction personnelle à elle-même.

Léa, qui est la quatrième personne interviewée, a une cinquantaine d'années et est instructrice de Pilates à Genève. Elle a fait son école obligatoire à Singapour et a ensuite enchaîné avec des études dans la finance, à l'université. Elle a grandi dans une famille ayant des métiers requérant de longues études, ce qui a poussé Léa, à étudier et à commencer sa carrière professionnelle dans la finance. Elle a enchaîné différents emplois, qu'elle n'appréciait pas particulièrement, mais qui lui offraient des lieux de travail qu'elle appréciait, qui lui permettaient de voyager dans le monde entier, et qui lui offraient un bon salaire. Lorsque Léa est devenue maman, elle a décidé d'arrêter sa carrière professionnelle, sachant que son mari gagnait suffisamment d'argent pour la famille et qu'elle ne voulait pas déléguer la garde de leurs enfants. Durant cette période-là, Léa a découvert le Pilates et en a pratiqué énormément, jusqu'à vouloir se former à la méthode, pour mieux la connaître et la comprendre. Une fois formée, Léa a décidé de commencer à donner des cours et elle n'a cessé d'évoluer dans le milieu. Elle a suivi un grand nombre de formations, avec des personnes très respectées dans le métier et est, aujourd'hui, à la tête d'un grand studio de Pilates, avec plusieurs employé.e.s.

Isabelle a également une cinquantaine d'années, elle a grandi au Maroc et a fait sa scolarité obligatoire au Maroc, avec beaucoup de pression familiale, ce qui l'a rendue malade. Après ses études, sachant que dans sa famille, les uniques aspirations professionnelles valorisées étaient la médecine et le droit, Isabelle a décidé de partir étudier le commerce dans une haute école au Canada. Elle y a terminé son Bachelor et a commencé à travailler dans la finance, ce qui l'a, à

nouveau, rendue malade. En parallèle, Isabelle a toujours essayé de rentrer dans le monde de la danse, comme elle en avait toujours rêvé, mais n'y est pas parvenue comme elle l'aurait souhaité. Après avoir essayé de se lancer dans un Master, ce qui lui a, une fois de plus, causé des maladies. Isabelle a donc décidé d'arrêter les études et d'accomplir de petits emplois divers. Après avoir mis sa carrière professionnelle de côté, et être devenue maman, elle a commencé à suivre des cours de fitness et elle a découvert une passion pour le mouvement. Isabelle a donc suivi différentes formations, afin de pouvoir donner des cours de fitness et a, par la suite, débuté à en donner. Puis, elle a eu l'opportunité de se former à la méthode de Pilates, qui lui a beaucoup plu, et dans laquelle elle n'a cessé d'évoluer. Isabelle a suivi un grand nombre de formations et a ouvert un studio de Pilates à Genève, dans lequel elle a employé des instructrices. Après six ans, elle a décidé de fermer son studio pour faire évoluer sa carrière professionnelle, en s'imaginant devenir formatrice de Pilates.

En ce qui concerne Sara, elle a 38 ans, est née en Suisse et elle a fait son parcours scolaire au Portugal. Elle a enchaîné avec des études en radiologie médicale, étant passionnée par le corps humain, et elle a terminé ses études rapidement. Malgré de nombreux efforts, elle n'a pas réussi à trouver un emploi dans son domaine, ce qui l'a fortement découragée. Pendant cette période de recherche active, Sara a fait la connaissance d'une personne impliquée dans le milieu sportif. C'est cette même personne qui lui a fait découvrir le Pilates et les formations existantes. Une fois décidée, et allant contre l'envie de ses parents, elle a décidé de se former à la méthode de Pilates et y a consacré une année entière, afin d'avoir les bases du travail au sol. Une fois formée, Sara a commencé à travailler au Portugal et elle était très satisfaite de gagner sa vie, jusqu'au jour où son salaire a commencé à baisser et qu'elle a eu envie de revenir en Suisse. Sur l'avis de ses connaissances en Suisse, et ayant envie de gagner convenablement sa vie, Sara a réessayé d'entrer dans le milieu de la radiologie médicale, mais cela n'a pas fonctionné. C'est durant cette recherche qu'elle a fait la connaissance d'une personne qui lui a conseillé de chercher un emploi dans le Pilates, ce qu'elle a fait. Sara a finalement trouvé un emploi, en tant qu'employée dans un studio de Pilates et a donc déménagé en Suisse. Depuis ce jour-là, son activité professionnelle évolue et elle a changé, quelques fois, de studios.

Après avoir présenté les différentes participantes à la recherche, qui ont des parcours de vie très différents, nous allons nous intéresser à des thèmes spécifiques, des éléments qui ont eu une grande importance dans le parcours des interviewées, des spécificités remarquées dans leur discours et récurrentes chez d'autres.

## 6.2 Le processus de reconversion professionnelle

Dans cette partie du mémoire, nous allons nous intéresser aux processus de reconversion professionnelle vécus par les personnes interviewées, en nous basant sur le modèle des cinq étapes, établi par Négroni (2007), détaillé dans la partie théorique.

Pour rappel, Négroni (2007) nous parle de cinq étapes constitutives de la reconversion professionnelle, qui sont : la vocation contrée, le désengagement, la latence, la bifurcation et le réengagement.

### 6.2.1 La vocation contrée

La première étape identifiée par Négroni (2007) est la vocation contrée. Pour rappel, « la vocation contrée est considérée par le fait pour un individu d'avoir été empêché de mettre en œuvre des attirances, des penchants pour un domaine particulier » (p. 28). Cette première étape est un potentiel déclenchement du processus de reconversion professionnelle chez l'individu et elle est souvent exprimée par la parole de la personne concernée. Différents facteurs peuvent être à l'origine de cette vocation contrée, comme nous l'avons vu auparavant.

Dans chaque discours des personnes interviewées dans le cadre de cette recherche, nous retrouvons des éléments faisant référence à une vocation contrée. Celle-ci est cependant due à différents facteurs dans chaque cas. La vocation, dont nous parlons dans ce chapitre, n'est pas le métier d'institutrice de Pilates, mais il s'agit de vocations différentes pour chacune d'entre elles. Ces vocations sont, toutefois souvent en lien avec le corps humain et le mouvement, tout de même.

Pour Marie, qui était intéressée par l'art et l'architecture pendant sa scolarité, sa vocation a été contrée par le sentiment de devoir bien gagner sa vie pour être indépendante. Elle l'exprime de la manière suivante : « *Si j'avais plus d'ouverture à l'époque* » (E1, TP10), « *C'était évident que j'aurais dû plus pousser dans cette direction-là* » (idem), « *Quand je, quand j'ai dû choisir une université, euh je viens quand même d'une famille qui avait pas énormément d'argent donc pour moi l'aspect financier était important, que je puisse gagner ma vie convenablement* » (idem). Ces éléments du discours de Marie montrent à quel point elle était tiraillée entre ce qui l'intéressait vraiment et ce qu'elle se sentait obligée de faire, pour mieux gagner sa vie, que sa famille, dans laquelle elle a grandi. C'est pour cette raison que Marie s'est engagée dans de hautes études de commerce et qu'elle a travaillé dans la finance durant plusieurs années.

Pour Céline, sa vocation semble également avoir été contrée au moment de choisir son orientation professionnelle, à la fin de son école obligatoire. Ceci semble être dû à des traits de son caractère qu'elle mentionne dans l'entretien. « *J'ai fait employée de commerce par facilité un peu. En fait moi j'étais en PG et pis j'avais des super moyennes donc vraiment quoi j'aurais pu faire des études mais en fait j'étais super bileuse* » (E2, TP14). Malgré le fait que ses parents étaient prêts à lui financer ses études, elle en a décidé autrement, à cause de son niveau d'inquiétude dans les études. Céline a, suivant son discours, favorisé la facilité plutôt que sa vocation « *J'adore les animaux et au début je me dis ah je vais faire vétérinaire ou... déjà quelque chose pour prendre soin de quelqu'un... après j'adore tellement les animaux que j'aurai je pense la peine à les piquer bref voilà et puis je me dis ouais les études etc... et puis mon frère a fait employé de commerce, c'est cool parce que tout de suite je vais gagner de l'argent et puis, puis c'est que je suis vraiment partie dans cette solution de facilité* » (idem). Céline n'a pas suivi son envie de faire carrière dans le social, aussitôt découragée par une personne qui lui était proche à ce moment-là car, selon elle, elle aurait eu du mal à se détacher des problèmes des autres.

En ce qui concerne Julie, elle a également vécu cette étape de la reconversion professionnelle. Elle partait dans l'idée de faire danseuse professionnelle et de poursuivre avec une carrière

d'enseignante de danse. Néanmoins, sa blessure est venue mettre un terme à cette carrière professionnelle et elle a, en conséquence, obligé Julie à aller contre sa vocation. *«Le but, après voilà comme beaucoup de danseurs, l'idée c'est d'enseigner etc mais le, au départ c'était de danser quoi, c'était pas forcément d'enseigner», «J'ai dû arrêter parce que avec mes problèmes de dos je pouvais plus danser ce moment-là» (E4, TP14).* Dans ce cas précis, il s'agit d'une vocation contrée par une cause médicale, empêchant ainsi la personne de poursuivre son parcours professionnel initialement planifié.

Pour Léa, la vocation contrée est due à plusieurs facteurs. Le premier, ressortant de son discours, est son environnement familial et les valeurs qui sont transmises au sein de la famille. *«Je suis une famille de comptables, je suis asiatique juste pour dire, donc asiatique l'argent, numéros, chiffres, comptables c'est business, c'est toutes dans cette esprit» (E3, TP18).* Le deuxième facteur est l'avis de son père, allant contre sa vocation, qui lui donnait envie d'être médecin. *«En fait moi j'avais envie d'être docteur et mon père m'a dit c'est pas bonne chose pour une femme, quand tu as une famille tu dois travailler dur donc j'ai laissé tomber» (idem).* A cause de ces deux facteurs importants pour Léa, elle n'a pas suivi sa vocation et ne s'est pas laissé le choix d'entrer dans un parcours d'études, qui la conduirait directement dans le monde de la finance, où elle a immédiatement commencé à travailler. Il est intéressant de noter que, suivant cette logique-là, Léa n'aimait pas ses premiers emplois et les a effectués en sachant qu'il fallait bien commencer quelque part pour gagner sa vie. *«Ah non je détestais à fond, mais c'est pas grave, j'avais bon salaire, heu... j'avais utilisation qu'est ce que j'ai appris à Uni, je savais que c'était pas pour des années...tu dois commencer quelque part» (E3, TP22).* On peut alors voir que cette pensée est ancrée dans la culture familiale de Léa et qu'elle a vécu avec, dès sa scolarité, et jusqu'à la fin de sa carrière dans la finance.

Sara, notre cinquième instructrice de Pilates interviewée, est aussi passée par cette étape de vocation contrée, à deux reprises. En effet, la première fois, au moment où elle souhaitait intégrer le cursus d'études pour devenir physiothérapeute, ce qui ne lui a pas réussi et ce qui l'a poussée à commencer des études en radiologie médicale, dans l'idée de changer, par la suite, pour la physiothérapie, mais qu'elle a finalement laissé tomber. *«J'ai voulu quelque chose de technique, au niveau santé et j'ai tout de suite choisi la physiothérapie, mais j'avais pas de de... comment dire de de c'était pas la moyenne mais j'avais pas de place dans l'université que j'avais cherchée à l'époque» (E5, TP4).* La deuxième fois fut au moment où Sara cherchait à s'insérer dans le milieu professionnel, après l'obtention de son diplôme, mais que cela ne fonctionnait pas comme elle l'aurait souhaité. *«Au moment que j'ai fini la radiologie en 2008 j'avais pas de travail, je me suis dit qu'est-ce que je vais faire en ce temps que je cherche du travail» (idem).*

Finalement, pour Isabelle, la vocation contrée est principalement due à des pressions sociale et familiale, qu'elle a ressenties, dès sa scolarité, et qui l'ont suivie jusqu'au moment où elle a pris son indépendance. *«Tout mon primaire je l'ai fait avec cette pression de de de vouloir, enfin de devoir faire comme les autres et pas être moi-même parce que ils reconnaissaient pas toutes les sortes d'intelligence, c'était tout ce qui est enfin académique et moi j'étais un enfant qui adorait bouger, j'aimais être en contact avec les gens donc j'avais cette pression là en plus de la pression familiale d'un papa ingénieur, qui voulait que ses enfants soient ingénieur, médecin ou avocat» (E6, TP12).* Isabelle avait, comme vocation, la danse, mais elle n'a pas suivi cette

piste-là, à cause de la pression qui lui était infligée. « *On te laissait pas t'exprimer, je voulais faire de la danse* » (*idem*). Elle a donc fini par accepter de faire des études à l'université, dans le commerce, en échange de la liberté que cela lui offrait. Cet élément se laisse également entendre dans son discours *touchant* « *Après il y a eu la promesse de vivre à l'étranger, et pour moi aller vivre à l'étranger c'était wow mon passeport de liberté et donc bah l'échange c'était pareil que je fasse une bonne école* » (*idem*).

Pour conclure cette partie sur l'étape de la vocation contrée, il est intéressant de mettre en avant le fait que différents facteurs sont à l'origine de la vocation contrée de nos personnes interviewées mais que, finalement, chacune d'entre elles a fini par mener une reconversion professionnelle. Toutes les personnes que nous avons interviewées ont vécu cette première étape, ce qui nous permet de faire le lien entre la vocation initiale des personnes et la reconversion professionnelle qu'elles ont menée, par la suite, dans leur carrière professionnelle.

Si nous prenons le temps de faire une parenthèse sur la vocation contrée, nous avons pu identifier l'importance du rôle de la famille et du système éducatif dans le choix de l'orientation professionnelle de nos interviewées. En effet, il semblerait, en nous basant sur les données recueillies, que la source de la vocation contrée provient, soit de la famille, soit du système éducatif. Nous nous expliquons : dans plusieurs cas, l'opinion des parents a orienté la personne dans une voie professionnelle, à cause des valeurs véhiculées dans la famille et l'idée qu'une certaine catégorie de métiers est à prioriser, alors que d'autres ne permettent pas de gagner sa vie convenablement. Marie, ayant vécu dans une famille avec peu de ressources financières, a probablement grandi avec l'idée de devoir mieux gagner sa vie que ses parents, raison pour laquelle elle n'a pas poursuivi sa vocation artistique.

Léa a grandi dans une famille, dans laquelle, la plupart des personnes exerçaient un métier noble, tel que les métiers de médecin ou d'avocat. Elle a donc grandi dans un environnement ayant des valeurs et attentes fortes, en termes d'études et de salaire. Ceci a poussé Léa à choisir la voie de la finance, pour pouvoir gagner sa vie, comme il était habituel de gagner sa vie, dans sa famille. De plus, elle explique que le système éducatif, dans lequel elle a étudié, était construit de telle sorte qu'il fallait choisir sa voie professionnelle très rapidement, autour de l'âge de douze ans. Ceci l'avait donc incitée à choisir une voie plutôt générale, étant donné qu'elle ne savait pas encore ce qu'elle voulait faire, à ce moment-là.

Isabelle est l'exemple le plus intéressant, au niveau du rôle de la famille, dans le choix professionnel de la personne, car elle a ressenti l'influence de ses parents, jusqu'à ce qu'elle soit mariée et qu'elle décide de couper ce lien de pression qu'elle avait avec ses parents. Ils l'ont obligée, au travers du chantage, à s'engager en études, en échange de pouvoir faire des cours de danse, ce qu'elle a accepté de faire, car elle vivait dans une famille avec des attentes professionnelles élevées. Malgré de nombreuses tentatives de sortie de cette voie, qui lui avait été quasiment imposée par ses parents, elle a souffert pendant de nombreuses années, physiquement et mentalement, jusqu'au moment où elle a réussi à se défaire de cette emprise.

Pour Sara, le rôle des parents est intervenu un peu plus loin dans son parcours professionnel, au moment où elle a décidé de se reconvertir. En effet, ses parents tentaient sans cesse de la déstabiliser dans son choix de devenir instructrice de Pilates, en insistant sur le fait qu'elle

n'allait pas gagner sa vie convenablement et qu'elle pouvait pratiquer cette activité comme hobby, plutôt que comme activité professionnelle principale. Sara a également fait des va-et-vient entre deux milieux professionnels, avant de décider de s'engager définitivement dans le monde du Pilates et d'aller, ainsi, contre le choix de ses parents.

En ce qui concerne Céline, il semblerait que ce soit le système éducatif qui a joué un rôle dans son choix professionnel initial. En effet, devant choisir sa voie professionnelle très tôt dans son parcours scolaire et, traversant ce parcours avec beaucoup de peur, elle a décidé, après la scolarité obligatoire, de commencer un apprentissage de commerce, sans avoir d'aspiration professionnelle particulière dans cette voie-là. Le fait est, que Céline a dû choisir sa voie professionnelle, après le cycle d'orientation et, étant donné qu'elle ne vivait pas bien la pression qu'elle s'infligeait, elle a décidé de choisir une voie, dans laquelle elle n'aurait plus autant de stress, même si cette voie n'était, à ce moment-là, pas une vocation pour elle.

Voilà donc, ressortant de nos analyses, le rôle que jouent la famille et le système éducatif dans les choix qu'effectue une personne, en termes de voies professionnelle et d'études. Dans nos cas, l'influence des parents a été très forte et, soulignons-le, nous parlons, dans les cas de Marie, de Céline, de Léa et d'Isabelle, d'une période remontant à trente ans environ.

### 6.2.2 Le désengagement

La deuxième étape serait donc l'étape du désengagement dans laquelle, la personne aperçoit des facteurs négatifs dans sa situation et dans son activité professionnelle. Ces facteurs peuvent, à nouveau, provenir de différentes sources, mais ils mènent tous à un désengagement de la personne dans son activité professionnelle.

Pour Marie, par exemple, qui travaillait dans le monde de la finance depuis une dizaine d'années, elle a commencé à se désengager pour plusieurs raisons. Premièrement, son emploi ne la satisfaisait plus comme il le faisait auparavant, ce qu'elle exprime clairement en disant « *A ce moment-là je commence à être de moins en moins heureuse en ce que je faisais, j'étais certaines fois...j'étais pas très sûre de ce que je faisais* » (E1, TP20). Deuxièmement, on entend, dans le discours de Marie, que la fatigue s'était déjà accumulée depuis un certain temps et qu'elle était arrivée, à ce moment-là, à ses limites. En effet, elle raconte « *Je commençais à fatiguer, beaucoup de pression, puis-je... oui je suis fatiguée, je suis fatiguée, je commence à me dire j'en ai assez* » (idem). Et troisièmement, les types de travail et d'engagement que demandait son emploi n'étaient pas compatibles avec la vie de famille qu'elle venait de commencer et, pour laquelle, elle avait envie de s'investir. « *Ça commence à devenir compliqué ce genre de de travail, avoir un bébé et puis tout d'un coup dira bah on va... ben on est en vacances on revient tout de suite et puis mon mari commençait à gagner beaucoup plus que moi* » (E1, TP18). Marie explique également que le fait que son mari commençait à gagner plus d'argent, a eu une influence sur son désengagement, car il ne faisait plus de sens, pour la famille, de vivre avec les contraintes qu'infligeait son emploi, alors que son mari avait un meilleur salaire qu'elle, à ce moment donné.

En ce qui concerne Céline, l'étape du désengagement semble avoir été facilitée par sa carrière professionnelle à deux voies. Céline était employée dans une entreprise vendant des cigarettes et, de retour d'un voyage en Australie, elle avait décidé de se former pour pouvoir donner des cours de fitness, en parallèle à son emploi initial. Elle a mené une double vie professionnelle très chargée et on peut lire différentes causes à son désengagement dans chacun des deux emplois. Concernant l'emploi dans la vente, qu'elle dit avoir apprécié, car il la challengeait et elle était chargée de mener des procédures de vente de A à Z. La source du désengagement provenait, principalement, du type de produit vendu. En effet, elle l'exprime en disant « *Je bosse dans la clope qui est mauvais pour la santé* », « *le problème c'était le produit* » (E2, TP12). Elle explique également que, dans ces emplois-là, « *C'est que du business* », « *L'être humain est beaucoup plus important que ça pour moi* » (E2, TP16).

Les causes de son désengagement, dans son activité d'institutrice de fitness, étaient différentes, elles étaient liées à la basse qualité qu'offrait le monde du fitness à ses usagers et au manque de prise en compte de l'humain, lors des cours collectifs. « *J'ai vu comment ça se passait dans les fitness et puis je voulais pas non plus travailler dans un fitness car c'était pas la qualité que je recherchais* » (E2, TP12). Enfin, le fait d'avoir mené ces deux professions en parallèle, avec la charge de travail que cela impliquait, semble également avoir joué un rôle dans le désengagement de Céline. « *A un moment donné Ben il s'est, il s'est avéré que je me disais je peux pas continuer dans les 2 parce que je vais me brûler quoi au bout d'un moment c'était trop* » (*idem*).

Dans le cas de Léa, son désengagement était probablement lié à ce que son emploi représentait pour elle. Elle ne semble pas avoir apprécié le travail qu'elle faisait, dès le départ de sa carrière professionnelle. Elle l'exprime de différentes manières telles que « *Je détestais à fond, mais c'est pas grave, j'avais bon salaire, heu... j'avais utilisation qu'est-ce que j'ai appris à uni, je savais que c'était pas pour des années...tu dois commencer quelque part* » (E3, TP 22). En revanche, ce qui avait gardé Léa engagée, dans ce milieu, étaient les conditions de travail qu'elle avait pu avoir, qui lui permettaient de voyager dans le monde entier ou encore les salaires que ces emplois lui rapportaient mensuellement. « *Donc à cette période j'ai commencé de vraiment gagner beaucoup de l'argent et c'était trop facile, quand j'ai fait ici en Suisse c'était juste... pour le travail que j'ai fait l'argent que j'ai gagné c'était une blague, donc j'ai pas posé trop de questions* » (E3, TP36). Léa a également su mettre des techniques en place, afin que son travail soit plus agréable pour elle, « *mais j'ai trouvé les façons de de trouver les choses qui me intéressent et tout ce que j'avais pas envie de faire, j'ai tiré, j'ai j'ai donné avec mon équipe...c'est une façon pour moi d'être sûre que mon tête il est un peu aligné avec qu'est-ce que j'avais envie de faire*» (*idem*). Ces différents aspects que décrit cette personne sont probablement liés à son désengagement et à la suite de sa reconversion professionnelle, même si celle-ci ne prend pas tout à fait la forme que propose Négroni (2007).

Pour Julie, qui a dû subitement mettre un terme à son projet professionnel, qui était de devenir danseuse professionnelle et qui a dû trouver rapidement une solution de secours, l'étape de désengagement n'est pas aussi marquée que chez les personnes précédentes. En effet, Julie a dû s'adapter en fonction de sa blessure au dos et au fait qu'elle ne pourrait pas poursuivre son projet initial, ce qui l'a amenée à enchaîner différents petits emplois dans la vente et la

restauration, sans forcément y voir un avenir comme elle se l'imaginait. « *Je pouvais plus danser ce moment-là, et voilà j'ai fait 6 mois complètement arrêtée et suite à ça il fallait trouver quelque chose à faire. Mes parents ils étaient ici du coup, j'avais 18 19 ans du coup j'étais un peu obligée et, et je suis venue quoi* » (E4, TP14). Nous pouvons donc percevoir, au travers de ses mots, que ce choix ne fut pas un choix facile et que ce n'est pas une voie qu'elle envisageait de prendre. Il est important de garder ces éléments en tête, avant de poursuivre avec les autres étapes de la reconversion professionnelle de Julie. Cette dernière ajoute finalement, à propos de sa période de recherche professionnelle « *J'ai même fait des choses, des stages dans des boutiques parce que le contact clientèle, c'était quelque chose qui me plaisait beaucoup et j'ai fait des petits jobs comme ça. Mais c'est vrai que, moi, attendre, attendre, enfin je suis, je suis très dynamique, du coup, attendre que les choses se passent, j'ai un peu du mal quoi* » (E4, TP16) et « *Je me disais c'est pas ça que je veux faire de ma vie je me vois pas évoluer là-dedans* » (E4, TP18). Ceci nous laisse penser que cette phase de la vie de Julie ne décrivait pas réellement un engagement professionnel avec un projet à long terme, mais qu'il s'agissait, pour elle, de trouver sa voie, ce qui facilite alors les étapes de la latence, de la bifurcation et du réengagement dans une autre activité professionnelle, qui suivent l'étape du désengagement.

En ce qui concerne Isabelle qui, pour rappel, avait accepté de faire des études à la Haute École de Commerce pour pouvoir avoir son « *passport de liberté* » et partir loin de ses parents, ce sont des causes médicales qui ont causé son désengagement dans la voie qu'elle avait prise pour travailler dans la finance. A la fin de son Bachelor, elle s'est engagée dans un emploi dans le secteur de la finance, mais elle décrit à quel point son corps a réagi à cette voie. « *Mon corps a réagi très très vite, très très vite encore une fois l'urticaire, le psoriasis, je dormais pas... 6 mois, ça a duré 6 mois cet enfer et, et puis bon à l'époque j'étais mariée, ce qui veut dire je pourrais décider, je pouvais envoyer paître tout le monde, mes parents en premier et dire, écoute, bah voilà, ça me convient pas, je vais faire autre chose. C'est à ce moment-là que, bah déjà, j'étais rentrée dans le monde du comment dire, de la médication et je savais très bien, je savais pertinemment que ce qui me faisait du tort, c'était, c'était mon boulot* » (E6, TP12). La maladie a donc joué un rôle très important dans son désengagement professionnel et il lui est arrivé la même chose lorsqu'elle a décidé de commencer un Master, afin d'essayer de continuer dans cette voie, qu'elle avait choisie par obligation. Isabelle a rapidement arrêté pour les mêmes raisons. Son discours laisse également voir son tiraillement entre, ce qu'elle se sentait obligée de faire, et ce qu'elle souhaitait faire. Ceci l'a entraînée dans une longue période de recherches, dont nous parlerons plus loin dans l'analyse.

Enfin, pour la dernière personne interviewée, Sara, son désengagement dans la voie qu'elle avait choisie comme deuxième choix, la radiologie médicale, lorsque l'accès à la physiothérapie lui a été coupé, est dû à différents aspects. Le premier étant la difficulté qu'elle a rencontrée dans sa recherche d'emploi. En effet, Sara explique avoir eu beaucoup de peine, dans cette période-là, à trouver un emploi. Les personnes l'entourant, dans le milieu de la radiologie, lui disaient « *Tu vas seulement avoir du travail d'ici à 10 ans, mais j'étais... mais ils me disaient, comme ça, tu vas pas avoir de travail maintenant, sauf si, par hasard, je connaissais quelqu'un du domaine et que je pouvais rentrer à la connaissance de quelqu'un mais moi voilà j'avais pas la connaissance de personne* » (E5, TP12), ce qui semble l'avoir découragée dans ses recherches. De plus, depuis qu'elle était entrée dans le milieu, pour une courte durée, au travers



de différents stages, elle s'est rendu compte que ce n'était pas tout à fait ce qu'elle s'imaginait faire durant toute sa vie. « *La radiologie m'apporte quelque chose de très intéressant de connaître le corps à l'intérieur, voir comment ça fonctionne notre système notre corps humain mais ça me manquait encore un autre truc, tu comprends le côté moteur de comment le corps il peut se connecter de comment le corps il fonctionne* » (E5, TP6). A ce moment-là, elle commençait déjà à se poser des questions sur l'emploi pour lequel elle avait été formée, en se disant « *tu vas rentrer dans une, dans un hôpital, dans une clinique, tu vas passer des heures et des heures à faire scanners, des résonances magnétiques, à faire des images. Tu vas faire ça, comme un robot, tu vas pas avoir un contact avec les gens, tu vas pas pouvoir discuter beaucoup avec eux, tu vas pas pouvoir socialiser avec eux, ça va être, tu vas être une machine, toc, tac, tac, tac, et ça je mettais en question, tu vois, dans le fond je peux aimer faire ça mais je, j'aimerais bien aussi connaître les gens et là radiologie, il me, il me donnait pas ce côté, beaucoup de partager ça avec les gens* » (E5, TP8).

Les différents parcours de vie nous permettent donc d'illustrer la diversité des causes qui peuvent provoquer le désengagement d'une personne dans la voie professionnelle, dans laquelle elle a débuté et pour laquelle elle s'est formée. Il peut donc s'agir de raisons médicales, d'un manque de reconnaissance dans les valeurs de l'entreprise, des conditions de travail ou encore d'autres causes très différentes les unes des autres. L'étape, durant laquelle la personne se désengage de son univers professionnel, est la première étape qui peut enclencher le processus de reconversion professionnelle, à condition que la personne décide de poursuivre et de ne pas rester dans cette situation inconfortable. Le désengagement permet donc à l'individu de passer à l'étape suivante, la latence, sans nécessairement s'en rendre compte.

### 6.2.3 La latence

Cette troisième étape constituante du processus de reconversion professionnelle selon Négroni (2007) décrit la phase durant laquelle la personne se questionne par rapport à ses aspirations professionnelles et se laisse du temps pour se projeter dans de nouveaux milieux professionnels. Cette étape, durant laquelle l'individu est vulnérable, à cause de son désengagement de son activité professionnelle et ses réflexions quant à son avenir, est difficilement repérable dans les discours de nos instructrices de Pilates interviewées, car elle s'est, à priori, faite de manière naturelle pour donner suite au désengagement. Il nous semble que cette étape n'est pas ancrée dans la mémoire des personnes en tant que telle, mais que la mémoire a gardé la projection professionnelle, qui a finalement été poursuivie.

Dans le discours de Marie, on peut voir des projections qui ont été faites, avant de décider de mettre sa carrière professionnelle en pause, pour s'occuper pleinement de ses deux jeunes enfants. Elle laisse entendre « *J'ai postulé dans le groupe, pour changer pour aller chez Louis Vuitton quelque chose un peu... quand même un peu moins en première ligne et j'ai postulé aussi pour devenir directrice au magasin Louis Vuitton* » (E1, TP18), ce qui montre, qu'à ce moment-là, elle s'est projetée dans cette voie professionnelle, un peu différente de celle dans

laquelle elle était engagée, tout en étant désengagée. Nous verrons d'ailleurs, plus loin, que Marie a tenté de bifurquer dans cette voie-là et qu'elle a suivi des formations pour le faire, mais que, finalement, cela n'avait pas fonctionné.

Lors de son arrêt de trois ans, durant lequel elle était maman à plein temps, la latence a continué, malgré le fait qu'elle avait déjà quitté son emploi précédent. Marie nous raconte son questionnement durant cette période «*Quelques fois je me suis dit, mon Dieu mais qu'est-ce que je vais faire, qu'est-ce que je vais devenir, j'ai pas envie de, de, de pas avoir de travail, mais financièrement ça allait, donc c'est vrai que quand j'ai commencé, enfin quand j'ai tout d'un coup eu cette idée, j'ai essayé de réfléchir à des idées mais j'avais pas trop d'idées, je vais pas refaire la même chose et puis quand tout d'un coup j'ai eu cette idée de Pilates* » (E1, TP24). On peut également voir que Marie s'est projetée dans deux autres voies professionnelles durant sa phase de latence, celle qui a guidé son questionnement durant son arrêt. Ces voies sont la photographie et la nutrition, dans lesquelles elle a essayé de se réengager, sans y parvenir. «*J'ai fait des cours du soir de photographie pendant ce temps-là, donc je m'étais mis, j'ai fait des cours du soir, et, en même temps, j'ai j'ai été voir des diététiciennes, mais pas parce que je devais perdre du poids, rien du tout, parce que ça m'intéresse et puis j'ai un moment donné, je me suis inscrite en ligne pour un cours de diététique que j'ai fait, j'ai pas passé l'examen parce que je sais pas donc quand même il y avait quelque chose que je me rendais compte c'était pas 100% ça, parce que sinon j'aurais passé l'examen* » (E1, TP72).

Concernant Céline, son discours ne laisse pas entendre un grand nombre d'éléments à propos de son questionnement. Cependant, nous comprenons qu'elle a songé, lorsqu'elle avait sa double carrière professionnelle, dans une entreprise qui vendait des cigarettes et dans le fitness, à se consacrer uniquement à son emploi dans le domaine du sport. Cela dit, Céline exprime ce qui l'a empêchée de poursuivre cette voie et ce qui l'a mise sur la voie du Pilates. «*J'étais contre de travailler dans cette voie tu vois. Donc du coup, bah je me suis dit ben j'avais entendu parler du Pilates* » (E2, TP12). Nous pouvons alors faire l'hypothèse que la description de la méthode de Pilates qu'elle avait reçue, d'une personne qu'elle n'a pas mentionnée, correspondait à ce que Céline cherchait, comme qualité dans son enseignement, et que c'est cet élément qui l'a faite se projeter dans ce milieu professionnel précis.

Le parcours que nous décrit Léa est quelque peu différent des autres, car sa bifurcation est directement liée à la naissance de ses deux enfants. En effet, elle explique avoir arrêté sa carrière professionnelle dans la finance pour deux raisons : le manque d'opportunités pour les femmes devenues mamans et le fait que son mari gagnait suffisamment pour vivre convenablement. «*C'était assez difficile... c'est un pays qui est pas très ouvert pour les mamans de travail. Moi moi j'ai grandi en Australie donc tout est fait pour les femmes indépendants et tu vois que je suis quelqu'un de indépendant. Et moi, j'ai j'ai fait quelques entretiens avec les nounous à l'époque, de de laisser mon gamin, mon bébé, avec elles pendant que moi j'étais au travail et j'ai dit jamais de ma vie je fais ça* » (E3, TP40), «*J'avais un mari qui était avec assez d'argent, il gagnait ok, tu vois...c'était pas un énorme compromis de qualité de vie.* » (E3, TP42). Ces deux éléments ont donc permis à Léa de se projeter dans le métier de femme au foyer, mais il n'y a pas de trace de questionnement, quant à une autre voie professionnelle, dans son discours.

En ce qui concerne Julie, qui a été forcée à se désengager rapidement de son parcours pour devenir une danseuse professionnelle, à cause de sa blessure au dos, elle n'a pas eu le temps nécessaire pour l'étape de la latence, pour se questionner quant à sa voie professionnelle et quant à d'autres projections professionnelles, entre le moment où elle était encore engagée dans son cursus d'études et l'instant où elle a dû arrêter son école subitement. Julie explique avoir été forcée à venir en Suisse, rejoindre ses parents et elle n'a pas pris le temps de se poser de questions, avant de s'engager dans différents types d'emploi, sans s'y être spécialement projetée dedans. « *Moi attendre, attendre, enfin je suis, je suis très dynamique, du coup, attendre que les choses se passent, j'ai un peu du mal quoi* » (E4, TP16).

Pour Isabelle, qui était tiraillée entre la voie professionnelle, pour laquelle elle avait étudié et dans laquelle elle tentait de trouver un emploi, qui ne la rendrait pas malade, l'étape de la latence a duré un certain temps. En effet, en parallèle de ses études dans le commerce, elle avait intégré une école de danse, dans laquelle elle n'était pas restée longtemps, car le type de danses, ainsi que la différence d'âge avec les autres danseuses posait un problème, à ses yeux. Isabelle est ensuite devenue mère au foyer et c'est, durant cette période-là, qu'elle s'est beaucoup questionnée quant à son avenir professionnel. « *C'était pendant cette période-là que, en fait, il se passait rien, dans ma vie professionnelle etc..., mais il se passait beaucoup de choses dans ma tête. C'était de la torture d'esprit à essayer de me réconcilier avec moi-même, voir ce que je voulais faire* » (E6, TP16), « *Je me disais, non mais tu es complètement folle quand t'as remis la clé, et tu es train de la reprendre pour le regard de la société ? Non, tu sais, il y avait à chaque fois ce côté, ce dilemme-là, je fais quoi, je fais un pas ?* » (idem), « *Je cherchais, je me disais, bah, le seul moyen, c'est de bosser et bosser pour faire quoi ? pour retourner dans le milieu qui m'a, qui m'a causé des maladies, des soucis de santé ? Non, donc ça a été très, je faisais un pas en avant, un pas en arrière...* » (idem). Cette période de questionnement, qui nous fait penser à l'étape de latence dans le processus de reconversion professionnelle, semble avoir été compliquée et éprouvante à vivre pour Isabelle, qui se sentait toujours obligée de rendre des comptes à d'autres personnes. Enfin, elle laisse apparaître dans son discours, une voie dans laquelle elle se projetait à ce moment-là « *J'étais encore mère à temps plein, je me cherchais encore, j'avais envie de trouver un boulot à mi-temps. Je m'étais dit, à mi-temps, le compromis, allez je me trouve un boulot à mi-temps et je fais mon fitness à fond* » (E6, TP19).

Enfin, pour Sara, cette étape du processus, qui a suivi son désengagement dans sa voie professionnelle initialement choisie, est intervenue au moment où elle commençait à désespérer, du fait qu'elle ne trouvait pas d'emploi dans la radiologie médicale. Elle raconte « *Au moment que j'ai fini la radiologie en 2008 j'avais pas de travail, je me suis dit, qu'est-ce que je vais faire, en ce temps que je cherche du travail et en tout cas j'ai connu une amie qui était, qu'il était aussi coach, mais fitness* » (E5, TP4), ce qui montre, qu'à ce moment-là, Sara n'était pas encore certaine de vouloir renoncer à la radiologie, mais qu'elle envisageait d'autres pistes pour se sortir de son inconfort. La rencontre avec cette amie, qui l'a initiée au monde du fitness et qui lui a parlé des différentes méthodes pratiquées de nos jours, a joué un rôle important dans son cheminement et ses questionnements. Elle a permis à Sara de rechercher d'autres aspirations professionnelles et de se projeter dans une autre voie professionnelle que celle dans laquelle elle se trouvait. « *J'ai dit bon, j'ai jamais pensé à ça, mais pourquoi pas et à cette époque j'ai dit oh je vais voir, je vais essayer. J'ai fait mes recherches et j'ai dit, ah,*

*c'est pas mal yoga, le Pilates, t'as Tai-chi-chuan mais j'avais déjà un petit peu essayé yoga, j'avais déjà essayé un petit peu Tai-chi-chuan, mais jamais le Pilates » (E5, TP4).*

#### 6.2.4 La bifurcation

L'étape, selon nous, la plus importante, dans le processus de reconversion professionnelle, est la bifurcation. Pour rappel, et en faisant référence à notre cadre théorique, cette étape décrit un choix effectué par l'individu, qui comporte une grande partie d'irréversibilité. Le déclencheur de cette bifurcation peut être extérieur à l'individu ou faire l'objet d'une initiative personnelle, ce qui a une importance sur la manière dont l'individu vit sa bifurcation.

Les déclencheurs de bifurcation de nos interviewées sont, bien évidemment, différents et nous pouvons identifier deux cas, dans lesquels le déclencheur de la bifurcation est extérieur à l'individu. Il s'agit, premièrement, du cas de Julie, qui a dû subitement mettre un terme à sa carrière professionnelle, à cause d'une blessure importante au bas du dos, qui l'a mise dans l'incapacité de continuer à danser et, deuxièmement, du cas d'Isabelle, qui a dû abandonner la voie professionnelle, qu'elle s'était forcée à suivre pour faire plaisir à ses parents, à cause de soucis de santé qui survenaient à chaque fois qu'elle tentait de s'insérer dans le milieu de la finance. Julie utilise des verbes forts, tels que « *J'étais un peu obligée* » (E4, TP14) « *j'ai dû arrêter* » (*idem*), qui montrent à quel point cette décision de bifurcation était due à un facteur externe. Isabelle parle de sa prise de conscience « *Je savais pertinemment que ce qui me faisait du tort, c'était, c'était mon boulot quoi. Donc j'ai eu le culot et le cran de démissionner et j'ai auditionné pour une école de danse. Quand j'ai démissionné, 3 jours après, c'était fini quoi, j'avais, j'avais, c'est comme si, comme si c'était un mensonge* » (E6, TP12).

Nous avons pu identifier un cas, dans lequel le déclencheur de la bifurcation est un mélange entre un facteur externe et une initiative personnelle. Il s'agit de Sara, qui ne trouvait pas d'emploi dans le milieu professionnel de la radiologie médicale. Malgré sa persistance, aucune opportunité professionnelle ne se présentait à elle et la chance de trouver un emploi, dans les dix prochaines années, était quasi inexistante, selon les personnes impliquées dans le milieu. De plus, elle nous explique avoir perçu un manque, au niveau social, dans la voie professionnelle qu'elle avait choisie « *Ça me manquait un autre truc* » (E5, TP6), « *j'aimerais bien aussi connaître les gens. Et la radiologie, il me, il me donnait pas ce côté, beaucoup de partager ça avec les gens tu vois* » (E5, TP22).

Les trois autres cas semblent montrer une bifurcation due à des initiatives personnelles. En effet, Marie explique « *J'ai donné ma démission. Donc j'ai arrêté de travailler je pouvais me le permettre financièrement, donc ça c'était bien, et puis pendant plusieurs années bah je suis restée sans rien, sans rien faire* » (E1, TP6) et « *Financièrement, on pouvait se le permettre, les enfants étaient très petites et c'est vrai que tu me dis, Ben c'est quand même sympa de passer du temps avec elles c'étaient des bons moments* » (E1, TP22).

Céline nous raconte avoir donné sa démission, sur décision personnelle, et en prenant un certain risque, pour pouvoir rejoindre rapidement la formation de Pilates qu'elle avait choisie au

Canada « *les cours commençaient le mois de septembre donc j'avais pas non plus le temps de... il fallait que je donne mon congé chez Philip Morris pour être capable d'aller rejoindre ce cours qui commence en septembre* » (E2, TP12), « *j'ai donné mon congé, je suis partie au Canada j'avais jamais fait de Pilates de ma vie donc c'était No Risk, no Gain* » (idem).

Pour Léa, la bifurcation s'est faite de façon assez naturelle, au moment où elle est devenue maman, malgré sa tentative, infructueuse, de trouver une nounou suffisamment compétente pour garder leurs enfants. Léa a donc décidé, sachant que son mari avait un salaire suffisant pour la famille, d'arrêter de travailler, pour s'occuper de leurs enfants. L'idée de confier la garde de leurs enfants à une tierce personne ne l'a pas convaincue de poursuivre sa carrière professionnelle, à ce moment donné. « *C'est pas pourquoi j'ai, j'ai imaginé d'avoir les enfants* » (E3, TP40). Ce fut donc une initiative personnelle, de bifurquer et de mettre un terme à sa carrière professionnelle.

### 6.2.5 Le réengagement

Finalement, la dernière étape, qui vient clôturer le processus de reconversion professionnelle est l'étape du réengagement. Cette étape décrit le moment, dans lequel la personne s'engage dans une nouvelle voie professionnelle avec un projet concret et, souvent, des craintes restantes des questionnements précédents. C'est à ce moment-là, après avoir bifurqué, que la personne peut s'investir dans sa nouvelle voie et penser à la formation nécessaire pour le faire. Ceci demande un travail réflexif quant aux compétences et connaissances nécessaires pour se lancer dans cette voie et, fréquemment, un accompagnement et un soutien de l'entourage de la personne.

Marie décrit son réengagement, après sa période en tant que mère au foyer, en disant « *J'ai commencé le Pilates en 2011, mais j'ai commencé les , commencé les formations fin 2010. Je dirais que j'ai eu 3 ans plus ou moins sans rien* » (E1, TP22). Après avoir été cliente pendant plusieurs années, elle explique que le studio où elle prenait des cours « *Est tombé en faillite, et du coup, nous toutes les clientes, on était en train de se dire mais c'est pas possible, on peut pas être sans sans Pilates et puis à un moment donné je me dis comme ça, j'ai dit, ah mais je vais racheter ce studio moi je vais le racheter* » (E1, TP26). Marie a cependant vite renoncé à cette idée, compte tenu du prix que cela impliquait, et en raison également de son manque de connaissance de la méthode et de la logistique que requérait l'engagement d'employé.e.s. Elle a donc commencé son réengagement en suivant une formation de Pilates.

Céline a, quant à elle, commencé son réengagement en prenant un risque important, en espérant que la méthode, pour laquelle elle allait passer un grand moment à se former à Montréal, allait convenir à ses attentes, en termes de qualité. « *En fait quand je suis partie, depuis que j'ai donné mon congé je suis partie au Canada, j'avais jamais fait de Pilates de ma vie donc c'était No Risk, no Gain parce que je savais pas. Du coup c'était un risque que j'ai pris* » (E2, TP12).

Pour Léa, son réengagement, qui fait suite à la période durant laquelle elle était mère au foyer, a été motivé par l'envie de mieux comprendre la méthode pour elle-même. Dans un premier temps, il s'agissait uniquement de suivre une formation pour mieux saisir les détails de cette

méthode. Plus tard, elle a décidé de se lancer comme instructrice, au moment où elle a compris que les cours qu'elle avait suivis, n'étaient pas de qualité suffisante et qu'elle se voyait pouvoir faire mieux. « *C'est vachement choquant, tu payes beaucoup, que tu penses que c'est mieux pour ton corps. Moi j'avais beaucoup, moi j'ai couru beaucoup, alors j'avais beaucoup de mal au bas du dos et tout. J'étais très très très tendue, ischions-jambier, quadriceps, psoas, tu imagines mon dos et voilà. Donc c'est à partir de ça que j'ai dit, mais je vais essayer, pourquoi pas, c'est dans le village, avec les mamans que je connais, j'ai rien à perdre* » (E3, TP58). Nous pouvons alors en déduire, que le plan initial n'était pas réellement de se réengager dans une activité professionnelle, mais que les circonstances ont poussé Léa à le faire.

Pour Julie, son réengagement est dû à son envie de se soigner en pratiquant la méthode de Pilates et, en même temps, d'en faire son activité professionnelle pour gagner sa vie. Elle explique « *Mes problèmes de dos, ils étaient toujours là et, et c'est là où je me suis dit, bah, pourquoi pas de me guérir complètement mais, en même temps en en faisant ma profession et pouvoir vivre de ça quoi* » (E4, TP18), « *Je suis allée faire la formation et que je suis mis clairement dedans, à me dire, j'aime vraiment ça et c'est ça que je veux partager avec les gens et ça que je veux faire* » (E4, TP20). Nous précisons ici, que son réengagement s'est fait en parallèle de son emploi dans la restauration, qu'elle a quitté, qu'une fois qu'elle avait la certitude de pouvoir gagner suffisamment d'argent avec sa nouvelle activité professionnelle, d'instructrice de Pilates. « *Ça que est génial, et c'est ça qui m'a amenée à arrêter ce côté resto, boutique et tout ça, c'est qu'un moment donné, j'arrivais, à gagner aussi autant* » (E4, TP74).

Pour Isabelle, qui rencontrait des difficultés à trouver sa nouvelle voie professionnelle, le réengagement s'est fait en plusieurs petites étapes, qui étaient chaque fois liées à un challenge qu'une autre personne lui proposait. « *Tu vois c'était à chaque fois un gros challenge et quand on me donnait ce challenge-là, quand on me le proposait, je réfléchissais même pas* » (E6, TP20). Durant sa période de mère au foyer, durant laquelle elle avait découvert sa passion pour le fitness qui lui permettait de se défouler, une personne d'un fitness lui a proposé de suivre une formation pour donner des cours dynamiques, ce qu'elle a accepté. Par la suite, cette même personne a proposé à Isabelle de faire une formation pour donner des cours de Pilates, ce qu'elle a aussi accepté. Elle a ensuite enchaîné d'autres missions, comme la gestion d'un institut de Pilates et celle de faire partie d'un jury d'exams de Pilates, jusqu'à ce qu'elle décide de suivre son chemin, seule, en ouvrant son propre studio. Son discours nous fait comprendre que son réengagement a fortement été encouragé par d'autres personnes, ce qui l'a aidée à sortir définitivement de la voie professionnelle, pour laquelle elle s'était initialement formée et qui lui avait causé des problèmes de santé.

Enfin, pour la dernière personne que nous avons interviewée, Sara, son réengagement s'est fait de manière étonnante, car il allait contre l'envie de ses parents et il impliquait un acte immoral. Sara nous raconte avoir décidé, après avoir pris connaissance des formations de Pilates sur internet, de voler la carte de crédit de sa mère et d'aller à Lisbonne pour suivre la formation de Pilates. Elle explique également avoir vécu cette étape, en étant tiraillée entre deux pensées opposées. Sara explique « *Ma mère, elle m'a dit XXX, t'as pas les moyens et puis nous, on a pas les moyens pour te la payer. Mais je sais pas, mais j'étais têtue, j'ai dit, non, je vais la faire, moi, j'avais 2 voix dans ma tête, Rachel. J'avais une voix qui me disait, non, XXX, tu dois être*

*prudente, ta maman, elle a raison, tu peux pas la faire, t'as pas des moyens. Tu es en train de sortir d'un cours de, de 5 ans de radiologie, tu vas trouver ton travail en technicien radiologie, c'est pas le, c'est pas le domaine du Pilates. Pis l'autre, qui disait, non, XXX, vas-y, vas, prends la carte de ta mère et vas » (E5, TP16).* Ceci montre son état incertain au moment de prendre sa décision et de se réengager dans une autre voie que celle qu'elle avait suivie jusqu'à ce moment-là.

Pour conclure cette partie de l'analyse, portant sur les différentes étapes que parcourt une personne dans son processus de reconversion professionnelle, nous pouvons dire, en nous basant sur les données recueillies, que les étapes proposées par Négroni (2007) sont en effet présentes dans le discours de nos instructrices de Pilates, mais que ces étapes ne sont pas aussi distinguables, dans leur temporalité, que ce que le modèle propose, ce que nous verrons dans la partie de discussion des résultats.

Dans tous les cas que nous avons vus, le réengagement dans le monde du Pilates a demandé une formation. Dans ce deuxième temps présentant les résultats d'analyse, nous nous intéresserons donc à l'accès à la formation que nos interviewées ont eu, à leurs critères de sélection, en termes de formation, à leur motivation à s'engager en formation et à la rentabilité de la formation.

## 6.2.6 Le tableau récapitulatif

|                 | <i>Vocation contrée</i>  | <i>Désengagement</i>  | <i>Latence</i>  | <i>Bifurcation</i>  | <i>Réengagement</i>  |
|-----------------|--|---|---|---|--|
| <b>Marie</b>    | Artiste, architecte<br><br><u>Cause</u> : sentiment de devoir bien gagner sa vie | De son emploi dans la finance<br><br><u>Causes</u> : stress, fatigue, contraintes du métier   | Projections encore en emploi : comme directrice de magasin<br><br>En tant que mère au foyer : photographe, nutritionniste   | <u>Déclencheurs</u> : bonne situation financière, envie de profiter du temps avec ses enfants   | A suivi une formation de Pilates, après avoir été cliente pendant plusieurs années   |
| <b>Céline</b>   | Vétérinaire<br><br><u>Cause</u> : stress élevé durant la scolarité               | De son emploi dans la vente<br><u>Cause</u> : produit vendu (cigarettes)<br><br>De son emploi dans le fitness<br><u>Causes</u> : niveau de qualité des cours + charge de travail liée à sa double vie professionnelle | Projections de se consacrer uniquement à son métier dans le fitness, en y cherchant un travail plus qualitatif : le Pilates | <u>Déclencheurs</u> : formation de Pilates commençait rapidement, et envie de prendre un risque « No Risk, No Gain »                  | Est partie suivre une formation de Pilates au Canada, ce qui représentait un grand risque car elle ne connaissait pas la méthode                                   |
| <b>Julie</b>    | Danseuse professionnelle<br><br><u>Cause</u> : blessure au dos                   | De ses expériences dans la vente et la restauration<br><br><u>Cause</u> : manque de perspectives d'évolution  | Pas eu de temps pour se projeter  | <u>Déclencheur</u> : impossibilité de poursuivre sa vocation  | S'est engagée en formation de Pilates pour pouvoir soigner sa blessure, tout en pratiquant une activité professionnelle  |
| <b>Léa</b>      | Médecin<br><br><u>Cause</u> : valeurs familiales                                 | De son emploi dans la finance<br><br><u>Cause</u> : n'appréciait pas le travail en lui-même   | Projections comme mère au foyer car manque de possibilités pour jeunes mamans en Suisse                                     | <u>Déclencheur</u> : envie de s'occuper de ses enfants, car la qualité des nounous ne lui convenait pas, son mari avait un bon revenu | S'est engagée en formation pour mieux comprendre la méthode, qu'elle pratiquait comme cliente  |
| <b>Isabelle</b> | Danseuse<br><br><u>Cause</u> : pression familiale                                | De son emploi dans la finance<br><br><u>Cause</u> : maladie liée à son engagement dans cette voie professionnelle   | Période très longue et compliquée, peu de projections   | <u>Déclencheur</u> : maladie directement liée à la voie professionnelle qu'elle se sentait obligée de suivre                          | En plusieurs étapes, composés de défis que lui donnaient des personnes. Elle a commencé par une formation de fitness et a poursuivi par une formation de Pilates   |
| <b>Sara</b>     | Physiothérapeute<br><br><u>Cause</u> : refus d'entrée en études                  | De sa recherche d'emploi dans la radiologie médicale<br><br><u>Causes</u> : manque d'opportunités de travail et réalité du métier   | Projections dans différentes méthodes d'activité physique   | <u>Déclencheur</u> : manque d'opportunités de travail, manque de sociabilité dans ce métier   | S'est engagée en formation de Pilates, en y voyant une perspective professionnelle, malgré le fait qu'elle devait voler ses parents pour accéder à cette formation |



## 6.3 L'investissement en formation

Dans toute reconversion professionnelle, la formation permet aux individus d'acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour s'engager dans une nouvelle voie professionnelle. Nous faisons l'hypothèse, qu'à partir de l'étape de latence dans le processus d'une reconversion, durant laquelle une personne se questionne quant à ses aspirations professionnelles et les voies professionnelles qui lui sont accessibles, le questionnement concernant la formation est également présent et est d'une grande importance. Dans ce chapitre, nous présenterons les résultats d'analyse à propos du rôle de la formation dans le processus de la reconversion professionnelle, et plus précisément, sur l'accès à la formation, sur les raisons de s'engager en formation, sur les choix effectués en termes de formation et sur la rentabilité de la formation.

### 6.3.1 L'accessibilité de la formation

Nous avons vu, dans la partie théorique de ce travail, que l'accès à la formation joue un rôle important dans les choix que fait une personne à propos de son parcours professionnel. En effet, si l'accès à la formation, qui dépend de plusieurs facteurs, est facilité, alors il y a de fortes chances pour que cette personne poursuive son envie de changer d'emploi. Au cas où l'accès serait restreint, le processus ne pourrait probablement pas être poursuivi. L'accès à la formation détermine donc directement la possibilité ou non, de poursuivre une reconversion professionnelle. Plusieurs facteurs sont déterminants pour faciliter l'accès à la formation, il s'agit : du financement de la formation, de la disponibilité de la personne, de la motivation de la personne à s'engager en formation et, finalement, de l'information dont dispose la personne à propos de la formation et des possibilités de formation.

#### *Le financement de la formation*

Le premier facteur, exerçant une influence directe sur l'accès à la formation d'une personne est le financement de la formation. La situation financière de l'individu et ses ressources personnelles déterminent si celui-ci peut investir dans une formation ou s'il ne dispose pas des moyens nécessaires pour accéder à une nouvelle formation, dans le cadre de sa reconversion professionnelle. Dans le processus spécifique d'une reconversion professionnelle, le financement est majoritairement privé, étant donné que l'employeur de la personne n'a aucun intérêt à investir dans la formation de son employé.e visant à changer de voie professionnelle. Le bénéfice obtenu grâce à l'investissement n'est pas un bénéfice pour l'employeur, mais pour la personne employée, ce qui signifie que c'est à elle d'investir dans sa formation. D'ailleurs, suivant la théorie, le financement de la nouvelle formation intervient à un stade où la personne a bifurqué de son emploi et où elle n'a plus d'employeur.

Pour nos six instructrices de Pilates, le financement de la formation a joué différents rôles dans l'accès à la formation. Pour certaines, il n'a pas représenté d'entrave à l'accès à la formation et, pour d'autres, ce facteur a limité leur accès à la formation. Si nous nous intéressons au financement de la formation de chacune d'elles, nous pouvons observer de grandes différences à ce niveau-là et, souvent, nous pouvons faire le lien avec leur situation financière, au moment d'accéder à la formation.

Après avoir mis un terme à sa carrière professionnelle dans la finance, Marie se trouvait dans une situation financière très confortable. Elle l'exprime, à plusieurs reprises, lors de notre échange en disant « *Quand j'ai arrêté de travailler financièrement je pouvais me le permettre, surtout que j'avais quand même bien gagné auparavant et on avait quand même bien mis de côté donc on avait des, des, vraiment des, des, des, des bonnes réserves et mon mari gagnait de plus en plus, en plus donc financièrement je pouvais m'arrêter* » (E1, TP24) ou « *comme j'avais bien travaillé avant dans la finance et que j'ai un mari qui travaille aussi dans la finance, bah j'ai cette chance de pouvoir financièrement me reconverter me reconverter comme je le veux, comme je le voulais* » (E1, TP56). Ces expressions nous font alors comprendre que le facteur financement a facilité son accès à la formation, étant donné que Marie disposait des moyens pour financer elle-même, sans aucun souci, sa formation et donc sa reconversion professionnelle.

Céline semble avoir été dans une situation financière similaire, au moment où elle a décidé de bifurquer et de s'engager dans une nouvelle formation. L'accès à cette formation lui a été facilité, par rapport au financement. Elle explique « *Qu'en fait, avec un salaire comme j'avais chez PM, j'ai mis pas mal d'argent de côté tu vois. J'étais pas mariée, j'avais pas d'enfant, donc à part, partir en vacances, à part d'avoir un souhait, je dépense pas grand-chose. Donc en fait, c'est pas un risque de, de pouvoir investir dans autre chose. C'est pas comme si je devais me saigner pour pouvoir investir dans autre chose. Et, en fait, d'avoir de l'argent de côté, ça m'a permis de payer ma formation* » (E2, TP18). Céline se trouvait donc également dans une situation favorable, elle avait mis suffisamment de ressources de côté pour pouvoir investir dans une nouvelle formation coûteuse.

Poursuivons dans cette direction, avec Léa qui, elle aussi, avait gagné beaucoup d'argent grâce à ses emplois précédents, et qui semble avoir accédé facilement à la formation, grâce à sa capacité de financer elle-même sa formation, sans que cela pose un problème ou une source d'inquiétude pour elle. « *Ah non, du tout, 2000 francs, j'ai pas posé une question de tout, désolé, après tout ce que j'ai gagné, c'était ça, c'est rien tu vois...* » (E3, TP54). Ces trois personnes ont donc eu le même mode de financement de leur formation, elles ont financé leur formation de Pilates entièrement. Cela ne semble pas avoir représenté un grand investissement pour elles, à cette période-là, mais nous reviendrons sur la question de l'investissement en formation, dans une autre partie de l'analyse. Marie et Léa pouvaient également compter sur la bonne situation financière de leur conjoint à ce moment-là, en plus des ressources personnelles qu'elles montrent avoir construites.

Pour les trois personnes restantes, le financement de la formation ne fut pas exactement le même et il n'a pas forcément facilité leur accès à la formation.

Pour Julie, par exemple, le financement de sa formation ne lui a pas facilité son accès. Elle n'était pas en mesure de financer sa formation de manière autonome et a dû bénéficier de l'aide de ses parents pour parvenir à se lancer dans son projet de reconversion professionnelle. Elle raconte « *C'est clair, c'est un investissement, je bossais à côté aussi pour aider à ça, parce qu'en même temps j'avais, qu'il fallait que j'apprenne le français et que je me forme en quelque chose et du coup c'était un peu les 2 mais c'est vrai que avec un grand merci mes parents ils ont pu m'aider pour que je puisse me lancer là-dedans* » (E4, TP32). Le facteur financier a donc directement déterminé son accès à la formation car, si Julie n'avait pas bénéficié de l'aide de ses parents, elle n'aurait probablement pas pu accéder à la formation.

Quant à Isabelle, elle s'estime chanceuse d'avoir pu bénéficier d'un financement externe pour ses formations de Pilates. Elle ne donne pas de détails à propos de sa situation financière au moment où elle a décidé de se former, mais nous pouvons faire l'hypothèse qu'elle ne disposait pas de grandes ressources financières personnelles, étant donné qu'elle avait mis un certain temps pour trouver sa voie professionnelle et qu'elle avait été mère au foyer pendant une longue période. Pour Isabelle, son accès à la formation dépendait de la manière dont elle pouvait la financer et c'est son employeur, du monde du fitness et du Pilates, qui a pris en charge tous les frais liés à ses formations de Pilates. Isabelle nous exprime ses sentiments en disant « *J'ai eu cette chance d'avoir été financée par Fitspro pour toutes les formations Pilates et, comme je faisais partie du team, à chaque fois qu'il y avait un évènement, chaque fois qu'il y avait un workshop, ben voilà, ils nous formaient* » (E6, TP22). Nous l'aurons donc compris, c'est son employeur de l'époque, qui a pris en charge sa formation et qui lui a facilité l'accès à la formation.

Enfin, pour Sara, le facteur financier ne semble pas lui avoir facilité l'accès à la formation. Au contraire, il lui a rendu la procédure plus compliquée et lui a demandé de voler ses parents pour pouvoir accéder à la formation. Elle explique « *Quand j'ai vu la formation d'Ana Luis sur internet, j'ai dit wow, ça c'est génial, j'ai vraiment trop envie d'essayer, mais je me suis dit, mais j'ai pas de moyens pour la payer* » (E5, TP14). Vu que ses parents n'avaient pas non plus les moyens de lui financer cette formation, elle a donc décidé de voler la carte bancaire de sa mère, sans son accord, pour partir se former à Lisbonne et, ainsi, de payer la formation avec l'argent de ses parents. Une conversation, en amont à cet acte, avec ses parents, l'avait décidée d'agir ainsi « *Ma mère, elle m'a dit, XXX t'as pas les moyens et puis nous, on a pas les moyens pour te la payer. Mais je sais pas, mais j'étais têtue, j'ai dit, non, je vais la faire* » (E5, TP16). Elle ajoute également un commentaire, décrivant son action « *C'était quelque chose de pas bien de le faire, mais je savais que, plus tard, j'allais avoir le bon retour* » (E5, TP14). Sara a donc dû réaliser un acte qui ne lui correspond pas habituellement, pour pouvoir financer sa formation, et donc y accéder. Elle est l'exemple, où le facteur financier a eu le plus grand impact négatif sur son accès à la formation.

Pour résumer ces résultats d'analyse, nous pouvons dire que la situation financière de chaque personne est très différente au moment de se reconvertir professionnellement et que cela a des impacts directs sur la possibilité et la facilité de s'engager en formation. Nous pouvons également ressortir de nos données, que l'âge auquel intervient une reconversion professionnelle a un impact direct sur les ressources financières personnelles et que, plus la

personne est jeune, moins elle a eu le temps de mettre de l'argent de côté, ce qui signifie que la personne se pose plus de questions, avant d'investir dans une formation et dans une nouvelle carrière professionnelle.

### *La disponibilité*

Passons, à présent, au deuxième facteur clé, qui a un impact direct sur l'accès d'une personne à la formation. Ce facteur est la disponibilité dont dispose une personne pour se former. Comme le montrent de nombreuses recherches que nous avons présentées précédemment, le manque de temps est le facteur le plus important, limitant les personnes à se former. Pour analyser nos données à propos de la disponibilité dont disposait chacune de nos interviewées, nous allons procéder dans un ordre différent, en commençant par Julie, qui est, à priori, la seule personne que nous avons interviewée, qui était engagée professionnellement dans un autre emploi, au moment de s'engager dans la formation de Pilates. Elle le dit « *Je bossais à côté* » (E4, TP32) et on peut donc en déduire que sa disponibilité était limitée à cause de cet engagement qu'elle avait en parallèle, ce qui n'a pas forcément facilité son accès à la formation. Nous verrons, plus loin, que la disponibilité joue un rôle essentiel dans le choix de la formation qu'effectue une personne.

Pour Marie et Léa, elles étaient disponibles pour s'engager en formation, étant donné qu'elles étaient, à ce moment-là, mères au foyer et qu'elles avaient du temps libre disponible. Cependant, leur disponibilité était quelque peu limitée et donc limitante dans le choix de la formation, compte tenu de leur rôle de mère au foyer. Le manque de disponibilité ne provenait pas d'un engagement professionnel, mais d'un engagement familial, qui allât avec leur décision d'être mère au foyer et d'avoir un mari qui était engagé professionnellement.

Pour Céline, la disponibilité a facilité son accès à la formation, car celle-ci venait de démissionner pour pouvoir se consacrer pleinement à son nouveau projet professionnel, qui était de partir au Canada, pour se former à la méthode de Pilates.

Isabelle nous a, quant à elle, pas donné d'informations spécifiques quant à sa disponibilité au moment où elle s'est engagée en formation. Néanmoins, nous pouvons déduire de son discours, que la disponibilité n'a pas limité son accès à la formation, étant donné qu'elle nous partage « *Je pense que dans ma tête, j'avais tellement réfléchi, je savais, je savais ce que je voulais, ce que je voulais pas, que quand j'ai mis le pied dedans, je me suis mise à fond, j'ai, j'ai donné le meilleur de moi-même, je me suis démarquée. Puis on m'a proposé des choses auxquelles je disais pas non, j'étais ouverte, mais c'est un peu dans mon tempérament, tu me demandes de faire quelque chose, je vais pas dire non, je vais dire d'accord mais regarde et, après, je regarde si ça me convient ou pas et c'est comme ça que, ça, en fait c'est comme ça que ça s'est présenté* » (E6, TP24). Ceci ne semble pas laisser de trace à propos d'un quelconque manque de temps, qui aurait freiné son accès à la formation.

Enfin, pour Sara, le facteur disponibilité semble avoir facilité son accès à la formation de Pilates. Elle se trouvait alors dans une période compliquée, dans laquelle elle cherchait un

emploi dans le domaine pour lequel elle avait investi quatre ans à étudier et elle n'effectuait aucune activité professionnelle, en parallèle à ses recherches d'emploi et ses nombreuses postulations. Elle raconte « *Au moment que j'ai fini la radiologie en 2008, j'avais pas de travail. Je me suis dit qu'est-ce que je vais faire en ce temps que je cherche du travail* » (E5, TP4), ce qui montre, clairement, que Sara disposait de suffisamment de temps pour s'engager dans une autre voie professionnelle. Sa grande disponibilité lui a, à ce moment-là, réellement facilité l'accès à la formation qu'elle désirait faire.

La comparaison entre le vécu de nos six instructrices nous permet d'identifier des situations très différentes, dans lesquelles certains facteurs jouent un rôle de facilitateur dans l'accès à la formation, alors que d'autres facteurs prennent la forme de freins qui limitent l'accès à la formation.

#### *La motivation à s'engager en formation*

Un élément ayant sa place dans les facteurs facilitant ou limitant l'accès à la formation d'une personne est définitivement sa motivation à s'engager en formation. Peu importe le type de motivation, celle-ci exerce une influence sur l'accessibilité de la formation pour une personne. Dans notre échantillon, toutes les instructrices ont été motivées à s'engager en formation et nous reviendrons sur la motivation, dans la partie consacrée aux raisons de s'engager en formation.

#### *L'information à propos de la formation*

Enfin, une fois que les trois facteurs principaux sont réunis et favorables à l'accès à la formation, une personne peut s'investir en formation, à condition d'être suffisamment informée quant aux possibilités de formation. Rappelons-nous de notre cadre théorique expliquant que, dans le cas d'une reconversion professionnelle, dans lequel une personne change de milieu professionnel, ce facteur peut facilement restreindre l'accès d'une personne à la formation, car elle ne dispose pas de toutes les informations nécessaires concernant le nouveau milieu professionnel et les possibilités, en termes de formation.

Toutes les femmes que nous avons interviewées ont changé de milieu professionnel dans le cadre de leur reconversion professionnelle et nous avons remarqué que l'information nécessaire à l'accès à la formation provenait, dans plusieurs cas, d'une personne ou d'une rencontre que la personne a faite dans son parcours de vie. C'est cette rencontre qui, selon nous, a dirigé la personne vers la formation de Pilates.

Si nous prenons l'exemple de Marie, son plan initial était de se former auprès de son instructeur de Pilates, qui lui donnait des cours depuis plusieurs années. Toutefois, à la suite de sa mauvaise gestion du studio, qui a obligé son instructeur à fermer son studio, Marie s'était informée des autres possibilités de formation existantes. Pour Isabelle, la personne qui lui a proposé tous les

projets qu'elle a acceptés dans le fitness et dans le Pilates, y compris les formations y relatives, est une femme qui lui proposait, à chaque fois, de nouveaux défis, de plus en plus importants et avec de plus en plus de responsabilités. C'est également cette personne qui a donné les informations à Isabelle concernant la formation, ce qui l'a aidée à y accéder. Enfin, pour Sara, elle a fait, durant sa recherche d'emploi, la connaissance d'une amie très impliquée dans différentes méthodes sportives, qui lui a parlé des différentes possibilités, en termes de méthodes et de formations. C'est cette même amie qui a d'ailleurs donné l'idée à Sara, de se lancer dans une activité, en attendant l'obtention d'un poste dans la radiologie médicale.

En ce qui concerne les trois autres instructrices de Pilates, elles ne donnent pas de détails à propos de la manière dont elles se sont informées à propos des possibilités, en termes de formation, mais elles expliquent avoir recherché des informations, avant de commencer une formation.

*Tableau récapitulatif*

| <b><i>Facteur influençant l'accès à la formation</i></b> | <b><i>Marie</i></b>                            | <b><i>Céline</i></b>                           | <b><i>Léa</i></b>                              | <b><i>Julie</i></b>                            | <b><i>Isabelle</i></b>                                  | <b><i>Sara</i></b>                             |
|--|--|--|--|--|---|--|
| <b><i>Financement</i></b>                                | Facilité l'accès<br><br>Prise en charge privée | Facilité l'accès<br><br>Prise en charge privée | Facilité l'accès<br><br>Prise en charge privée | Complicé l'accès<br><br>Prise en charge privée | Facilité l'accès<br><br>Prise en charge par l'employeur | Complicé l'accès<br><br>Prise en charge privée |
| <b><i>Disponibilité</i></b>                              | Facilité l'accès<br><br>Mère au foyer          | Facilité l'accès<br><br>Venait de démissionner | Facilité l'accès<br><br>Mère au foyer          | Complicé l'accès<br><br>En emploi              | Facilité l'accès<br><br>Mère au foyer                   | Facilité l'accès<br><br>En recherche d'emploi  |
| <b><i>Motivation à s'engager en formation</i></b>        | Facilité l'accès                               | Facilité l'accès                               | Facilité l'accès                               | Facilité l'accès                               | Facilité l'accès  | Facilité l'accès                               |
| <b><i>Information à propos de la formation</i></b>       | Facilité l'accès<br><br>Réseau personnel       | Aucune<br><br>Recherches personnelles          | Aucune<br><br>Recherches personnelles          | Aucune<br><br>Recherches personnelles          | Facilité l'accès<br><br>Réseau professionnel            | Facilité l'accès<br><br>Réseau personnel       |

### 6.3.2 Les raisons de s'engager en formation

Dans cette partie de présentation des résultats d'analyse, nous allons présenter les éléments du discours de nos interviewées, relevant de leur motivation à s'engager en formation. Cet élément

est un des facteurs d'accès à la formation et il est simplement un élément essentiel pour l'engagement d'une personne en formation. Dans le cas de nos interviewées, qui ont vécu une reconversion professionnelle, il est intéressant de relever des détails quant aux types de motivation qui les ont encouragées à bifurquer professionnellement et à s'engager en formation de Pilates.

La motivation étant difficile à mesurer, nous avons demandé, aux personnes interviewées, de nous décrire leur motivation avant de s'engager dans la formation pour devenir instructrice de Pilates. Rappelons cependant que, pour toutes, la reconversion professionnelle s'est déroulée il y a plusieurs années et que les souvenirs peuvent être moins précis que la réalité vécue.

Toutes les femmes que nous avons interviewées ont montré un degré de motivation suffisamment élevé pour favoriser leur accès à la formation, mais cette motivation provenait de différentes sources, selon les personnes. Leur motivation de départ a évolué durant la formation et jusqu'au moment de s'engager dans le métier d'instructrice de Pilates, ce à quoi nous nous intéresserons dans un chapitre plus loin. Dans un premier temps, nous restons sur la motivation à s'engager en formation, pour savoir si celle-ci a favorisé l'accès à la formation pour nos interviewées.

Commençons à nouveau par Marie qui, pour rappel, était mère au foyer au moment où elle a décidé de s'engager en formation. Pour cette personne, l'aspect principal, qui a facilité son accès et son engagement à la formation, était le fait qu'elle n'aimait pas être sans activité professionnelle, ce que nous comprenons lorsqu'elle explique « *C'est que moi, mentalement, être sans travail, c'est un problème, alors ça allait, les filles étaient petites mais souvent je me disais, mais c'est pas moi, c'est pas moi de pas travailler, c'est, c'est, je me reconnais pas* » (E1, TP24). Elle explique, qu'au départ de ce nouveau projet, l'idée était de reprendre une activité professionnelle et de combler le manque qui allait exister dans sa vie, une fois que le studio, dans lequel elle pratiquait le Pilates, aurait fermé définitivement. « *Je me disais mais moi je peux pas être sans Pilates donc je vais ouvrir un studio comme ça moi-même je peux, et puis ça répondait à tout d'un coup vraiment une envie de reprendre une activité et je voyais rien d'autre, j'avais rien d'autre en tête, donc au début c'est vrai que c'était plus, pourquoi pas* » (E1, TP60).

Concernant la motivation de Céline pour s'engager en formation, elle n'apparaît pas distinctement dans son discours, mais celle-ci répond à une vision de cette femme, qui nous explique avoir fonctionné selon le dicton en langue anglaise « *No Risk, no Gain* » (E2, TP12). En effet, elle ajoute à cela « *Je suis partie au Canada, j'avais jamais fait de Pilates de ma vie* » (*idem*), ce qui montre à quel point son engagement en formation était risqué et motivé par le challenge que cela représentait pour elle, de prendre ce risque-là. En analysant le reste de son discours, on peut faire émerger des éléments motivants, tels que l'espoir de trouver dans la méthode de Pilates, la qualité de l'enseignement et la prise en compte de l'individu, qu'elle ne trouvait pas dans son métier d'instructrice de fitness. Ce qui est toutefois sûr, c'est que Céline n'a pas été motivée par le fait d'avoir pratiqué le Pilates comme cliente, mais que c'est l'idée qu'elle en avait, qui l'a motivée à s'engager en formation et qui a facilité son accès à la formation qui, pour rappel, se trouvait être un grand voyage au Canada.

Quant à la motivation de Léa, elle provenait principalement de son envie de comprendre la méthode, qu'elle pratiquait depuis plusieurs années et qu'elle appréciait énormément. Elle explique « *Ah non de tout, j'ai pas du tout pensé d'être prof de Pilates. J'ai étudié ça juste pour moi, de comprendre mon corps* » (E3, TP44). En parlant de sa motivation à s'engager en formation, elle ajoute, néanmoins, un élément intéressant en nous disant « *Ecoute, si tu penses que tu gagnes à 40, 30 à l'heure, dans une petite salle complètement fermée, et moi j'ai voyagé du monde et j'ai resté dans les plus luxe hôtels du monde entier, tu fais pas ça pour l'argent, tu vois. There is no way, il y a aucune chance que tu attrapes qu'est-ce que tu as gagné professionnellement, ça c'est certain* » (E3, TP46). Ceci permet d'insister sur ses motivations initiales et d'exclure une source de motivation qui serait celle de s'engager dans une nouvelle activité professionnelle.

Une autre source de motivation est relevée dans le discours de Julie, qui nous explique s'être engagée en formation pour répondre à deux de ses besoins en même temps : soigner sa blessure au dos, qui l'avait empêchée de poursuivre sa carrière professionnelle dans la danse et gagner sa vie grâce à une nouvelle activité professionnelle. Le Pilates répondait alors, à ce moment-là, exactement à ses deux besoins et, c'est la raison pour laquelle, elle s'est engagée dans cette formation. Elle explique « *Je me suis dit, bah, pourquoi pas de me guérir complètement mais, en même temps, en en faisant ma profession et pouvoir vivre de ça, quoi* » (E4, TP18).

Quant aux motivations d'Isabelle de s'engager en formation, celles-ci proviennent d'un désir de combler une envie qu'elle avait depuis longtemps, celle de pouvoir travailler dans le domaine du sport et donc, de pouvoir suivre une voie professionnelle qu'elle avait choisie elle et qu'elle appréciait. Nous le comprenons lorsqu'elle dit « *Quand j'ai eu mon bac au Maroc, je voulais faire sport études, danse études, donc l'autre partie, je voulais prendre la physiothérapie ou la kinésithérapie parce que j'ai toujours été intéressée par le corps humain. La médecine m'aurait intéressée mais, pour moi, c'était trop académique, fallait apprendre par cœur, et j'ai envie de sortir de ce truc-là* » (E6, TP28), « *Y avait franchement cette motivation, je veux y arriver, c'est mon but et, et ce qui n'était jamais arrivé quand j'étais étudiante à faire ce que j'aimais pas* » (E6, TP30). Son discours nous permet donc de saisir d'où provenait sa motivation à s'engager en formation qui, pour rappel, est un facteur essentiel pour accéder à la formation.

Finalement, pour Sara, nous comprenons que sa source de motivation provenait des possibilités qui s'ouvriraient à elle, une fois cette formation achevée. Souvenons-nous que Sara se trouvait dans une situation désagréable de recherche d'emploi depuis longtemps et que cette situation commençait réellement à lui peser. Elle savait alors qu'elle voulait avoir une activité en attendant de trouver un emploi dans la radiologie médicale et c'est, une fois qu'elle s'est intéressée aux différentes méthodes dans le mouvement et aux différentes formations, qu'elle a eu envie de s'engager en formation afin de pouvoir gagner sa vie, à la suite de la formation. « *Quand j'ai vu la formation d'Ana Luis sur internet, j'ai dit, wow, ça c'est génial, j'ai vraiment trop envie d'essayer* » (E5, TP14).

Les sources de motivation, qui ont poussé nos interviewées à s'engager dans une formation de Pilates, sont très diverses et liées à leur cycle de vie, à leurs attentes et à leurs besoins. Pourtant, ces sources de motivation ont toutes permis à ces femmes d'accéder à une formation de Pilates,



que ce soit pour : apprendre personnellement, se soigner, devenir indépendante ou encore combler un manque professionnel.

Tableau récapitulatif

|                            | <i>Marie</i>  | <i>Céline</i>  | <i>Léa</i>                                   | <i>Julie</i>                                  | <i>Isabelle</i>  | <i>Sara</i>   |
|----------------------------|---|--|--|---|--|---|
| <b>Types de motivation</b> | Reprendre une activité professionnelle<br><br>Comblent le manque de cours de Pilates, lorsque son studio aura fermé | Trouver une activité sportive qualitative, prenant en compte l'humain et son bien-être | Comprendre mieux la méthode qu'elle pratique | Gagner sa vie<br><br>Se soigner en même temps | S'émanciper<br><br>Travailler dans la voie professionnelle qu'elle a choisie elle-même | Gagner sa vie<br><br>Sortir de sa situation de recherche d'emploi |

### 6.3.3 Le choix de la formation

Dans le cas du métier d'instructeur.rice de Pilates où les possibilités, en termes de formation, sont très nombreuses dans le monde et qu'aucune certification n'est réellement reconnue, comme nous l'expliquait Marie lors de notre entretien, en disant « *Pilates, il y a rien de, de défini finalement. Un moment donné, il y a eu un procès aux États-Unis pour que ce soit bien défini et que les gens ne puissent se former que avec des écoles reconnues et ...mais finalement c'est pas passé comme ça. Le le procès a été dans l'autre sens que de dire que, ben non, on peut, les gens qui veulent, eux peuvent devenir prof de Pilates, enfin choisissent leur formation* » (E1, TP44). Nous comprenons donc qu'il existe de nombreuses écoles proposant des formations de Pilates, qu'elles soient reconnues par des associations ou pas. Selon nos recherches, il existe des formations dans de nombreux pays du monde et celles-ci sont très différentes les unes des autres. A commencer par le/la formateur.rice, qui peut être une personne ayant suivi la génération descendante de Joseph Pilates ou alors une personne s'étant attribuée le titre de formateur.rice de Pilates.

Dans un domaine tel que le Pilates, qui est encore suffisamment récent pour que les formations ne soient pas connues, il est intéressant de se poser la question du choix de la formation. Plusieurs critères de sélection ont été identifiés dans le discours de nos interviewées, dans le cadre de leur réengagement dans une nouvelle voie professionnelle et nous allons vous les présenter dans cette partie de l'analyse, tout en décrivant les formations choisies par nos instructrices. Ceci nous permettra également de faire un état des lieux des propositions, en termes de formation, dans un domaine relativement récent.

Lorsque nous avons posé la question à Marie, de savoir comment cette dernière avait réalisé son choix de formation, elle nous expliqua que ce choix était dû à plusieurs raisons, dont les contraintes liées à sa vie en tant que mère au foyer. Elle nous l'explique en disant « *C'était compliqué en Suisse, c'est vrai que c'était mieux d'aller au Canada, mais à ce moment-là, moi c'était pas une question finances, c'était une question familiale. Moi, partir, je sais pas, chaque fois 10 jours au Canada, m'installer, c'est c'est trop compliqué, c'était pas possible là, à ce moment-là, mon mari avait un job, il était pas là la semaine, j'ai pas de famille où je vis, donc je peux pas laisser les enfants à la famille, à la famille en me disant, bah, c'est jamais que 4 fois 10 jours, c'était pas possible, donc voilà, donc ça c'était pas possible, donc il fallait vraiment que je regarde en Suisse. Il y avait pas grand-chose, mais on a quand même trouvé quelque chose* » (E1, TP28). Cela montre à quel point son choix était limité, à cause de ses engagements familiaux. Alors, qu'à ce moment-là, comme nous l'explique Marie, les choix, en termes de formation, étaient très limités en Suisse, elle a tout de même décidé de se limiter au pays dans lequel elle vivait, ce qui impliquait d'exclure un grand nombre de formations, qu'elle a suivies, plus tard, dans la suite de son parcours en tant qu'institutrice de Pilates. Parmi les formations restantes, Marie semble avoir choisi selon la qualité de la formation, étant donné qu'elle s'est assurée que, celle qu'elle avait choisie, soit bien reconnue par une association. Elle insiste sur le fait que certaines formations proposées n'étaient absolument pas reconnues, ce qui semble l'étonner et démontre ainsi son critère de sélection qualitatif. « *C'est pour ça que j'avais choisi chez Fits parce que en effet ils avaient réussi à introduire la formation pour qu'elle soit reconnue par ..., je me souviens même plus, mais c'était reconnu, ça je peux te retrouver, c'était reconnu par l'association sportive de , donc oui c'était reconnu et c'est ça qu'on avait regardé, parce qu'il y en avait des formations, par exemple en France, qui n'étaient même pas reconnues* » (E1, TP44). Elle a finalement opté pour une formation donnée par Fitspro, à Genève, qui était divisée en plusieurs modules, allant de trois à cinq jours. Pour avoir son tout premier diplôme du module Matwork (travail sur tapis), elle aura déboursé CHF 5'000.

Nous poursuivrons par Léa, car cette dernière semble avoir eu les mêmes critères que Marie, en ce qui concerne son choix, en termes de formation. De son discours, ressort le fait, qu'elle aussi, a choisi une formation en Suisse, à proximité de son lieu de résidence, en raison de ses contraintes familiales. Rappelons que Léa se trouvait, à ce moment-là, aussi dans la situation de mère au foyer et que c'est elle qui s'occupait de ses enfants, alors que son mari était en emploi. Elle nous explique « *J'avais pas le choix, ils avaient pas ici et oublie pas que j'avais 2 enfants et non mais sérieusement en bas âge, il est 0 et 2 ans. Donc, donc, je peux pas dire à mon mari, je laisse les bébés parce que je fais un boulot, mais je peux aussi laisser avec le nounou, que je veux pas pris avant et je vais étudier aux États-Unis ou en France, en France, la France et l'Italie j'veis...* » (E2, TP48), en démontrant donc la pauvreté, en termes de choix, en Suisse, à cette époque-là. Elle ajoute d'ailleurs, par rapport à sa première formation, « *Il n'avait pas le choix, si je savais maintenant, je fais pas ça, hein. Non, tu fais, tu peux pas faire en Suisse, il n'y a pas Pilates classique, il n'y a pas un éducation classico-Pilates, qui est le vrai méthode de Joseph Pilates, hein* » (idem), ce qui met bien en évidence, la maturité que Léa a acquise durant ses années de pratique et le fait que son choix ne serait pas le même aujourd'hui, si elle devait revenir en arrière. La première formation que Léa a suivie est la formation de Fitspro, elle raconte « *La première, c'était Fitspro à Versoix. Mais écoute, il y avait aucune*

*choix et, honnêtement, vingt-et-un jours, ça veut dire quoi ? Six week-ends qui coûtent 2000 francs, c'est rien, donc moi je savais pas, vraiment je savais pas, hein, j'étais assez ignorant, c'est juste que, voilà, ça c'était le choix » (E3, TP50), ce qui, à nouveau, montre qu'elle n'avait pas, à ce moment-là, de critères précis, autres que la proximité, en raison de son métier de mère au foyer. Enfin, pour cette femme, la formation de Pilates était initialement prévue pour mieux comprendre la méthode, ce qui pourrait justifier le fait qu'elle n'a pas cherché, à cette période-là, la meilleure formation possible, pour devenir une instructrice de Pilates compétente.*

Concernant Céline, qui est de la même génération que les deux personnes précédentes, son choix s'est fait sur la base des possibilités et des disponibilités. Céline a, rappelons-le, quitté son emploi dans la vente de tabac et son emploi dans le fitness pour partir se former au Pilates, durant plusieurs mois, au Canada. A l'époque, elle nous explique qu'il n'y avait pas de possibilité, en termes de formation en Suisse, et que c'est pour cette raison qu'elle a décidé de partir suivre sa formation sur un autre continent. Elle dit « *Comme y avait rien en Suisse, bah, je suis partie au Canada quoi, pour faire ma première formation » (E2, TP16), ce qui ne semble pas montrer d'autres critères de sélection, autres que la possibilité en elle-même. Sa formation semble avoir duré de septembre 2005 à mai 2006 et elle se tenait les week-ends, entre lesquels, Céline s'entraînait intensivement pour s'améliorer dans sa pratique personnelle de la méthode, qu'elle n'avait encore jamais pratiquée avant de se lancer dans cette formation.*

Enfin, pour Isabelle, qui est également de la même génération que les trois instructrices précédentes, la question du choix de la formation ne s'est pas posée, car c'est son employeur qui lui a directement proposé de lui financer une formation en particulier, celle de Fitspro, à Genève. Elle nous explique alors, qu'il aurait été inintelligent de chercher une autre formation, alors que celle-ci lui était financée, ce qui montre que son unique critère de sélection fut le financement de la formation. « *Non, je n'ai pas hésité, en fait, j'étais très contente en fait, de la qualité de Fitspro parce que Michael, il y avait Michael King, et il y avait Michael King, je m'étais pas posé la question, j'avais pas envie de voir ce qui se passait ailleurs parce que, je pense, que j'étais pas prête à faire des choix. Y avait beaucoup de choses qui se, qui... Bon, y avait aussi l'aspect financier, attends, faut être vraiment stupide d'aller chercher une autre formation qui coûte 10000 balles, alors que t'as quand même une bonne formation Michael King, qui te coûte rien » (E6, TP26). Elle a donc débuté sa quête de formations, comme Marie et Léa, par la formation de Fitspro, organisée en plusieurs modules et coûtant autour des cinq mille francs. Isabelle ajoute également un aspect important et intéressant, qui est son incapacité à faire un choix, à ce moment donné, ce qui l'a empêchée de chercher d'autres formations.*

A ce stade, il est intéressant de mettre en avant la pauvreté d'offres de formation, il y a plus de quinze ans, en Suisse. En effet, les quatre instructrices mettent en avant cette rareté, en termes de formation de Pilates en Suisse.

En ce qui concerne nos deux interviewées restantes, d'autres critères de sélection sont apparus dans leur discours. Dans celui de Julie, nous repérons : la proximité de la formation, le profil des participant.e.s à la formation et le contenu de la formation. Effectivement, dans un premier temps, Julie nous explique avoir cherché une formation sur Genève, où elle venait d'emménager suite à sa blessure au dos. Elle raconte « *J'étais déjà partie, je voulais pas repartir et c'est là où je cherchais, je, j'ai découvert des formations à Genève » (E4, TP22). De plus, la formation*

chez Fitspro, donc celle qu'ont également suivie Marie, Léa et Isabelle, rassemblait des élèves ayant un profil similaire au sien, ce qui semble également l'avoir attirée vers cette formation. Elle nous explique « *Je cherchais une formation à Genève et, justement, j'ai vu que Fitspro, y avait des profs portugais et je me suis dit, bah, c'est chouette parce qu'elles elles venaient aussi de la danse. Du coup, on avait quelque chose en commun et, et c'est là que j'ai commencé* » (E4, TP22), ce qui peut donc nous faire penser que cet environnement lui convenait et la rassurait. Enfin, Julie nous a laissé entendre que la structure de la formation, qui était organisée sur plusieurs week-ends, lui plaisait et que cela lui permettait de travailler en parallèle, dans la restauration. Julie décrit, finalement, la formation comme « *Simple, structurée et basique* » (E4, TP26), ce qui paraissait lui convenir, comme première formation pour acquérir les bases de la méthode, avant de se spécialiser.

Pour conclure cette partie consacrée au choix, en termes de formation et de critères de sélection qui ont eu de l'importance pour nos instructrices de Pilates, nous aimerions insister sur le fait que cette méthode semble donner envie aux professionnel.le.s de continuer à se former, tout au long de leur carrière et que, par conséquent, la première formation suivie n'est qu'une petite partie des connaissances et compétences que ces femmes ont acquises jusqu'à aujourd'hui. Plusieurs d'entre elles s'expriment, à propos de la formation continue dans cette profession, en disant « *Je pense que dans notre métier, le jour où je me dirai, bah, c'est bon, les formations c'est bon, c'est le moment où j'irai à la Migros* » (E2, TP 22), « *De mon point de vue, tu peux pas être prof de Pilates et pas continuer l'éducation, c'est exclu parce que tu, il y a toujours les choses à apprendre... Les gens, ils sont jamais les mêmes, la compréhension dans la tête, c'est jamais la même, la connexion c'est jamais le même. You have to have continuing education* » (E2, TP74), « *En Pilates, tu dois jamais arrêter de te former, tu dois toujours apprendre, apprendre tout le temps, mais c'est bien de toujours donner quelque chose de lourd dans la carrière pour que tu sois encore plus pro et que tu puisses devenir mieux dans les choses que tu fais, tu vois* » (E5, TP56). Cela démontre bien l'importance de la formation continue, dans un métier où la méthode évolue, où les possibilités sont immenses et où le travail se fait sur le corps humain, unique et très complexe.

### Tableau récapitulatif

|   | <i>Marie</i>  | <i>Céline</i>  | <i>Léa</i>                                 | <i>Julie</i>   | <i>Isabelle</i>                            | <i>Sara</i>   |
|---|---|--|--|--|--|---|
| <b>Facteurs ayant influencé le choix de formation</b> | Contraintes familiales<br><br>Reconnaissance du diplôme par une association | Aucune autre possibilité                             | Contraintes familiales                     | Proximité<br><br>Contenu de la formation<br><br>Organisation de la formation (week-ends) | Financement de son employeur               | Pas d'indication  |
| <b>Formation choisie</b>                              | Fitspro à Versoix<br><br>Plusieurs modules                                  | Au Canada<br><br>Organisée sur 9 mois, les week-ends | Fitspro à Versoix<br><br>Plusieurs modules | Fitspro à Versoix<br><br>Plusieurs modules répartis sur 6 mois                           | Fitspro à Versoix<br><br>Plusieurs modules | Ana Luis à Lisbonne<br><br>Plusieurs modules répartis sur une année |
| <b>Prix de la formation</b>                           | CHF 5'000 *   | Pas d'indication                                     | CHF 2'000 *                                | Environ CHF 4'000 *  | CHF 5'000 *                                | € 800   |

\*La différence au niveau du prix est probablement due aux choix effectués, en termes de modules

#### 6.3.4 La rentabilité de la formation

Dans cette partie présentant les résultats de nos analyses, nous allons nous intéresser à la perception de nos interviewées quant à l'investissement, monétaire et non monétaire que représentait leur engagement dans une nouvelle voie professionnelle, ainsi qu'au retour sur investissement, monétaire et non monétaire, qu'elles perçoivent. Il s'agira donc de mettre en avant les éléments donnant des indices quant à la perception de chacune, sur son acte de reconversion professionnelle, pour voir si nos six instructrices le perçoivent comme un investissement et à quel niveau.

#### *La perception de l'investissement monétaire*

Dans cette section, s'inscrivant dans la rentabilité de la formation, nous allons présenter la manière dont nos interviewées ont perçu leur investissement monétaire. Il s'agit de présenter les extraits nous communiquant des informations quant à l'investissement monétaire de chacune.

Nous pouvons détecter, dans nos données, des indications précises quant à la perception de Léa, à propos de son investissement monétaire. Elle explique, en lien avec le questionnement quant à l'investissement, ce que représentait son engagement en formation « *Ah non, du tout, 2000 francs, j'ai pas posé une question de tout, désolée, après tout ce que j'ai gagné, c'était, ça c'est rien tu vois...* » (E3, TP54), ce qui donne, d'ailleurs, déjà des indications sur la manière dont elle percevait cette formation. Elle ne semble pas avoir considéré l'acte de s'engager en formation comme un investissement financier important. Cet élément ressort également plus tard, dans le discours de Léa, lorsque cette dernière parle du montant total qu'elle a investi dans sa carrière, dans des formations de Pilates diverses « *Mais 60 000, tu gagnes dans une année, facilement, hein, même si tu travailles pas beaucoup, hein* » (E3, TP88).

Léa et Marie étaient conscientes, au moment de s'engager comme instructrices de Pilates, que cet emploi ne leur offrirait pas les mêmes prestations financières dont elles avaient bénéficié avec leur emploi dans la finance, jusqu'à cette période-là. Marie nous le fait comprendre en disant « *J'aurais pas pu passer de mon travail que j'avais avant, tout de suite au Pilates, parce que mentalement, je me suis dit mais je peux, comment est-ce que je peux passer de de tels salaires c'est, oui j'avais beaucoup plus de temps pour moi, mais j'aurais pas pu me justifier à moi-même à l'époque. Ok c'est parce que j'ai eu un break de 4 ans, j'ai rien gagné, rien, 0, que du coup, tout d'un coup, regagner un peu d'argent, de toute façon c'était mieux que 0* » (E1, TP66). Cela démontre à quel point la différence, au niveau du revenu, était importante, entre ses deux professions. Léa, elle, nous l'explique en disant « *Ecoute si tu penses que tu gagnes à 40, 30 à l'heure...* » (E3, TP46). Ceci démontre, également, la représentation qu'elle avait, à propos du métier, vers lequel elle se dirigeait. Nous verrons plus loin que le retour sur investissement se situe à un autre niveau que monétaire.

Léa et Marie ont suivi un grand nombre de formations, dont certaines très coûteuses, sans se poser trop de questions quant à leur financement. Mentionner ces formations ne servirait pas à grand-chose, c'est pourquoi, nous nous contenterons de dire que Léa et Marie ont, chacune des deux, suivi plus de dix formations, dont plusieurs grandes formations avec des professeur.e.s réputé.e.s. Le total de ces formations était supérieur à CHF 50'000.-. A propos de ces frais de formations, Marie estime à « *Facilement dans les 50'000* » (E1, TP52), qui prennent en compte uniquement les formations en elles-mêmes, sans considérer les frais de déplacements. Marie explique « *Enorme ! ça équivaut à ce que j'aurais payé si j'avais été aux États-Unis faire une université, j'imagine. Ah ouais. Ah ouais, pour moi c'était, c'était beaucoup mais bon je pouvais me le permettre donc j'ai eu cette chance. Je pense que les 3/4 des gens, ils ne peuvent pas se le permettre, c'est pas possible* » (*idem*), ce qui montre tout de même, à ce stade de son discours, que cela représente un grand investissement monétaire. Ici, nous mettrons en avant une petite différence entre Marie et Léa. Cette dernière ne considère pas cette somme comme un grand investissement, quand elle explique que cela équivaut à une année de travail. Ses frais, à elle, s'élèvent, après calcul, à plus de CHF 60'000.-, sans tenir compte des voyages et de tous les autres frais liés à la formation, tels que le manque à gagner, durant ses périodes de formations, qui pourrait être calculé en se basant sur son précédent emploi.

Concernant Céline, elle avait été en mesure de mettre suffisamment d'argent de côté pour pouvoir partir plusieurs mois au Canada, dans le but de devenir instructrice de Pilates à son

retour. Elle l'explique en disant « *Qu'en fait, avec un salaire comme j'avais chez PM, j'ai mis pas mal d'argent de côté tu vois. J'étais pas mariée, j'avais pas d'enfant, donc à part, partir en vacances, à part d'avoir un souhait, je dépense pas grand-chose. Donc en fait, c'est pas un risque de, de pouvoir investir dans autre chose. C'est pas comme si je devais me saigner pour pouvoir investir dans autre chose. Et, en fait, d'avoir de l'argent de côté, ça m'a permis de payer ma formation* » (E2, TP18), ce qui démontre qu'elle considère cette formation, comme un investissement financier, mais qu'elle ne le considère pas trop élevé, grâce à l'argent qu'elle a pu mettre de côté durant sa carrière professionnelle antérieure. Par rapport aux deux interviewées précédentes, Céline n'a pas pu s'appuyer, à cette époque-là, sur le soutien financier d'une autre personne, ce qui s'avère être le cas de Marie et celui de Léa.

Céline était également consciente que ce nouveau métier ne lui permettrait pas de gagner autant que durant ses emplois précédents, ce qui porte son importance, en termes de retour sur investissement, que nous aborderons plus loin dans notre analyse. Elle nous explique, également, avoir bien réfléchi et fait ses calculs, avant de se lancer dans cette nouvelle voie professionnelle « *A un moment donné, il faut, il faut reculer pour rebondir, tu vois, donc du coup je pensais bien que j'allais pas gagner 9000 francs par mois quoi, et ça c'était logique. Mais tu vois, au début, je me disais, ah bah tiens, si je donne tant de cours... parce que, j'ai, j'ai, j'ai, j'avais fait mon business plan et vu que j'étais employée de commerce tu vois, vraiment j'ai réalisé mes suppositions, de me dire, ok, les premiers mois, ça va donner ça, une année ça va. Je vais me donner le temps pour arriver à ça* » (E2, TP20). Quant à l'investissement dans la formation continue, Céline y a également mis beaucoup de moyens, comme Marie et Léa. Elle parle ainsi de plusieurs formations importantes, dont une qui a coûté CHF 10'000.-, une qui a coûté CHF 20'000.-, et de plusieurs autres formations, plus modestes, qui s'ajoutent aux frais totaux, en termes de formations, ce qui nous amène, finalement, à un moment supérieur à CHF 40'000.-.

A propos des trois autres instructrices de Pilates, leur perception de l'investissement diffère, quelque peu, des trois premières instructrices, dont nous venons de présenter la perception.

Si nous commençons par nous intéresser au cas de Julie qui, pour rappel, avait dû mettre un terme à sa carrière professionnelle de danse, à la suite d'une blessure et qui était en recherche d'aspiration professionnelle, la réflexion, en amont de la formation, ne semble pas avoir été aussi évidente que pour les trois interviewées précédentes. Cela peut également être dû au fait qu'elle n'avait pas le choix de rebondir, pour donner suite à la rupture de son projet professionnel initial. Julie explique, à propos de ce que représentait son réengagement en formation « *Alors c'est clair, c'est un investissement. Je bossais à côté aussi pour, pour aider à ça, parce qu'en même temps j'avais, qu'il fallait que j'apprenne le français et que je me forme en quelque chose et, du coup, c'était un peu les 2, mais c'est vrai que, avec un grand merci mes parents, ils ont pu m'aider pour que je puisse me lancer là-dedans et... Mais oui, c'était une grande réflexion, parce que voilà, à l'uni ou quoi, quand tu fais un apprentissage, t'as pas ces coûts-là, de quand tu fais des formations privées ou ailleurs, et, et, du coup, oui c'est, c'était un moment de réflexion, justement est-ce que c'est vraiment ça que je veux, est-ce que ça vaut la peine, est-ce que ça vaut le coup* » (E4, TP32). Le discours de Julie démontre l'importance que cet investissement avait pour elle et les questionnements que cet investissement lui a infligés.

Il nous laisse également constater l'aide financière que lui ont apportée ses parents, sans laquelle, elle n'aurait probablement pas pu investir dans une nouvelle formation, dans une nouvelle voie professionnelle, à ce moment-là de sa vie.

Julie explique avoir continué à travailler dans la restauration, durant sa formation et en commençant sa carrière en tant qu'institutrice de Pilates car son revenu, résultant des cours de Pilates qu'elle donnait, ne lui suffisait pas dans l'immédiat, pour pouvoir en vivre. Julie montre également des questionnements, après sa formation, qui ne sont pas visibles dans les discours précédents. « *Même à la fin de la formation, je me souviens que j'étais même pas sûre si j'étais, comment dire, sois capable, si j'étais bien pour ça, est-ce que c'est vraiment ça et est-ce que j'étais, entre guillemets, douée pour cela, mais, mais ça me plaisait voilà. En même temps, voilà, avec cet investissement, je pouvais pas trop fuir après ça, du coup je m'y suis faite...* » (E4, TP36). Une fois encore, nous voyons ce que cet investissement représentait pour elle, à cette époque-là. Julie ajoute également « *Alors, je me disais, il faut que, en tout cas, je puisse avoir, comment dire, rembourser la formation, ça, ça sera déjà bien, ça veut dire que ça, au moins, ça a marché et j'ai rien perdu* » (E4, TP42), ce qui relève d'une pression importante que nous n'avons pas repérée chez Marie, Céline ou encore Léa. Quant aux formations continues, Julie explique avoir investi plus de CHF 20'000.- pour continuer à se former à la méthode, évoluant constamment.

Si nous regardons à présent, le cas d'Isabelle qui, pour rappel, a mis un certain temps pour se détacher de la voie professionnelle dans le commerce qu'elle avait choisie, étant fortement influencée par ses parents, ses formations furent toutes financées par son employeur, ce qui signifie qu'elle n'a jamais dû investir financièrement dans une formation de Pilates « *J'ai eu cette chance d'avoir été financée par Fitspro pour toutes les formations Pilates et, comme je faisais partie du team, à chaque fois qu'il y avait un évènement, chaque fois qu'il y avait un workshop, ben voilà, ils nous formaient. C'est comme ça que j'ai connu Kathy Corey, Michael et toutes ces personnes-là* » (E6, TP22). Ceci nous laisse penser qu'elle n'a perçu l'investissement monétaire, étant donné que la formation ne lui a rien coûté. Isabelle n'a même pas abordé le fait d'avoir dû s'engager à rester un certain nombre d'années chez cet employeur pour autant. Le fait que son employeur lui finançait les formations de Pilates l'ont, à priori, fortement encouragée à s'engager en formations et à débiter sa carrière professionnelle dans le Pilates. Effectivement, dans la mesure où, dans son cas exceptionnel, sa reconversion professionnelle ne lui demandait aucun investissement monétaire et que cela représentait uniquement des bénéfices, en termes de retour sur investissement.

Finalement, concernant notre dernière institutrice de Pilates, Sara, elle a pu compter sur une aide externe, en l'occurrence celle de ses parents, pour investir dans la formation de Pilates qu'elle avait choisie de faire. A propos de l'investissement que cela représentait pour elle, de se former pour être institutrice de Pilates à ce moment-là, Sara explique « *Quand j'ai vu la formation d'Ana Luis sur internet, j'ai dit, wow, ça c'est génial, j'ai vraiment trop envie d'essayer, mais je me suis dit, mais j'ai pas des moyens pour la payer* » (E5, TP14). Pour donner suite à ses réflexions, elle en a parlé à ses parents qui n'étaient pas d'accord de lui financer cette formation, car ils n'en avaient simplement pas les moyens, raison pour laquelle, Sara a décidé de voler ses parents pour pouvoir financer sa formation. L'investissement, dans sa nouvelle



voie professionnelle, a une très grande importance pour Sara, car cela a impliqué un acte, qu'elle considère de « *Pas bien* » et « *Mal* », afin de pouvoir suivre la formation à Lisbonne, élément sur lequel nous reviendrons plus loin car il implique un autre type d'investissement de la part de cette jeune femme. Quant aux attentes, en termes de salaire, Sara se rendait bien compte qu'elle n'allait pas avoir le même salaire, en tant qu'instructrice de Pilates, qu'en tant que technicienne en radiologie médicale. Sara dit « *Je savais que je n'allais pas gagner le même salaire que la radiologie* » (E5, TP24), ce qui ne l'a pas empêchée de subtiliser la carte de ses parents pour pouvoir s'offrir une formation de Pilates.

En ce qui concerne les formations continues que Sara a suivies tout au long de sa carrière, qu'elle a débutée il y a douze ans maintenant, elle explique son questionnement, en amont d'une grande formation avec une Masterteacher réputée dans le monde du Pilates, qui coûtait plus de CHF 10'000.-. Sara parle ainsi d'un *investissement* « *Je te cache pas que j'ai dû réfléchir un petit peu parce que c'était de nouveau quelque chose de très cher, je devais investir, tu vois, mettre l'argent de côté, pour payer cette formation. C'est clair, qu'à l'époque, c'était pas facile parce que tu dois toujours compter les choses, toujours dire, ouais, c'est maintenant, je peux le faire, je peux pas le faire* » (E5, TP58), ce qui montre à quel point sa situation financière lui demandait des réflexions et de la planification, avant de pouvoir investir dans une formation. Sara a, par ailleurs, suivi différents workshops de Pilates, pour lesquels nous ne connaissons pas les montants.

Pour conclure cette première partie relative à la perception de chacune de nos interviewées, quant à l'investissement monétaire qu'a représenté leur engagement en formations de Pilates, nous pouvons dire que chaque perception est différente et que cela dépend de plusieurs aspects.

Dans le cas de toutes nos interviewées, la reconversion professionnelle n'était pas planifiée, elle est intervenue pour différentes raisons, chez différentes personnes, et le questionnement financier fut plus important chez certaines, que chez d'autres. Chacune de ces femmes a continué à investir dans des formations, plus ou moins conséquentes financièrement, et l'investissement dans ces formations fut plus ou moins considéré comme un investissement monétaire, selon les personnes.

#### *La perception de l'investissement non monétaire*

Concernant l'investissement non monétaire perçu dans le cadre de leur engagement en formation, nous n'avons pu identifier que deux types d'investissement. Le premier est un investissement en temps, perçu par Julie et le deuxième est un investissement moral, perçu par Sara. En effet, étant donné que Julie explique avoir dû continuer de travailler dans la restauration, au moment de s'engager en formation, nous pouvons comprendre que l'engagement en formation représentait un investissement en temps pour cette personne-là. En effet, Julie a dû prendre sur son temps libre pour suivre la formation de Pilates. Elle ne dit pas explicitement que son engagement représentait un investissement en temps, mais nous le déduisons de son discours. Nous identifions donc un investissement de son temps libre, pour pouvoir s'engager en formation, en parallèle de son activité professionnelle.

Quant à Sara, nous voyons clairement un investissement moral dans son discours. Elle a volé la carte de sa mère pour pouvoir payer sa formation, donc sans son consentement, ce que Sara considère comme un acte immoral. Son engagement en formation a donc représenté un investissement, autre que monétaire, très important, car il ne renvoie pas à ses valeurs et cet acte aurait pu entraîner des conséquences graves. Dans ce cas de figure, il semblerait que l'investissement, en acte immoral, était une condition pour l'investissement monétaire car ce n'est qu'une fois que Sara a subtilisé la carte de sa mère, qu'elle a pu investir financièrement dans la formation qu'elle avait choisie.

Concernant les quatre instructrices de Pilates restantes, nous n'avons pas identifié d'autres types d'investissement ayant été perçus comme tels, malgré un investissement en temps ayant été nécessaire pour chacune d'entre elles, dans le cadre de leur engagement en formation de Pilates.

#### *Le retour sur investissement*

Dans cette partie finale, à propos des aspects économiques de la formation, nous allons nous intéresser au fameux retour sur investissement. Pour rappel, le retour sur investissement désigne les bénéfices qu'une personne obtient grâce à son investissement dans une activité ou autre, ou encore, de la capacité à récupérer et à faire prospérer les efforts monétaires et non monétaires consentis, dans le cadre de la reconversion professionnelle.

Dans le cas de notre étude, il s'agit d'analyser le retour sur investissement perçu par nos instructrices de Pilates, qui ont, toutes, investi d'une manière ou d'une autre, dans leur nouvelle voie professionnelle, en tant qu'instructrices de Pilates. Il s'agira donc de repérer tous les éléments qui relèvent d'un retour sur investissement. Par rapport à beaucoup d'études consacrées à l'investissement, nous ne nous contenterons pas de nous en tenir au retour sur investissement monétaire qui est perçu par nos interviewées. Nous tenterons également d'identifier d'autres types de bénéfices, liés à leur investissement en formation de Pilates. Nous avons tenté de classer les divers retours identifiés dans les entretiens dans deux différentes catégories, afin de faciliter la présentation des résultats : le retour en termes de revenu et le retour en termes de qualité de vie.

#### *Le retour sur investissement monétaire*

Nous sommes obligés de débiter ce chapitre du retour sur investissement, par le retour financier de la reconversion professionnelle, car il semble être le premier type de retour auquel nous pensons, lorsque nous entendons le terme de retour sur investissement. Le retour financier perçu par nos interviewées n'est cependant pas le plus marqué. Au contraire, nous avons pu relever plusieurs éléments démontrant que ce retour n'est pas conséquent, par rapport à d'autres types de retours.

Lorsque nous demandons à Marie de comparer son revenu qu'elle obtient grâce au Pilates, en comparant avec son revenu qu'elle avait atteint en travaillant dans la finance, Marie explique « *Ma profession avant, je, je sais pas, je peux, je peux même pas le dire mais, non, j'ai pas, j'ai gagné presque 10 fois plus, quoi* » (E1, TP64), ce qui montre, évidemment, la grande différence salariale des deux professions qu'elle a eues. Elle précise, toutefois, que tout cela est dû, en partie, à la manière dont elle a décidé de mener sa carrière comme instructrice de Pilates. A propos de la question du financement de toutes ses formations, et de savoir si elle a récupéré son investissement financier, Marie nous explique alors « *J'ai récupéré, mais j'ai du coup ça veut dire que j'ai peut-être pas gagné beaucoup d'argent, mais comme c'était pas mon objectif, heureusement, je m'étais pas mis une pression, de me dire mon objectif c'était de retrouver une forme, enfin de retrouver une activité que j'aime, que je profite* » (E1, TP62), « *Probablement qu'avec les années, oui, j'ai, j'ai dû récupérer ce que j'ai investi* » (idem) ou encore « *J'ai probablement pas gagné beaucoup, j'aurais pas pu en vivre, pas comme ça. Si j'avais dû vraiment en vivre, en train de me dire bon c'est mon job, il faut que je gagne suffisamment pour payer mon assurance, parce que je suis seule avec les enfants par exemple, j'aurais pas pu faire comme ça, ça c'est sûr et certain. J'aurais dû, tout de suite, ouvrir une salle, travailler 5 jours sur 7, donner plein de cours* » (idem). Ces éléments qu'elle nous rapporte nous laissent facilement apercevoir la grande différence de revenu qu'elle a connu, fait qu'elle a accepté plutôt facilement car elle n'avait pas choisi la voie du Pilates pour le revenu et parce qu'elle avait eu une pause, entre son dernier emploi dans la finance et son nouvel emploi en tant qu'instructrice de Pilates indépendante. « *J'aurais pas pu passer de mon travail que j'avais avant, tout de suite au Pilates, parce que mentalement, je me suis dit mais je peux, comment est-ce que je peux passer de de tels salaires c'est, oui j'avais beaucoup plus de temps pour moi, mais j'aurais pas pu me justifier à moi-même à l'époque. Ok c'est parce que j'ai eu un break de 4 ans, j'ai rien gagné, rien, 0, que du coup, tout d'un coup, regagner un peu d'argent, de toute façon c'était mieux que 0* » (E1, TP66).

En ce qui concerne Céline, qui est à la fois, employeuse d'autres instructeur.rice.s et employée de son grand studio, son revenu a également baissé par rapport à son emploi précédent, dans la vente de cigarettes, qui fut un emploi, pour lequel, son salaire augmentait au fur et à mesure de sa carrière, comme elle nous l'explique. Pour décrire son revenu, elle nous dit « *Après c'est sûr que la qualité de vie elle a changé, je gagne alors moins qu'avant c'est clair* » (E2, TP12) et, à propos de la stabilité financière de son travail « *Après, tu vois, le souci, c'est les fins de mois. Tu vois, l'été, y a moins de cours, ouais, souvent l'été juillet août, t'as plus de frais que de rentrées d'argent quoi, parfois c'est les mois comme ça, donc du coup, bah tu les couvres dans ton budget annuel, tu vois. Donc les mois où tu gagnes plus, tu dois te dire, bah, je mets un peu de côté* » (E2, TP30), ce qui démontre clairement que sa situation financière requiert de l'organisation et que son revenu varie durant l'année, en fonction de la période et des clients. L'exemple de Céline vient appuyer le fait que, malgré son organisation du travail très différente de celle de Marie, son salaire n'est pas équivalent à sa rémunération d'avant sa reconversion professionnelle.

Nous poursuivrons ici avec Léa, qui est la troisième personne ayant eu une longue carrière professionnelle dans la finance, avant de se reconvertir professionnellement. La raison pour laquelle nous traitons le cas de Léa à présent, est le fait qu'elle aussi, avait un très bon revenu

dans la finance et une situation financière confortable avant de décider de devenir instructrice de Pilates, ce qui lui permet de comparer facilement son revenu actuel avec son revenu précédent. Léa explique la différence, en termes de situation financière, si elle avait poursuivi sa carrière dans la finance « *Il y a beaucoup de choses que tu peux pas financièrement, mais c'est, c'est sûr, si j'ai resté dans le truc finances, peut-être j'ai gagné un petit peu plus* » (E3, TP92), mais elle nous rassure en disant « *Mais oublie pas que mon mari, il avait un boulot, donc lui, il a gagné l'argent, donc le, financièrement c'était pas un stress à la maison, c'était, c'est venue une passion, pour le début, une passion* » (E3, TP60). Ceci montre l'influence du revenu de son mari sur sa vie professionnelle, à ce moment-là. En effet, tout comme Marie, le fait que son mari gagnait suffisamment d'argent pour subvenir aux besoins de leur famille lui a permis d'accepter facilement cette situation dans laquelle elle gagnait nettement moins d'argent que dans son dernier emploi dans la finance.

Le point commun, entre Marie, Léa et Céline, est donc la baisse de revenu à la suite de leur reconversion professionnelle, qui pourrait ne pas être vue positivement, en termes de retour sur investissement en tant que tel. Cependant, nous identifierons plus tard, les autres retours sur investissement perçus par ces femmes, pour mieux comprendre comment cela les a amenées à être tout de même très satisfaites de leur reconversion professionnelle. De plus, grâce au salaire de leur mari, Marie et Léa semblent avoir accepté cette différence de revenu plus facilement, étant donné que les besoins familiaux étaient couverts. Par ailleurs, ces deux femmes sortaient, toutes les deux, d'une période en tant que mère au foyer, avant de s'investir dans leur carrière d'instructrice de Pilates.

Poursuivons notre analyse du retour financier vécu par nos interviewées, en prenant le cas de Julie. Cette dernière qui, pour faire suite à l'arrêt de sa carrière professionnelle sportive, passait de ses divers emplois dans la restauration et dans la vente, à son emploi d'instructrice de Pilates indépendante. Pour Julie, il semble y avoir eu une évolution positive, en termes de revenu, après sa reconversion professionnelle, malgré l'instabilité de son revenu, liée à son statut d'indépendante. Elle explique « *En tout cas à Genève, c'était, comment dire, c'était plus en tant qu'indépendante, du coup, voilà, tu te lances en tant qu'indépendante et à toi de bouger, à toi de te faire des contacts* » (E4, TP42) et « *Ça qui est génial, et c'est ça qui m'a amenée à arrêter ce côté resto, boutique et tout ça, c'est qu'un moment donné, j'arrivais à, à gagner aussi autant et, suite à ça, ben, j'ai commencé à gagner plus. Et après, en tant qu'indépendante, encore une fois et parce que tu dépends de tes clients et de tes élèves, et qu'ils partent en vacances, et parce que, salariée, tous les mois c'est la même chose. Tant qu'indépendant c'est pas comme ça. Mais voilà, y avait des mois où ça compensait d'autres, heu, oui, j'ai réussi à gagner autant et plus* » (E4, TP74). Sa situation financière semble lui convenir et la satisfaire, car elle a décidé de poursuivre sa carrière professionnelle en tant qu'indépendante, plutôt que d'essayer de trouver un emploi en tant que salariée. Ceci montre qu'elle est suffisamment satisfaite de sa situation actuelle, pour ne pas vouloir chercher de situation financière plus stable. Nous verrons plus loin, que d'autres facteurs pèsent dans la balance de son indépendance.

Le cas de Sara est similaire à celui de Julie, car elle partait d'une situation de recherche d'emploi, dans laquelle elle n'avait encore jamais eu de revenu, pour arriver à son emploi d'instructrice de Pilates, pour lequel elle a immédiatement reçu une rémunération. Ce revenu

avait une grande importance pour elle. Voilà comment Sara décrit son premier salaire d'institutrice de Pilates au Portugal « *J'ai commencé à gagner mon salaire pour la première fois dans ma vie. Pour la première fois de ma vie, j'avais reçu un salaire, Rachel. J'avais reçu la première fois, j'avais reçu dans un mois 300 Euros et, pour moi, c'était beaucoup déjà* » (E5, TP30), ce qui montre une réelle progression positive de sa situation financière. Depuis, elle a changé de studios à plusieurs reprises et est, aujourd'hui, employée d'un studio de Pilates à Genève, ce qui semble lui convenir en termes de revenu, car elle raconte « *Je sais que je gagne pas fortune mais je gagne quelque chose que ça me tient bien et que ça me fait du bien et ça me ça me fait me sentir bien tu vois* » (E5, TP70). Nous reviendrons sur la fin de cette phrase, prononcée par Sara, quand nous parlerons des autres retours perçus par nos interviewées.

Enfin, pour Isabelle, qui ne trouvait pas sa voie professionnelle avant de devenir institutrice de Pilates et qui n'avait pas été longuement employée, sa situation financière, résultant de son métier d'institutrice de Pilates, semble lui avoir parfaitement convenu. Isabelle nous décrit sa situation financière, lorsqu'elle était formatrice, en parallèle au studio qu'elle avait ouvert à Genève et dans lequel elle enseignait, en nous disant « *Ecoute, quand j'étais chez XXX, je gagnais bien ma vie, bah, il faut dire que, bon, je donnais des formations, il n'y avait pas que la partie, pas que la partie cours, j'avais développé, en même temps que je donnais 25 cours par semaine, donc ça allait, tu vois. Par contre, c'est épuisant dans le sens où je veux dire, tu donnes plus de 25 h de cours par semaine, t'es quand même crevée* » (E6, TP40). Ce témoignage donne déjà des indices quant à l'investissement dans cette voie professionnelle d'institutrice de Pilates. Néanmoins, sa situation financière et le revenu qu'elle avait obtenu, grâce à ses deux emplois, lui convenaient et la satisfaisaient.

Pour résumer cette première partie consacrée au retour sur investissement, celui-ci semble être fortement lié à chaque cas spécifique et nous avons pu le retrouver au travers des discours de nos six interviewées. Le revenu et la situation financière, générés par l'activité d'institutrice de Pilates, semblent être premièrement, très différents selon la manière dont la personne imagine son travail et, deuxièmement, la perception de ce revenu semble être fortement liée au parcours professionnel antérieur de la personne. Effectivement, selon la situation de comparaison que possède la personne, son revenu, en tant qu'institutrice de Pilates, lui paraîtra plus ou moins satisfaisant. Dans notre étude, les trois femmes ayant eu une longue et fructueuse carrière professionnelle, avant de se reconvertir au Pilates, insistent sur le fait que leur revenu n'est pas comparable à celui qu'elles avaient auparavant, alors que les trois femmes, qui n'avaient pas eu de longue carrière professionnelle précédant le Pilates, semblent être très satisfaites de leur revenu et sont comblées de leur situation financière aujourd'hui.

#### *Les autres retours sur investissement*

Comme introduit précédemment, nombreux sont les éléments dans les témoignages de nos interviewées, donnant des indications sur le retour sur investissement positif, obtenu en termes de qualité de vie. Ces éléments sont liés à différents aspects de la vie d'institutrice de Pilates,

tels que la liberté d'être indépendante, la flexibilité en termes d'organisation, ou encore le bien-être personnel que cette profession semble procurer.

Dans le discours de Marie, nous entendons un gain immense, en termes de flexibilité d'organisation et d'horaires de travail. Elle explique avoir pu changer facilement ses horaires et les adapter en fonction de ses envies, de ses possibilités et de ses phases de vie « *Au départ, je travaillais presque tous les jours et je donnais plutôt des des heures, c'était pas toute la journée, mais j'avais des heures adaptées en fonction des enfants, c'est-à-dire que je donnais plus ou moins les matins, le temps de midi je me le réservais pour être vraiment avec les filles, puis je donnais l'après-midi et puis je voulais absolument pas donner le soir pour de nouveau être avec les les filles. Maintenant qu'elles ont grandi, j'ai un peu tout rassemblé sur les mêmes moments et je me suis pris vraiment au début, je m'étais pris que le lundi de congé, puis maintenant j'ai augmenté, je, je travaille pas le lundi, je travaille pas le mardi et je travaille mercredi, jeudi, vendredi et, ces 2 jours-là, ça me permet aussi, de moi, faire, de regarder des cours en ligne, des choses comme ça* » (E1, TP56). A propos de cette flexibilité dans l'organisation, Marie ajoute « *Ça laisse bien libre et en fait ça m'a donné quand même du temps pour moi, pour ma famille, pour m'organiser* » (E1, TP58) et « *Je voulais absolument rester indépendante. C'est vraiment libre par rapport à avant où je n'étais absolument pas libre où, où, même un dimanche, il fallait y aller* » (idem). Marie prouve effectivement ce gain, au niveau de sa liberté et de sa flexibilité par rapport aux métiers qu'elle a pu exercer auparavant, dans le secteur de la finance. Elle avait également insisté sur la pénibilité de ses emplois précédents, en lien avec la disponibilité constante qu'elle devait assurer. Enfin, Marie a retrouvé une activité professionnelle qu'elle aime et qu'elle considère également comme un retour sur investissement. Comme elle l'a exprimé, Marie ressentait un manque durant sa période de mère au foyer et elle s'était fixée comme objectif, de retourner sur le marché du travail, mais d'une autre manière. Elle dit « *Mon objectif c'était de retrouver une forme, enfin de retrouver une activité que j'aime, que je profite et même ces voyages que j'ai faits, parce que je peux pas les faire maintenant, mais quand je suis en voyage, c'était un voyage donc en fait il est super sympa, je je m'amusais beaucoup* » (E1, TP62), ce qui met également en avant, le côté ludique lié aux nombreuses formations impliquant des voyages et des rencontres. Pour cette femme, il semblerait que les retours sur investissement, autres que financiers, soient nettement supérieurs au retour sur investissement financier, vu que ce n'était pas son objectif principal, au moment où elle a décidé d'investir dans une formation de Pilates. Comme dernier point abordé par Marie, nous parlerons du sens qu'a cette nouvelle profession, à ses yeux, et la progression constante qu'apporte la pratique du métier d'institutrice de Pilates. Effectivement, Marie nous raconte « *Ça m'a remise parce que quand on travaille, bah, on travaille mais on se nourrit, on se nourrit mais pas, c'est pas de la même façon, qu'ici c'est tout le temps. J'apprends, j'apprends beaucoup et même en enseignant, en enseignant, chaque client est différent, j'apprends énormément donc j'ai l'impression que j'apprends beaucoup plus que dans un job que je faisais avant où, en fait, l'expérience, oui elle vient mais on a..., c'est moins tout le temps, ce, ce, cette idée constante que, que on progresse* » (E1, TP58), ce qui vient renforcer la thèse qu'elle est impliquée dans sa profession, qu'elle évolue personnellement et, surtout, qu'elle continue à se nourrir, ce qui n'était plus le cas dans ses emplois précédents. Les retours qu'a obtenus cette femme, au travers de son investissement en formation de Pilates, sont donc très riches et variés,

bien que le retour financier ne soit pas suffisamment élevé pour pouvoir en vivre, selon le temps de travail qu'elle s'est fixé.

Pour Céline, les retours sur investissement semblent provenir d'autres aspects que ceux de Marie et ceci pourrait être dû, notamment, au fait que leur organisation du travail est très différente. Marie est indépendante dans un studio privé, au sous-sol de sa maison, alors que Céline est à la tête d'un grand studio avec plusieurs employé.e.s. Céline insiste, dans notre entretien, sur la satisfaction personnelle que lui apporte son travail d'institutrice de Pilates, qui aide les autres personnes à aller mieux et à se sentir bien dans leur vie. Elle l'exprime en disant *«C'est tellement valorisant ce qu'on fait et c'est pas parce qu'on est des, des fées, puis qu'on a des potions magiques mais c'est plus le fait qu'on donne les clés aux gens pour aller mieux comme on travaille le corps dans son ensemble » (E2, TP12)* ou lorsqu'elle dit *«C'est tellement valorisant quand t'as quelqu'un qui a des douleurs, qui vit avec des douleurs, qui a fait quelques séances, toi tu le vois, ça va mieux quoi...et c'est la personne après, qui est là, mon Dieu, ça va mieux, quand elle te dit merci. Mais là, tu dis, mais j'ai pas fait grand-chose, mais c'est beaucoup plus sympa d'avoir ça que d'avoir un gros salaire à la fin » (E2, TP12)*. Ceci prouve l'importance que Céline accorde à la valeur perçue de son activité par ses client.e.s et que celle-ci est au-dessus de la valeur monétaire de son travail. Un deuxième aspect qui semble plaire à Céline, grâce à son investissement en formation, est la diversité qu'offre ce travail au quotidien et l'adaptation que cela demande dans sa manière d'enseigner. Elle nous l'explique en disant *«Y a pas une journée qui se ressemble, parce qu'en fait, comme chaque corps est unique, au fait, chaque corps est différent, donc ce qui t'amène à sortir des outils différents dans ton enseignement » (E2, TP12)*. Enfin, pour conclure la partie concernant Céline, nous comprenons que son investissement, qui fut très conséquent, lui a apporté, et lui apporte encore au quotidien, la satisfaction de se sentir utile et que son travail a de la valeur pour tous.tes ses client.e.s. Elle ajoutera, pour conclure *« Franchement, je changerais pour rien au monde quoi, non ça c'est cool » (E2, TP30)*, ce qui démontre la valeur du retour obtenu, grâce à son investissement.

Concernant Léa, un bel extrait de notre entretien permet de résumer les différents retours qu'elle a obtenus, grâce à son investissement, initialement prévu pour mieux comprendre la méthode et non pas pour devenir institutrice, comme nous l'avons vu précédemment. Léa nous raconte donc *« Quand tu as, tu as quelque chose que tu adores ou tu es passionnée, c'est pas vraiment comme quand tu vas aller au boulot, tu vois. C'est moi, pour moi, c'est qualité de vie 1000 fois mieux. J'ai, j'ai, j'ai les clients qui appréciaient, j'ai des nouvelles friendships, j'ai osé de lancer pour mon confiance pour moi, de croire sur moi, je donne un exemple magnifique à mes enfants, comment être sur pieds. Il y a beaucoup de choses que tu peux pas financièrement, mais c'est, c'est sûr, si j'ai resté dans le truc finances, peut-être j'ai gagné un petit peu plus, mais j'avais pas toute cette côté qui est le plus important. C'est que moi, je peux vivre en Lululemon, je peux chaque jour, je peux nourrir mon corps, qu'est-ce qu'ils ont besoin et je, je suis convaincue si j'ai fait pas ça pour moi, je suis dans un état pourri, certainement hernie discale, hein, beaucoup de problèmes avec le bas du dos, etc... Donc moi, je vis mieux dans mon corps, j'ai transmis ça, c'est avec facilité parce que j'adore qu'est-ce que je faire » (E3, TP92)*. Cet extrait met donc en évidence plusieurs aspects, tels que : la passion qu'elle a développée pour cette méthode, qui a nettement augmenté sa qualité de vie, les relations que cette profession lui a permis de nouer avec d'autres personnes du milieu, le fait de pouvoir porter des vêtements très confortables au

quotidien, le bien-être que cette profession apporte à son corps et qui lui évite des blessures importantes et, enfin, le fait qu'elle est convaincue que sa manière de vivre sa profession est un exemple positif qu'ont ses enfants pour leur avenir. Tous ces éléments sont des retours sur investissement qu'a obtenus Léa et elle souligne le fait que ceux-ci ont plus de valeur que le retour sur investissement financier.

Le retour perçu par Julie, quant à lui, relève de la grande palette de possibilités que propose cette profession et du bien-être que ce métier offre aux client.e.s par son impact direct sur leur santé. En effet, Julie explique que le nombre de possibilités liées et offertes par cette profession d'institutrice de Pilates, lui plaisent beaucoup. C'est la raison pour laquelle, Julie a décidé de rester indépendante et de se déplacer entre ses différents lieux de travail quotidiennement. Elle raconte « *Ça te permet aussi de ne pas devoir être dans un bureau, dans le même endroit, tous les jours de 8h, je sais pas quelle heure car t'as plein de possibilités. Tu peux le faire n'importe où et, en même temps, tout le monde en a besoin, sauf qu'ils ont pas encore compris qu'ils en ont besoin, mais tu peux, tu peux pas mal bouger justement* » (E4, TP66), ce qui confirme son envie de pouvoir décider, elle-même, de sa manière de travailler, des lieux dans lesquels elle aimerait donner des cours et de la façon dont elle souhaite organiser ses journées de travail. L'autre point majeur repéré dans son discours est le bien-être qu'elle procure à ses client.e.s au quotidien et la valeur que cela a, à ses yeux. Elle l'exprime en disant « *Faire quelque chose qui peut vraiment être utile au bien-être d'une personne* » (E4, TP72) et que « *Le bien-être c'est un peu la clé et si t'es pas bien, tout autour sera pas bien et, et, pour moi, justement de pouvoir aider les gens à se sentir mieux, tout simplement comme ça, c'était, c'était le mieux que je pouvais avoir* » (*idem*). Julie a donc eu des retours très positifs de son investissement, ou plutôt celui de ses parents, dans sa formation initiale de Pilates. Elle n'aurait pas espéré mieux, en termes de qualité de travail, et en est très satisfaite, comme elle l'explique fièrement.

A ce stade, et avant de nous pencher sur le retour sur investissement, en termes de qualité de vie de nos deux dernières interviewées, nous aimerions rendre attentif le/la lecteur.rice sur un point. Un même métier peut donc avoir des formes très différentes et que l'investissement dans une formation, en l'occurrence dans une nouvelle voie professionnelle, procure des retours sur investissement très différents selon les personnes, leurs attentes et leur manière de pratiquer leur activité.

Concernant les retours que lui ont apportés son engagement et son investissement dans cette voie professionnelle du Pilates, Isabelle nous explique que cela lui a apporté de l'épanouissement, de la flexibilité dans l'organisation de sa semaine et de la satisfaction d'avoir trouvé un travail réunissant ses besoins et ses envies sociales. Elle utilisera le passé pour parler de son travail, étant donné qu'elle a fermé son studio de Pilates, il y a quelques années, pour faire évoluer son métier. Isabelle explique qu'elle était « *Epanouie parce que, bah, déjà j'étais, bah, j'étais mon propre patron. J'organisais des groupes comme je voulais et puis ça me faisait plaisir de me lever le matin, d'aller au travail, j'avais, en fait, tous ces aspects, le social, je sociabilisais avec les clients, je parlais, je, je donnais, je donnais mes cours, j'avais l'impression... ça correspondait vraiment à mon caractère, à ma personnalité etc...* » (E6, TP36), ce qui démontre, clairement, le retour positif qu'elle a obtenu après son investissement dans cette carrière professionnelle. Elle avait enfin trouvé une profession lui offrant la



socialisation, dont elle ressentait le besoin, un métier qui l'épanouissait, qui lui donnait la satisfaction qu'elle espérait et qui lui permettait d'organiser sa semaine comme elle le souhaitait, vu qu'elle était directrice de son propre studio. Isabelle n'insistera pas sur le gain de flexibilité, en termes d'horaires, mais cela peut être expliqué par le fait qu'elle n'avait, comme Julie, pas d'expérience professionnelle contraignante, en termes de rigidité d'horaires avant ce jour.

Le retour sur investissement perçu par Sara est de l'ordre de son indépendance et de son bien-être. En effet, elle nous explique que cet investissement dans la formation de Pilates, qui l'avait poussée à voler la carte de ses parents, lui a apporté un premier salaire, un revenu qui représentait, pour elle, une première étape dans sa prise d'indépendance. Elle nous l'explique en disant « *Tout de suite après la formation, je travaillais dans plusieurs fitness, 5 fitness, mais j'avais mes cours et je savais que, à la fin du mois, j'avais mon paiement de mes cours, tu vois, j'avais 350 €. Des fois, ça montait un petit peu plus pour moi, je montais à 450 €, 450 € à l'époque, j'étais toute contente Rachel, j'étais plus que le salaire minimum au Portugal, comment indépendante, j'étais pas salariée, j'étais indépendante, mais j'étais contente, je me sentais bien. Je me disais, wow, enfin j'ai mon salaire, tu vois. J'ai tout de suite pu faire les choses que j'aimais, tu vois, me, me gâter un petit peu moi, tu vois, gagner mon autonomie, sans demander toujours de l'argent à mes parents* » (E5, TP32). Cela montre l'importance que Sara accordait à ce premier salaire, obtenu grâce à son investissement en formation de Pilates, alors qu'elle était en recherche d'emploi dans la radiologie médicale.

De plus, elle insistera sur la passion qu'elle a développée pour cette méthode et sur le fait que cette profession lui apporte un bien-être personnel, tout en aidant les autres personnes à se sentir mieux. Cet élément est d'ailleurs très présent dans le discours de Julie également, comme nous avons pu le voir. Sara nous raconte, à propos de sa vie quotidienne dans cet emploi « *J'ai toujours dit, je préfère faire un travail où je suis passionnée, que faire un travail où je suis pas passionnée. je me sentais, je me sentais pas bien de me lever, par exemple, le matin, et d'aller me dire, oh, je vais de nouveau faire ce métier que je ne suis pas passionnée, mais je préfère me lever le matin et faire quelque chose que j'aime, même avec un salaire que c'est pas comparé avec la radiologie, mais je suis heureuse qu'est-ce que je fais, tu vois Rachel. Je sais que j'ai déjà pas mal investi en Pilates en 12 ans, voilà, mais, mais je préfère 1000 fois ça que me mettre dans un domaine de la radiologie et pas être contente, tu vois* » (E5 TP26). Son investissement, ou plutôt celui forcé à ses parents, lui aura donc apporté un grand nombre de retours positifs, en termes de qualité de vie, mais également en termes de revenu, étant donné que c'est l'unique femme, parmi toutes nos interviewées, qui n'avait jamais eu de revenu auparavant. De ce fait, Sara est la personne pour qui, le retour financier a le plus de valeur. Enfin, elle ajoute dans son discours, parlant de son métier, qu'il est « *enrichissant* » (*idem*), qu'elle a de la chance d'avoir une profession qu'elle aime et qu'elle est très heureuse d'avoir fait ce choix de carrière professionnelle.

En conclusion de cette partie conséquente sur le retour sur investissement, vécu par nos six interviewées, nous pouvons mettre en avant plusieurs éléments issus de nos analyses.

Premièrement, le fait que le retour sur investissement d'une reconversion professionnelle n'est pas uniquement financier, comme nous pourrions nous l'imaginer, mais qu'il implique d'importants éléments en rapport à la qualité de vie liée à l'activité professionnelle.

Deuxièmement, comme nous l'avons introduit précédemment, que les attentes, en termes de retour sur investissement financier, peuvent être très différentes selon les personnes et, qu'en général, ces attentes sont atteintes. C'est, en tout cas, ce qui ressort des témoignages de nos interviewées, qui avaient des attentes différentes les unes des autres, mais qui n'ont pas eu de surprises au niveau du retour sur investissement financier.

Troisièmement, et finalement, le fait que chaque personne perçoit un retour sur investissement différent, selon ses attentes, ses envies et ses préférences. En effet, certaines de nos interviewées ont une situation professionnelle similaire, mais elles ne mettent pas l'accent sur le même type de retours sur investissement, car celui-ci est individuel et qu'il dépend de la valeur que la personne porte à chaque aspect. Toutes ont montré l'importance qu'elles apportent à la qualité de vie obtenue grâce au Pilates, mais elles insistent sur différents aspects liés à leur profession. Certaines parlent du gain de flexibilité, de mobilité ou de possibilités, en termes de choix professionnels, alors que d'autres parlent du bien-être et de la satisfaction que leur a apporté leur investissement dans cette voie professionnelle.

*Tableau récapitulatif*

| <i>Perception</i>                                 | <i>Marie</i>                                    | <i>Céline</i>                                 | <i>Léa</i>   | <i>Julie</i>   | <i>Isabelle</i>  | <i>Sara</i>               |
|---|---|---|--|--|--|---------------------------|
| <b><i>Investissement monétaire</i></b>            | Important                                       | Moyennement important                         | Peu important  | Important  | Peu important  | Important                 |
| <b><i>Autre investissement</i></b>                | -   | -   | -  | Temps libre  | -  | Acte criminel             |
| <b><i>Manque à gagner</i></b>                     | Élevé   | Élevé   | Élevé  | Bas  | Bas  | Bas                       |
| <b><i>Retour sur investissement monétaire</i></b> | Revenu bas, pas comparable à son métier d'avant | Revenu plus bas que son métier d'avant        | Revenu plus bas que son métier d'avant   | Revenu plus élevé que ce qu'elle avait dans ses autres emplois                         | Revenu suffisamment élevé pour la satisfaire   | Premier revenu            |
| <b><i>Autre retour sur investissement</i></b>     | Flexibilité d'organisation                      | Valorisation et reconnaissance de son travail | Augmentation de sa qualité de vie, création de relations sociales, bien-être personnel | Nombre de possibilités, valorisation de son travail, procuration du bien-être à autrui | Épanouissement, flexibilité d'organisation, comblement de ses besoins et envies sociales | Indépendance et bien-être |

### *Aspects négatifs perçus*

Malgré les nombreux retours sur investissement positifs que nous avons exposés précédemment, nous avons pu repérer des aspects perçus négativement par nos instructrices de Pilates, liés à leur investissement dans cette profession.

Il s'agit donc, dans cette dernière partie consacrée au retour sur investissement de nos instructrices, d'identifier des aspects négatifs de la profession d'instructrice de Pilates. Chaque point que nous nommerons, sera bien évidemment lié à une personne et à une situation bien particulière. Cela rend donc impossible la généralisation de ces éléments, comme aspects négatifs perçus d'un investissement, dans une carrière d'instructrice de Pilates. Chacune de nos interviewées pratique le métier d'une manière spécifique et c'est ce qui rend cette partie, spécialement intéressante. Nous la commencerons en présentant les différentes situations professionnelles post-reconversion de nos interviewées, ce qui facilitera la compréhension des aspects négatifs perçus par chacune d'entre elles.

### *La situation professionnelle post-reconversion*

Commençons par le sens inverse, en prenant le cas de Sara en premier, car celle-ci se trouvait dans une situation de frustration, à cause : de sa recherche d'emploi dans la radiologie médicale et de l'obligation de trouver un emploi pour devenir indépendante et pour pouvoir rembourser ses parents. Sara a commencé à enseigner le Pilates dans des studios au Portugal et a tout de suite commencé à gagner de l'argent, ce qui l'a rendue très heureuse. Elle explique son parcours après sa formation précédemment, ce qui montre à quel point cet emploi avait de l'importance à ses yeux. Elle a travaillé un certain temps au Portugal, avant de chercher du travail dans un autre pays, car elle ne gagnait plus assez dans le sien. Depuis, elle a travaillé comme employée dans un studio à Genève, puis dans un studio à Fribourg et elle est, aujourd'hui, de retour à Genève, dans un studio, dans lequel elle enseigne plus de vingt cours par semaine. Elle explique être très satisfaite de son emploi et vouloir augmenter ses heures dans le futur, s'il y a une demande. Sara est la seule personne, parmi nos six personnes, qui est employée fixe d'une seule et même structure proposant les prestations de Pilates.

Fortement encouragée et challengée par ses employeurs, Isabelle a commencé sa carrière de Pilates, en donnant des cours dans un fitness. Elle a rapidement poursuivi en donnant des cours et en étant formatrice dans une structure de Pilates, puis en est devenue responsable, avant de décider, quelque temps après, d'ouvrir sa propre structure, son propre studio à Genève. Elle parle de ce moment en disant « *Je m'étais dit, bah, voilà, maintenant que ça marche, j'aimerais avoir mon propre studio... Et c'est là que j'ai, j'ai trouvé un local, j'ai déménagé, et là je donnais et j'ai organisé des cours, j'ai agrandi mon équipe, j'avais des stagiaires, voilà* » (E6, TP32). Isabelle a donc géré un studio de Pilates de grande taille, durant six ans, en ayant des employé.e.s qui donnaient également des cours de Pilates et en devant régler des charges liées à la location de son studio. Concernant son emploi du temps, Isabelle raconte « *Je m'étais organisée pour travailler 2 jours pleins, avoir une journée off* » (*idem*), ce qu'elle a beaucoup

apprécié. Elle a décidé, il y a peu de temps, de faire évoluer son métier, en envisageant de devenir formatrice de Pilates, ce qui l'a poussée à fermer son studio. Elle est aujourd'hui dans la construction d'un nouveau projet lié au mouvement. Le métier d'Isabelle a beaucoup évolué, depuis le moment où elle est sortie de formation, et il semblerait qu'elle veuille conserver cette évolution dans le futur.

En ce qui concerne Céline, cette dernière a décidé, à la suite de la formation, et après avoir fait un business plan pour voir si son projet serait rentable, d'ouvrir un grand studio, avec beaucoup de matériel et d'appareils ce qui, pour rappel, représentait un investissement conséquent de CHF 100'000.-. Céline a créé son entreprise et en est devenue, à la fois gérante et employée. Elle a dû faire connaître la méthode et son studio. Céline a, par la suite, engagé des employé.e.s qui donnent également des cours dans son studio, près de Fribourg. A propos de la période où elle était la seule employée de son entreprise, Céline explique « *Quand j'étais seule, j'étais montée quand même à 40 h clients semaine, 40 h clients. Rachel, tu sais plus comment tu t'appelles quoi, les derniers cours, c'était soulève le bras, heu non, la jambe droite, heu la gauche. T'en peux plus quoi* » (E2, TP20). Elle avait des horaires compliqués, qui la faisaient commencer tôt le matin et finir tard le soir, ce qui semble avoir évolué depuis qu'elle a d'autres employé.e.s qui donc, indirectement, participent aux charges liées au studio.

A propos de Léa, qui avait décidé de s'engager en formation pour mieux comprendre la méthode pour sa propre compréhension, et qui a fini par en faire son métier, elle voyait son propre potentiel élevé. Léa a commencé par donner des cours dans une petite structure à Genève, avant de décider d'investir dans l'achat de machines de Pilates, les Reformer, pour enseigner le Pilates dans son sous-sol. Elle a donc enseigné de cette manière-là, durant plusieurs années, en étant formatrice en parallèle. Léa a décidé, il y a quelque temps, d'externaliser son studio de Pilates. En effet, elle a ouvert un studio de Pilates à Genève, dans lequel elle enseigne, parmi d'autres employées. Comme pour Céline, cela représente une participation aux charges engendrées par la location d'un studio de grande taille et cela lui permet d'avoir les horaires qu'elle désire. Léa explique son emploi du temps en disant « *Je travaille pas le vendredi, je monte en Valais. Je commence pas le lundi jusque 3h de l'après-midi ou 4h et c'est mon seul journée que je travaille le soir, c'est le lundi parce que voilà, je, je dois quand même ouvrir mon boîte et monter le business. Donc, ouais, c'est le compromis que j'accepte, mais les autres soirs, je ne travaille pas* » (E2, TP96). Elle est donc la troisième et la dernière personne, parmi nos interviewées, à avoir engagé des instructrices de Pilates qui donnent également des cours dans leur studio. Son parcours est très intéressant du fait de son évolution. Léa partait avec l'idée de mieux saisir la méthode et elle est arrivée, aujourd'hui, au point où elle a son propre studio de Pilates, avec des employées.

Les types d'emploi qu'ont choisis Marie et Julie divergent de ceux des autres personnes et sont différents l'un de l'autre. Si nous commençons par Marie, elle s'était engagée dans cette nouvelle voie professionnelle pour combler un manque dans sa vie, qui était lié au fait qu'elle n'était pas professionnellement active, puisque mère au foyer. Après sa formation, Marie a commencé à donner des cours de Pilates chez elle, chez d'autres personnes et dans un studio à Genève, jusqu'au jour où elle a décidé d'aménager un grand studio, avec des appareils professionnels, dans son sous-sol. Depuis ce moment-là, elle enseigne le Pilates chez elle et

peut choisir ses horaires de travail, en fonction de ses préférences. Elle nous explique précédemment dans le texte, son emploi du temps et son évolution, qui montrent une grande liberté dans l'organisation de son travail, qu'elle adapte en fonction de ses envies et des étapes de sa vie. Marie envisage, comme l'a envisagé Isabelle, de devenir formatrice et elle a débuté la formation pour le devenir, en espérant la finir rapidement. Le point commun entre Marie et Julie, la dernière personne dont nous allons expliquer l'emploi, est le fait d'être indépendante.

Julie est donc dans une situation unique et très différente des autres personnes que nous avons pu interviewer, car elle travaille de manière indépendante, dans différentes structures de Pilates, depuis qu'elle a débuté. Ceci est un choix personnel, lié à ses préférences, comme elle nous l'explique, en donnant les contraintes liées à l'emploi, en tant que salariée, « *Voilà, t'as des comptes à donner, t'as des choses à prouver à ton boss. Et voilà quand t'es ton propre boss, entre guillemets, encore une fois tu vas travailler au studio x, voilà, mais, mais c'est différent, c'est pas toutes les heures là-bas, enfin c'est, ouais, t'as plus de liberté* » (E5, TP66). A propos de ses débuts dans le Pilates, quand elle travaillait encore à côté dans la restauration pour compléter son revenu, Julie explique « *Au départ c'était beaucoup de, de remplacements et, du coup, je remplaçais pas mal, ça me faisait un peu d'argent et après les remplacements bah, c'était aussi la confiance, ce qui fait que, bah, c'est toi qui prends cette cliente, c'est toi qui, qui restes avec, qui donnes ce cours, heu, voilà, donc j'étais dans un studio, j'ai commencé comme ça* » (E5, TP56). Elle nous explique avoir été employée dans une structure, pendant un court moment, mais qu'elle n'avait pas poursuivi comme salariée, après cette expérience. Sa clientèle s'est agrandie au fur et à mesure des années et des rencontres. Elle décrit son activité, avant de s'arrêter pour son congé maternité en disant « *J'avais plusieurs studios. Justement, je me souviens, j'allais à droite, à gauche, dans les studios* » (E5, TP60). Julie semble alors très attachée au fait de travailler dans le Pilates, en tant qu'indépendante.

La description des différentes manières de mener la profession d'instructeur.rice de Pilates est indispensable pour mettre en évidence les différentes possibilités qu'offre ce métier. En effet, en fonction de la situation financière de la personne, de ses préférences et de ses possibilités, l'activité d'une personne peut prendre une forme très différente, bien que nous parlions toujours du même métier. De nombreuses possibilités s'offrent à une personne ayant suivi une formation de Pilates, telles que : le choix d'être indépendant.e ou salarié.e, le choix d'enseigner dans un fitness ou dans une structure entièrement dédiée au Pilates, le choix du nombre d'heures de cours que la personne souhaite enseigner, qui est fortement lié à la demande, soulignons-le, ou encore le choix de fonder une entreprise et d'engager des employé.e.s afin de créer une grande structure de Pilates. Nous avons eu la chance de faire la connaissance de six femmes très différentes, qui ont chacune eu un parcours professionnel très intéressant dans le Pilates et qui ont, chacune, leurs spécificités, en termes d'organisation du travail.

Le métier d'instructeur.rice de Pilates offre donc un grand nombre de possibilités, en termes d'organisation du travail, comme nous avons pu le constater, grâce à nos données et il requiert de la force de décision pour effectuer les différents choix au moment de démarrer dans le métier.

A présent que nous avons présenté la manière dont chacune de nos interviewées organise son travail, nous présenterons les aspects négatifs qui sont perçus. Ceux-ci sont en lien avec la manière dont elles ont décidé de mener leur carrière professionnelle d'institutrice de Pilates.

Pour Marie, qui pratique son activité en tant qu'indépendante dans son studio, situé dans sa maison, la contrainte qu'elle nous fait ressentir, durant l'entretien, semble être liée à son obligation de présence chaque semaine pour donner ses cours. Ceci expliquerait, en partie, pourquoi elle songe, actuellement, à une évolution de carrière, dans laquelle elle deviendrait formatrice de Pilates. Marie a entamé une formation pour devenir, elle-même formatrice et ce nouveau genre d'emploi lui permettrait, probablement, de travailler de façon plus ponctuelle qu'aujourd'hui. Cela lui donnerait plus de liberté et ne lui poserait aucun problème financier. Elle nous l'explique en disant « *C'est vrai que, maintenant, je commence de plus en plus à me dire que dès que j'aurai fini la formation pour devenir enseignante pour des profs, là je vais voir si en effet je peux pas faire des, des, des formations, je peux former. Du coup je prends 5 jours, je forme une équipe et puis 6 mois plus tard de nouveau et 5 jours, 6 mois plus tard c'est de nouveau 5 jours voir un peu, mais c'est vrai que j'ai de la chance que, financièrement, j'ai jamais... Comme j'avais bien travaillé avant dans la finance et que j'ai un mari qui travaille aussi dans la finance, bah, j'ai cette chance de pouvoir financièrement me reconvertir, me, me reconvertir comme je le veux* », (E1, TP56). Ce passage-là démontre son projet d'évolution de carrière, auquel l'aspect financier ne semble pas poser un problème.

Pour Céline, qui endosse deux rôles dans sa carrière, de directrice de son entreprise et d'institutrice de Pilates, l'aspect qui semble la déranger, dans son activité, est son double rôle et la relation qu'elle a avec ses collaborateurs.e.s.

En effet, Céline nous explique qu'il lui paraît compliqué, certaines fois, d'adopter la posture appropriée de directrice, alors qu'elle est, par nature, très détendue et sympathique. Son double rôle semble la mettre dans une situation délicate puisqu'elle n'apprécie guère donner des ordres aux autres, mais qu'elle en est obligée, en tant que cheffe, pour faire respecter les règles de son studio. Nous le comprenons lorsque Céline nous dit « *Je trouve que dans la situation dans laquelle je suis, ce qui est difficile, et ça je veux t'avouer Rachel, c'est d'être trop copine avec tes collègues, puisque moi j'adore être copine avec tout le monde, mais si t'es trop copine, bah en fait, ils oublient que t'es la cheffe quoi. Donc, c'est difficile d'être une cheffe cool et faire tourner la boîte et être cool quoi, tu vois. Et quand t'es trop cool, ben en fait, ils se disent, t'es tellement cool que voilà quoi. Finalement, et ça c'est difficile pour une personne comme moi, qui suis pas très cheffe, mais au bout d'un moment ça suit pas derrière, t'aimerais que ça suive quoi...* » (E2, TP30) et elle donne l'exemple, du nombre de fois, qu'elle doit rappeler à ses collaboratrices de garder le studio en bon état, en passant l'aspirateur, par exemple. Cet aspect, qui semble compliqué à gérer pour cette institutrice de Pilates, est directement lié à sa situation et à son caractère, ce qui explique pourquoi nous ne retrouvons pas de trace similaire dans les discours de Léa et d'Isabelle, qui ont également vécu l'expérience d'être directrice d'un studio de Pilates, avec plusieurs employés.e.s.

Quant à Isabelle, qui a donc également été directrice d'un studio pendant plusieurs années avant de décider de le fermer dans la visée de devenir formatrice d'instituteur.e.s de Pilates, les aspects dérangeants, dont elle nous parle, sont liés à différentes parties de son métier. Premièrement, elle nous explique qu'elle prenait le temps et s'efforçait de former convenablement des enseignant.e.s, mais que ce va-et-vient constant des enseignant.e.s dans son studio, lui faisait perdre du temps et lui pesait. Deuxièmement, les prix que requièrent les

formateur.rice.s de Pilates lui semblent exagérés, bien qu'il s'agisse des premières générations de formateur.rice.s à enseigner le Pilates. Enfin, troisièmement, le prix des cours de Pilates étant très élevé, par rapport à d'autres activités sportives, limite l'accès à cette méthode pour un nombre important de personnes. Une grande partie de la population n'y a pas accès. Isabelle ajoute aussi que les client.e.s deviennent dépendant.e.s des instructeur.rice.s de Pilates, du fait de leurs douleurs, et que leurs problèmes de santé ressurgissent dès l'arrêt de l'activité. Isabelle l'exprime en disant « *Il y a qu'une partie de la population qui y a finalement accès, aux structures, avec des cours privés, des petits groupes, etc... une fois par semaine, ok tu peux faire, mais c'est pas assez et puis j'avais remarqué, en fait, cette relation de dépendance entre mes clients et moi. Je parlais, ils étaient... j'ai mal au dos, etc... donc, je me suis dit, va falloir trouver une recette pour qu'ils puissent se prendre en main* » (E6, TP38).

Tableau récapitulatif : lien entre la situation professionnelle et les aspects négatifs perçus

|                                  | <i>Marie</i>  | <i>Céline</i>  | <i>Léa</i>   | <i>Julie</i>  | <i>Isabelle</i>  | <i>Sara</i>                                      |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|--|
| <b>Situation professionnelle</b> | <b>Indépendante</b><br>Travaille 3 jours par semaine dans son studio à domicile | <b>Employeu et employée</b> du studio qu'elle a ouvert au tout début de son insertion professionnelle<br><br>Travaillait 40h/semaine avant d'avoir des employé.e.s | <b>Indépendante</b><br>A commencé à donner des cours dans une petite structure, puis dans sa maison, avant d'ouvrir son studio, dans lequel elle a des employé.e.s<br><br>Travaille tous les jours, sauf le lundi matin, le vendredi et tous les soirs | <b>Indépendante</b><br>Travaille tous les jours de la semaine, dans différents studios et entreprises où elle loue la salle pour des créneaux (avant congé maternité) | <b>Employée puis propriétaire</b> d'un studio avec des employé.e.s<br><br>Travaillait 2 jours à plein temps et 2 demi-journées par semaine (avant l'arrêt pour développer sa carrière professionnelle) | <b>Employée</b><br>Travaille plus de 20h/semaine |
| <b>Aspects négatifs perçus</b>   | Engagement d'être présente chaque semaine                                       | Double rôle à assumer : employeuse et employée<br><br>La relation avec ses collègues   | –  | –   | Tournus des employé.e.s qu'elle prend le temps de former<br><br>Montant demandé aux client.e.s pour une séance de Pilates  | –  |

Il est intéressant de noter deux points importants pour conclure cette partie. Premièrement, uniquement trois personnes ont mentionné des difficultés vécues dans leur métier, sans que

nous n'ayons posé la question. Ceci peut être dû à leur grande expérience dans ce domaine ou à l'évolution de leur carrière professionnelle. Les trois autres femmes ne nous ont avoué aucune difficulté dans leur fonction. Deuxièmement, celles qui ont évoqué des difficultés, les identifient en fonction de leur manière d'exercer le métier d'institutrice de Pilates.



## 7. Discussion des résultats

Dans cette avant-dernière partie du travail, nous allons discuter les résultats obtenus à la suite de notre analyse, en les mettant en lien avec les références théoriques. Nous commencerons par discuter les résultats issus de l'analyse du processus de reconversion professionnelle. Ensuite, nous poursuivrons avec le rôle de la formation dans le processus de reconversion professionnelle et nous finirons par discuter les résultats d'analyse concernant les implications économiques de la reconversion professionnelle.

### 7.1 Le processus de reconversion professionnelle

Pour introduire la discussion quant au processus de reconversion professionnelle, nous faisons référence à Prez-Roux (2019), qui fait la distinction entre la reconversion professionnelle volontaire et la reconversion subie. La différence entre ces deux types de reconversion se trouve au niveau de l'engagement initial de la personne qui se reconvertisse.

Par rapport aux résultats que nous avons obtenus grâce à l'analyse des données, il semble que la majorité de nos interviewées ont vécu une reconversion professionnelle volontaire, contre une seule subie. Cependant, il semblerait qu'une reconversion puisse passer de « subie » à « volontaire » durant le processus lui-même et qu'il est donc difficile de classer chaque cas dans une des cases proposées. Nous faisons ici référence au cas de Julie, qui a commencé par subir sa reconversion professionnelle, vu qu'elle s'était blessée et, qu'en conséquence, elle devait abandonner sa carrière de danseuse professionnelle pour se réorienter dans un autre domaine et qui, finalement, s'est libérée de cet état « subir ». Il semblerait donc, qu'une reconversion puisse arriver de manière inattendue et que la réorientation soit subie dans un premier temps, mais que cette nature subie ne reste pas forcément statique jusqu'au bout du processus de reconversion professionnelle.

#### 7.1.1 Les étapes du processus

Si nous discutons, à présent, des étapes du processus de reconversion professionnelle, nous avons pu identifier, dans les discours de nos instructrices de Pilates, un grand nombre d'étapes proposées par Négroni (2007). Chacune de nos interviewées est partie de l'étape de la vocation contrée pour arriver au réengagement, en passant par le désengagement, la latence et la bifurcation. Cela montre à quel point le modèle proposé par Négroni (2007) est représentatif de la réalité vécue par une personne se reconvertisse au métier d'institutrice de Pilates. Nous voudrions, néanmoins, discuter de deux éléments ressortis de nos analyses, concernant ces étapes de la reconversion professionnelle.

Premièrement, nous nous questionnons quant à l'étape de la vocation contrée. En effet, cette étape est présente dans chacun des discours que nous avons analysés mais, dans aucun des cas,

la vocation dont nous parlent les interviewées correspond au métier d'instructeur.rice de Pilates. Nos interviewées sont toutes passées par cette étape et nous ont parlé de la vocation qu'elles auraient voulu suivre mais, jamais, cette vocation a été poursuivie dans le cadre de leur reconversion professionnelle. Ceci remet donc en question l'existence de cette étape dans le processus, si la vocation contrée à un moment de la vie de ces personnes ne correspond pas à l'activité professionnelle à laquelle elles accèdent grâce à leur reconversion professionnelle. Toutefois, nous imaginons que cette étape de vocation contrée exerce une influence sur la suite du processus, car elle pourrait faciliter le désengagement de la personne ayant une activité professionnelle, n'étant pas sa vocation initiale. L'étape nous semble être un prérequis pour les quatre étapes suivantes du processus, mais nous nous questionnons quant à son existence en tant qu'étape dans le processus, si la vocation contrée ne correspond pas au métier poursuivi au travers de la reconversion professionnelle.

Le deuxième point que nous souhaiterions discuter est l'ordre des étapes et la frontière entre chacune des étapes du processus. Dans certains cas, nous avons pu identifier un processus bien défini par les étapes proposées par Négroni (2007). Pourtant, dans le cas d'Isabelle, par exemple, il semblerait y avoir un va-et-vient entre l'étape de la latence et celle de la bifurcation. Son désengagement est clair et visible, car elle semble subir le parcours que ses parents souhaitent pour elle, mais elle met un certain temps pour décider de bifurquer complètement. D'ailleurs, Isabelle nous a expliqué avoir vécu une période très longue de questionnements et nous avons de la difficulté, dans son cas, à identifier la temporalité et l'ordre de chacune des étapes qu'elle a vécues.

En observant les résultats d'analyse du processus de Marie et de Léa, en revanche, nous identifions clairement les étapes en question, mais il semblerait que la phase durant laquelle toutes les deux ont endossé le rôle de mère au foyer, ne corresponde pas tout à fait à l'une des étapes. Il s'agit, pour toutes les deux, d'une pause dans leur carrière professionnelle, une bifurcation, sans pour autant se lancer immédiatement dans une nouvelle voie professionnelle. Ce n'est qu'une fois avoir été mère au foyer pendant un certain temps, qu'une des deux envisage des perspectives professionnelles, et que l'autre songe à de la formation, par envie d'acquérir de nouvelles connaissances. Il serait peut-être intéressant d'ajouter une certaine souplesse au modèle, qui peut sembler très rigide, de manière à pouvoir faire apparaître les va-et-vient entre différentes étapes, ainsi que des temps de battement, durant lesquels, les personnes ne se trouvent pas clairement dans une des étapes.

### 7.1.2 La bifurcation

A ce stade, nous aimerions discuter l'étape de la bifurcation plus spécifiquement, car elle semble être la plus importante dans le processus de reconversion professionnelle. Pour cela, nous faisons, dans un premier temps, référence à Grossetti (2010) qui nous explique que la bifurcation est une séquence d'actions comportant une part d'imprévisibilité qui produit des irréversibilités. Cette pensée est intéressante à mettre en lien avec nos résultats, car dans nos résultats d'analyse, nous pouvons identifier des cas n'allant pas dans ce sens de pensée. Selon

nous, le moment et la phase de vie dans lesquels une personne décide de bifurquer ont une grande importance sur l'imprévisibilité et l'irréversibilité de cette bifurcation. Nous nous expliquons : la part d'irréversibilité, créée au travers d'une bifurcation, ne semble pas être la même, suivant si la personne est en début de carrière professionnelle ou si celle-ci est engagée, depuis un certain temps, dans une activité professionnelle. Le cas de Sara démontre à quel point la bifurcation de son orientation professionnelle initiale, pour laquelle elle s'est formée, la radiologie médicale, ne produit pas une quantité importante d'irréversibilités, car l'accès à ce domaine ne se ferme pas à elle, pour autant. Ceci semble, du moins, être dû au fait que Sara n'a pas encore débuté son activité professionnelle, avant de bifurquer dans une autre voie professionnelle. Pour Julie, toutefois, qui fut contrainte de se reconverter professionnellement, en raison de sa blessure, la part d'irréversibilité est grande, étant donné que Julie décide de déménager, pour s'installer en Suisse. A ce moment-là, elle a probablement conscience du fait qu'elle ne pourra pas reprendre cette voie professionnelle et la part d'imprévisibilité est également élevée, car sa reconversion est subie. Pour trois autres instructrices, la part d'irréversibilité semble également être élevée, car Marie, Céline et Léa occupaient une bonne position dans le milieu qu'elles ont quitté. Pourtant, il ne semble pas que le niveau d'imprévisibilité ait été très élevé lors de leur bifurcation, ce qui nous fait nous interroger quant aux notions d'imprévisibilité et d'irréversibilité. Le métier d'instructeur.rice de Pilates, offrant une grande flexibilité en termes d'organisation du travail, semble amoindrir les irréversibilités induites par une bifurcation, car un retour en arrière serait facilité, grâce à la souplesse d'organisation. Nous entendons par là, que la bifurcation ne nous semble pas être, dans le cas de nos interviewées, un élément définitif mais qu'un futur retour, à la profession précédente, serait possible, si l'envie existait.

Tentons, à présent, de faire le lien entre nos six cas de bifurcation et le modèle proposé par Hélarlot (2009), qui expose trois cas de figure dans lesquels une bifurcation a lieu :

1. les souhaits individuels ne concordent pas avec la situation initiale de l'individu et ce dernier résiste, ce qui provoque une bifurcation active provenant d'une initiative individuelle de changement ; 2. l'individu se trouve dans la même situation initiale mais il subit cette situation, ce qui donne alors lieu à une bifurcation passive et subie ; 3. la situation initiale est en concordance avec les souhaits de l'individu et ce dernier laisse faire le changement, ce qui provoque une bifurcation comme un heureux concours de circonstances.

Nous pouvons relever des éléments donnant des indices quant à la nature de la bifurcation, malgré la difficulté que nous avons rencontrée, de classer chaque cas dans une des trois propositions de cas de figure donnant lieu à une bifurcation. Nous pourrions classer les cas de Marie, Céline et Léa dans le premier cas de figure. Elles avaient, toutes les trois, une place de travail pendant plusieurs années, avant de décider, motivées par divers facteurs pour chacune d'entre elles, au travers d'une initiative individuelle, de bifurquer professionnellement.

La difficulté, de classer la situation dans un des trois cas de figure, se fait, néanmoins, ressentir dans l'analyse des cas de Julie, d'Isabelle et de Sara. Pour Julie, sa bifurcation nous fait penser au deuxième cas de figure, car sa blessure est un facteur externe ne lui permettant plus de poursuivre sur sa voie initiale, ce qui rend donc sa bifurcation subie. Cependant, ce n'est pas le fait que sa situation ne concordait pas avec ses souhaits, mais le fait que sa blessure soit

survenue et qu'elle la contraigne à bifurquer. Pour Isabelle, en revanche, il s'agit d'un mélange entre le premier et le deuxième cas de figure, car il s'agit d'une initiative individuelle mais, tout de même, motivée par les maladies liées à sa voie professionnelle initiale. Enfin, pour Sara, il semblerait que son cas corresponde au premier cas de figure, bien qu'elle n'ait pas eu le temps de travailler dans la radiologie médicale, avant de décider, au travers d'une initiative individuelle, de bifurquer de manière active.

Quant au fait de savoir si le facteur déclencheur de la bifurcation est un facteur interne ou externe à la personne, nous voudrions discuter de la catégorisation, car il nous semble complexe, dans certains cas, d'identifier un seul type de facteur déclencheur de la bifurcation. Il semblerait que ce soit souvent un mélange entre des facteurs internes et externes à l'individu qui provoquerait une bifurcation ou alors qu'un facteur externe à l'individu provoque un facteur interne qui, tous deux, déclencheraient la bifurcation. Nous avons rencontré des difficultés à classer chaque cas que nous avons analysé dans la catégorie « facteur interne » ou « facteur externe ». Nous avons pu identifier deux cas, dans lesquels les facteurs déclencheurs de la bifurcation semblent avoir été externes, mais nous y apercevons une petite différence. Il s'agit d'Isabelle qui a souffert de maladies de la peau lorsqu'elle était engagée dans sa voie professionnelle initiale, et de Julie qui s'est blessée et qui a dû mettre un terme à sa carrière de danseuse professionnelle. Mais, dans le cas d'Isabelle, nous pouvons, également apercevoir un facteur interne, car elle nous fait comprendre, dès le début de l'entretien, que cette voie professionnelle lui était imposée par ses parents. Dans cette situation-là, le facteur externe (la maladie) est venu renforcer le facteur interne (l'envie de faire autre chose), ce qui a finalement déclenché la bifurcation, après une longue période de questionnement.

La mise en lien, entre nos résultats d'analyse et la théorie, nous permet finalement de nous questionner quant à la rigidité des modèles présentés, à propos des étapes de la reconversion professionnelle et de la bifurcation. Il nous paraît difficile, dans certains cas, de pouvoir classer un cas dans une des possibilités présentées par différents auteurs.

## 7.2 L'investissement en formation

### 7.2.1 L'accessibilité de la formation

Si nous reprenons, à présent, nos résultats d'analyse à propos de l'accessibilité de la formation et des facteurs ayant facilité ou restreint l'accès à la formation pour nos interviewées, nous pouvons voir que, dans chaque cas observé et analysé, les facteurs divergent et que c'est la prédominance de facteurs facilitant l'accès à la formation qui a encouragé nos interviewées à s'engager en formation, ou du moins, à avoir accès à la formation de Pilates. Nous avons pu identifier un lien très fort entre la situation financière de la personne et la manière dont le financement de sa formation affecte son accès à la formation. Nous nous expliquons : dans nos résultats, plus la personne dispose de ressources financières et de sécurité financière, plus son accès à la formation est facilité, alors que pour les deux personnes se trouvant dans des situations financières moins bonnes, ce facteur a restreint leur accès à la formation. Nous

mettons ce phénomène en lien avec la temporalité de la reconversion professionnelle dans le parcours de vie d'une personne. Pour les trois personnes en situation financière très stable, ceci était dû à leur expérience professionnelle précédente, dans laquelle elles ont pu gagner suffisamment d'argent pour accéder facilement et confortablement à la formation, dans le cadre de leur reconversion professionnelle. De ces constats, nous déduisons que, plus la reconversion professionnelle arrive tardivement dans la vie d'une personne, plus celle-ci aura eu la chance de se créer une situation financière confortable et plus elle aura accès à la formation, dans le cadre de sa reconversion professionnelle. Nous ajouterons à ceci que, dans le seul cas où le financement de la formation fut entièrement pris en charge par l'employeur de la personne, l'accès à la formation fut nettement facilité pour la personne. Nous concluons en mettant en avant que ce sont la source du financement et la situation financière de la personne qui influencent l'accès à la formation d'une personne.

Ce que nous pouvons dire du deuxième facteur d'influence sur l'accessibilité de la formation, qui est très présent dans les statistiques, c'est qu'il semblerait, selon nos résultats d'analyse, que ce facteur ne restreigne pas réellement l'accès à la formation car, à nouveau, cela dépend directement des situations professionnelle et personnelle dans lesquelles se trouve la personne, au moment de se reconvertir. Aucune de nos interviewées nous a exprimé une difficulté de se libérer pour se former, hormis Sara, qui était en emploi en parallèle. Pourtant, la libération de temps, afin de se former, représente des coûts d'opportunités pour chacune de nos interviewées, même si elles ne les ont pas perçus comme tels. Pour Marie et Léa, qui avaient quitté leur emploi dans la finance, dans lequel elles avaient un salaire élevé, avant de devenir mères au foyer, le choix de s'engager en formation de Pilates représentait un coût d'opportunité monétaire élevé, si nous pensons à l'option alternative de reprendre une activité professionnelle dans le milieu de la finance. Pour Céline, les coûts d'opportunité sont également élevés, car cette dernière a quitté deux emplois qu'elle menait en parallèle, pour aller se former au Canada. Enfin, pour les trois interviewées restantes, les coûts d'opportunité étaient plus faibles, car aucune d'elles n'avait accès à un emploi mieux rémunéré, avant de s'engager en formation de Pilates. Malgré ces coûts d'opportunité existants et élevés dans certaines situations, la disponibilité n'a pas été un facteur restreignant l'accès à la formation de nos interviewées. Il se pourrait que ce soit, à nouveau, la situation financière qui influence ce phénomène, dans les cas où les coûts d'opportunité sont élevés.

En poursuivant, et compte tenu que le facteur motivationnel a facilité l'accès à la formation pour chacune de nos interviewées, facteur sur lequel nous reviendrons dans la discussion des raisons de s'engager en formation, nous allons discuter le quatrième facteur, qui est l'information quant à la formation. Par conséquent, la connaissance des différentes possibilités, en termes de formation de Pilates. Ce facteur est nécessaire pour qu'une personne puisse accéder à une formation et nous avons pu remarquer, dans nos résultats d'analyse, que ce facteur fait référence au modèle des « capacités » de Sen. Pour rappel, il s'agit de la possibilité pour une personne, de transformer une opportunité en « capability » d'accomplir quelque chose. En faisant le lien avec ce facteur clé de l'accessibilité de la formation, nous avons remarqué que, dans les trois cas où une personne, issue du réseau personnel ou du réseau professionnel de la personne en question, a apporté des informations quant à la formation de Pilates, le simple fait d'avoir eu cette personne-là, à ce moment précis, a représenté une « capability » de s'engager

en formation. Les trois interviewées furent alors plus disposées à entreprendre ce chemin qu'à ne pas s'engager et ce, grâce à la personne de référence, issue de son réseau personnel ou de son réseau professionnel, en qui elle a, bien évidemment, confiance. Nous considérons donc la présence de cette personne de référence, au bon moment, comme une « capability » qui a permis à certaines, d'accéder à la formation. Ceci peut représenter une inégalité entre les personnes et cette inégalité proviendrait du réseau de la personne, au moment de sa reconversion professionnelle.

### 7.2.2 Les raisons de s'engager en formation

La motivation à s'engager en formation fait partie des facteurs influençant l'accessibilité de la formation, mais il est également intéressant de la traiter du point de vue des raisons à s'engager en formation, pour pouvoir entrer dans les détails, à ce sujet. Nous discuterons, dans cette partie, les résultats d'analyse, en les mettant en lien avec les différents modèles de la motivation, présentés auparavant.

Si nous nous penchons sur le modèle de Cross (1981), présentant les facteurs impliqués dans l'engagement d'une personne en formation, nous pouvons confirmer que ces facteurs sont bel et bien nécessaires à l'engagement d'une personne en formation, dans le cadre de sa reconversion professionnelle. Nous nous questionnons, cependant, quant à l'importance de chacun de ces facteurs, dans le cadre spécial d'engagement en formation, lors d'une reconversion professionnelle. Les facteurs que nous avons identifiés comme importants, grâce à notre analyse des données, sont : le cycle de vie de la personne, la perception des buts atteignables grâce à la formation, l'information dont dispose l'individu à propos des formations possibles et son attitude vis-à-vis de la formation. Le facteur, qui nous semble moins pertinent, ou du moins plus naturel dans le cadre d'une reconversion professionnelle, est sa capacité à évaluer ses besoins, étant donné que dans une reconversion professionnelle, les besoins en formation semblent évidents. Il s'agit donc de s'interroger quant au poids de chacun de ces facteurs, en fonction de la situation de laquelle nous parlons, en l'occurrence, la reconversion professionnelle, qui semblerait mettre plus de poids sur certains facteurs, que sur d'autres.

Mettant en lien nos résultats avec les dix motifs d'engagement (intrinsèques et extrinsèques) proposés par Carré & Caspar (2011), nous avons pu identifier des motifs provenant de différentes catégories. Nous retrouvons le motif épistémique (intrinsèque) et le motif opératoire personnel (extrinsèque) chez Léa, qui s'engage en formation pour mieux comprendre la méthode qu'elle pratique, le motif dérivatif (extrinsèque) chez Marie, qui souhaite reprendre une activité professionnelle pour échapper à sa situation sans emploi, le motif vocationnel (extrinsèque) chez Céline, qui souhaite s'engager en formation pour pouvoir accéder à un nouvel emploi plus qualitatif selon elle, que ses anciens emplois, le motif opératoire personnel (extrinsèque), ainsi que le motif économique (extrinsèque) chez Julie, qui s'engage en formation pour gagner sa vie et se soigner grâce à la méthode, le motif vocationnel (extrinsèque) et le motif économique (extrinsèque) chez Isabelle, qui s'engage en formation pour s'émanciper et pour accéder à un nouvel emploi qu'elle a choisi par elle-même et enfin, le motif économique

(extrinsèque) et dérivatif (extrinsèque) chez Sara, qui s'engage en formation pour échapper à sa situation actuelle frustrante de recherche d'emploi et pour devenir indépendante.

Sur la base de ces résultats que nous avons obtenus, nous pouvons confirmer l'existence de ces différents types de motifs d'engagement en formation et nous précisons que, dans le cadre d'une reconversion professionnelle, les motifs extrinsèques sont dominants par rapport aux facteurs intrinsèques, car la formation est souvent une condition à l'accès à un nouvel emploi. Il y a une seule personne, parmi nos interviewées, qui a eu un motif d'engagement intrinsèque dans le cadre de sa reconversion professionnelle et cela est certainement dû au fait que son intention initiale n'était pas d'en faire son activité professionnelle, mais qu'il s'agissait de mieux comprendre la méthode, grâce à la formation.

Quant à la théorie de Bourgeois (2013) quant au sens de l'engagement en formation, il fut complexe d'appliquer nos résultats à ce modèle proposant des indicateurs précis, car ceux-ci portent, en grande partie, sur le déroulement de la formation, information que nous n'avons pas recueillie, lors de notre récolte de données. L'indicateur qui nous intéresse, parmi sa liste est le facteur comportemental du choix, le fait de s'inscrire à telle ou telle formation et nous ferons référence à ce facteur dans la partie suivante.

### 7.2.3 Le choix de la formation

A propos de nos résultats quant au choix de la formation, nous avons pu identifier différents facteurs ayant influencé le choix de nos instructrices de Pilates. Ces facteurs vont dans le sens des facteurs influençant l'accès à la formation d'une personne. Parmi ces facteurs nommés, nous retrouvons : les contraintes familiales, la reconnaissance du certificat, la proximité de la formation, l'organisation de la formation, le contenu de la formation ou encore le financement. Chacune de nos interviewées s'est appuyée sur un de ces facteurs pour effectuer son choix, en termes de formation.

### 7.2.4 La rentabilité de la formation

Enfin, au sujet de nos résultats obtenus quant à la rentabilité de l'investissement en formation dans la reconversion professionnelle, nous avons plusieurs éléments à mettre en avant. Premièrement, la perception de nos interviewées varie énormément à propos de l'investissement monétaire qu'a représenté leur engagement en formation. En effet, certaines l'ont perçu comme un investissement monétaire très important, alors que d'autres ne l'ont pas perçu comme un investissement. Deuxièmement, peu de nos interviewées ont perçu un autre type d'investissement dans le cadre de leur reconversion professionnelle. En effet, seules Sara et Julie ont perçu un autre type d'investissement (acte immoral et diminution du temps libre). Ceci nous montre à quel point les personnes interviewées songent au côté financier lorsque nous parlons d'investissement. Si nous avons posé des questions plus spécifiques, faisant référence

à des investissements non monétaires, nous aurions, probablement, eu plus d'informations à ce sujet.

Quant au retour sur investissement perçu par nos interviewées, il semblerait que le retour non monétaire soit davantage perçu par nos interviewées, que le retour monétaire. Dans les résultats à propos du retour sur investissement monétaire, il y a un contraste entre les trois interviewées qui se sont retrouvées, au terme de la formation avec un salaire inférieur à celui qu'elles avaient dans leur emploi précédent et les trois interviewées qui ont gagné leur indépendance post-formation de Pilates. Le retour sur investissement monétaire avait donc une plus grande valeur à leurs yeux et il a représenté une évolution dans leur situation financière, par rapport aux trois premières interviewées pour qui, l'investissement représentait des coûts d'opportunités élevés, comme nous l'avons vu précédemment.

Ce contraste ne se retrouve, toutefois, pas dans la perception du retour sur investissement non monétaire, car leur perception va dans la même direction. En effet, chacune de nos interviewées met en avant un gain, en termes de bien-être, à la suite de leur reconversion professionnelle. Elles nous parlent : de gain de flexibilité dans l'organisation, de gain en termes de reconnaissance et de valorisation du travail effectué, d'augmentation de la qualité de vie, de gain en termes de relations sociales, de gain en termes de possibilités et de gain en termes d'épanouissement et de bien-être. Ces retours sur investissement non monétaires sont très présents dans le résultat de notre analyse et ceci nous laisse dire que l'investissement en formation de Pilates provoque un retour sur investissement non monétaire en première ligne, bien que, pour certaines personnes, le retour sur investissement monétaire soit également important et intéressant. Si nous avons mesuré la rentabilité de la formation qu'au travers des bénéfices monétaires, alors cet investissement n'aurait probablement pas été rentable chez plusieurs de nos interviewées. Néanmoins, c'est justement le retour sur investissement non monétaire qui semble prévaloir dans une reconversion professionnelle au métier d'instructeur.rice de Pilates. C'est du moins ce que démontrent les résultats de notre analyse.

Pour conclure cette partie de la discussion, nous préciserons que les retours sur investissement sont fortement liés à la manière dont chacune de nos interviewées a décidé de mener sa carrière professionnelle dans le domaine du Pilates. Ceci rend la comparaison, entre les différentes situations, quelque peu difficile.



## 8. Conclusion

Pour conclure ce travail, nous reviendrons sur les différentes étapes de cette recherche. Pour rappel, les thématiques de la reconversion professionnelle et du Pilates sont issues d'intérêts personnels. Ces intérêts ont donné lieu à des questionnements quant : au déroulement d'une reconversion professionnelle, aux raisons de se reconvertir au métier d'instructeur.rice de Pilates, à la formation impliquée dans une reconversion professionnelle, aux motivations d'une personne à changer de vie professionnelle pour devenir instructeur.rice de Pilates et aux bénéfices que peut apporter une telle reconversion. Après avoir mené des recherches exploratoires, nous avons pu identifier deux dimensions intéressantes à analyser : le processus de reconversion professionnelle et l'investissement en formation dans le cadre d'une reconversion professionnelle. A partir de nos questionnements et de nos recherches exploratoires, nous avons identifié des questions de recherche pour chacune des dimensions, auxquelles la recherche tenterait de trouver des réponses. Ces questions furent :

- Pourquoi les personnes interviewées ont décidé de se reconvertir professionnellement ?
- Comment s'est déroulée la reconversion professionnelle des personnes interviewées ?
- La reconversion était-elle planifiée ?
- Quels facteurs ont influencé l'accessibilité de la formation pour nos interviewées ?
- Quelles ont été les raisons de nos interviewées, de s'engager en formation ?
- Comment, et sur quels critères, le choix de la formation a-t-il été effectué ?
- Comment les personnes interviewées ont perçu l'investissement en formation et le retour sur investissement ?
- Quelle a été la rentabilité de la formation ?

L'étape suivante fut alors le choix des concepts à traiter en lien avec nos questions de recherche et l'élaboration du cadre théorique avant de passer au choix de la méthodologie, qui s'est porté sur une recherche qualitative, exploratoire et compréhensive. Le choix de la méthode de recueil des données s'est aussitôt porté sur l'entretien semi-directif, car il s'agissait de la méthode convenant au mieux à la recherche. Une fois la méthode choisie, nous avons créé un guide d'entretien, basé sur notre cadre théorique et nous avons mené nos six entretiens, avant de les transcrire, de manière anonyme. L'heure était alors venue d'analyser les données, avant de les discuter dans un deuxième temps, en faisant le lien avec le cadre théorique.

Notre recherche nous a permis de répondre, à petite échelle, à nos questions de recherche et nous avons fait plusieurs constats. Premièrement, que la reconversion professionnelle au métier d'instructeur.rice de Pilates est un processus impliquant plusieurs étapes. Deuxièmement, que les raisons poussant une personne à changer de voie professionnelle peuvent être très différentes. Troisièmement, que l'accessibilité de la formation n'est pas la même pour tout le monde, car elle dépend de plusieurs facteurs tels que : le financement, la disponibilité, la motivation et l'information dont dispose la personne. Quatrièmement, que la motivation à s'engager en formation, dans le cadre d'une reconversion professionnelle, peut provenir de diverses sources, selon les personnes. Cinquièmement, que le choix d'une personne, en termes de formation, se base sur le facteur auquel la personne accorde le plus d'importance, allant du

lieu de la formation au contenu de la formation, en passant par l'organisation de la formation ou la reconnaissance. Sixièmement, que l'engagement en formation, dans le cadre d'une reconversion personnelle, n'est pas toujours perçu comme un investissement (monétaire ou non monétaire) et septièmement, que le retour sur investissement non monétaire peut avoir plus de valeur, aux yeux de certaines personnes, que le retour sur investissement monétaire. Nous ajouterons à cela, que le Pilates semble être un domaine laissant beaucoup de possibilités aux individus et que les retours, positifs et négatifs, sont fortement liés à la manière dont ils ont décidé de travailler dans ce domaine.

Comme première perspective de recherche, il serait intéressant d'orienter la recherche vers la reconnaissance des certificats et des diplômes de Pilates, afin de mieux comprendre, quelles différentes reconnaissances existent dans ce milieu, comment ces reconnaissances sont-elles attribuées et quels critères sont importants à prendre en compte dans la reconnaissance d'un diplôme pour un.e instructeur.rice de Pilates expérimenté.e. Pour ce faire, il faudrait, dans un premier temps, se tourner vers les instructeur.rice.s de Pilates expérimenté.e.s, afin d'obtenir des informations quant aux reconnaissances existantes et aux critères qu'ils/elles souhaiteraient voir pris en compte dans une procédure de reconnaissance officielle. Dans un deuxième temps, il faudrait se tourner vers les institutions procurant des reconnaissances dans ce milieu, pour avoir des informations quant à leur manière de procéder. En rassemblant tous ces éléments, il semblerait possible de faire avancer la reconnaissance du métier d'instructeur.rice de Pilates, en proposant des procédures de reconnaissance, basées sur les principes fondamentaux de la méthode.

Comme deuxième perspective de recherche, il serait intéressant d'élargir cette recherche en incluant d'autres domaines d'activité, ou en ouvrant le champ plus large, à toutes les reconversions professionnelles, afin de pouvoir mieux comprendre si les résultats obtenus s'appliquent à la reconversion professionnelle de manière générale ou s'ils sont spécifiques aux reconversions professionnelles qui débouchent sur le Pilates.

## 9. Bibliographie

Abbott, A. (2009). 11. À propos du concept de Turning Point. In *Bifurcations* (pp. 187-211). La Découverte. Andreani, E. (1967). Le coût d'opportunité. *Revue économique*, 18(5), 840-858.

Becker, G. S. (1964). *Human capital* : a theoretical and empirical analysis, with special reference to education. New York [etc.]: National Bureau of Economic Research.

Becker, G. S. (2009). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education*. University of Chicago press.

Bessieux-Ollier, C., Lacroix, M., & Walliser, E. (2006, May). Capital humain: mesure, management et reporting Un état des lieux sur le plan théorique et pratique. In *COMPTABILITE, CONTROLE, AUDIT ET INSTITUTION (S)* (pp. CD-Rom). Bourgeois, E. (1998). Apprentissage, motivation et engagement en formation. *Éducation permanente*, 136(3), 101-109.

Bourgeois, É. (2013). Engagement en formation. Dans : Anne Jorro éd., *Dictionnaire des concepts de la professionnalisation* (pp. 95-99). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.devel.2013.02.0095>"

Carré, P. & Caspar, P. (2011). *Traité des sciences et des techniques de la formation*. Paris: Dunod.

Cross, P. (1981). *Adults as Learners : Increasing Participation and Facilitating Learning*. San Francisco: Jossey-Bass.

Denave, S. (2009). 9. Les ruptures professionnelles : analyser les événements au croisement des dispositions individuelles et des contextes. Dans : Michel Grossetti éd., *Bifurcations: Les sciences sociales face aux ruptures et à l'événement* (pp. 168-175). Paris: La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.bessi.2009.01.0168>"

Dumez, H. (2011). Qu'est-ce que la recherche qualitative?. *Le Libellio d'Aegis*, 7(4-Hiver), 47-58.

Fenouillet, F. (2011). Motivation et formation. *Savoirs*, 25 (1), 9-46.

Fournier, G., Gauthier, C., Perron, F., Masdonati, J., Zimmermann, H., & Lachance, L. (2017). Processus de reconversion professionnelle de travailleur. euse. s inscrit. es dans des parcours professionnels marqués par la mobilité: entre le deuil du métier et le désir de réinvestir sa vie autrement. *L'orientation scolaire et professionnelle*, (46/3).

Germain, V., & Olympio, N. (2012). Parcours scolaires en France et espace d'opportunités: une analyse à l'aune de la théorie des capacités de Sen. *Formation emploi. Revue française de sciences sociales*, (120), 13-33.

Gilardone, M. (2010). Amartya Sen sans prisme. *Cahiers d'économie politique/Papers in Political Economy*, (1), 9-39.

Gleizes, J. (2000). Le capital humain. *Multitudes*, (2), 111-112.

Grossetti, M. (2010). Imprévisibilités et irréversibilités: les composantes des bifurcations. *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'événement*, 147-159.

Hélaridot, V. (2010). Vouloir ce qui arrive ? Les bifurcations biographiques entre logiques structurelles et choix individuels. In M. Bessin, C., Bidart & M., Grossetti (Ed). *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*, 160-167. Paris : La Découverte.

Julhe, S. (2016). L'approche par les capacités au travail: Usages et limites d'une économie politique en terre sociologique. *Revue française de sociologie*, 57, 321-352. <https://doi.org/10.3917/rfs.572.0321>

Larousse. (s. d.). Désengagement. Dans *Dictionnaire en ligne*. Consulté le 9 mai 2022 sur Définitions : désengagement - Dictionnaire de français Larousse

Masdonati, J., & Zittoun, T. (2012). Les transitions professionnelles : processus psychosociaux et implications pour le conseil et l'orientation. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 41(2), 229– 253.

Négroni, C. (2007). *Reconversion professionnelle volontaire. Changer d'emploi, changer de vie*. Un regard sociologique sur les bifurcations. Paris : Armand Colin.

Perez-Roux, T. (2019). Devenir enseignant en seconde carrière : des reconversions désirées à l'épreuve du réel. *Recherche & formation*, 90, 27-41. <https://doi.org/10.4000/rechercheformation.4962>

Pilates, J. H., & Miller, W. J. (1945). *Return to life through contrology*. Ravenio Books.

Rakoto-Raharimanana, H. & Monin, N. (2019). *Reconversion, bifurcation ou réorientation professionnelle ? Le cas des professeurs des écoles*. *Recherche & formation*, 90, 73-86. <https://doi.org/10.4000/rechercheformation.5012>

Romelaer, P. (2005). L'entretien de recherche. In P. Roussel & F. Wacheux (Dir), *Management des ressources humaines: Méthodes de recherche en sciences humaines et sociales* (pp. 101-137). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur. <https://doi.org/10.3917/dbu.rouss.2005.01.0101>

Schurmans, M. (2003). *Les Solitudes*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.

Sen, A. (1979). Equality of what. *The Tanner lecture on human values*, 1.

Sen, A. K. (1997). Human capital and human capability. *World development*, 25(12), 1959-1961.

Trudel, L., Simard, C., & Vonarx, N. (2006). La recherche qualitative est-elle nécessairement exploratoire. *Recherches qualitatives*, 5, 38-55.

Voirol-Rubido, I. (2017). Comment financer la formation continue en Suisse?. *Formation emploi. Revue française de sciences sociales*, (137), 15-32.

Office fédéral de la statistique (BFS). (2022). *Travail à temps partiel* [Base de données]. BFS. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/situation-economique-sociale-population/egalite-femmes-hommes/activite-professionnelle/travail-temps-partiel.html>

Office fédéral de la statistique (BFS). (2022). *Mobilité professionnelle* [Base de données]. BFS. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/travail-remuneration/activite-professionnelle-temps-travail/population-active/mobilite-professionnelle.html>

Office fédéral de la statistique (BFS). (2018). *La formation tout au long de la vie en Suisse* [Base de données]. BFS. <https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/5766408/master>

## 10. Annexes

### 10.1 Guide d'entretien

#### **Faire connaissance**

Seriez-vous d'accord de me parler de vous et de votre parcours ?  
(Rebondir sur : âge, origine, études, parcours professionnel, hobbies, ...)

#### **Questions transversales sur la reconversion professionnelle**

Est-ce que vous pourriez me raconter votre parcours d'études ?  
Qu'aviez-vous envie de faire comme métier ? Pourquoi ?  
À quoi ressemble votre parcours professionnel ?  
Quel a été votre premier emploi ?  
Combien de temps l'avez-vous exercé ?  
À quel moment avez-vous commencé à vous poser des questions ?  
Pourquoi ?  
Comment s'est passée cette phase de questionnement ?  
La reconversion était-elle planifiée à l'avance ?  
Vous êtes-vous sentie soutenue durant cette période ?  
Quels ont été les arguments pour et contre la reconversion professionnelle ?  
Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous lancer dans le Pilates ?

#### **Questions à propos des aspects économiques de la reconversion**

Vous êtes-vous posé des questions quant aux aspects économiques de cette reconversion ?  
Est-ce que vous avez l'impression d'avoir dû investir dans cette formation ? (temps, argent)  
Est-ce que cet investissement vous a freinée à un moment donné ?  
Sans entrer dans les détails, est-ce que le métier d'institutrice de Pilates rémunère aussi bien que votre métier précédent ?  
Avez-vous rencontré des difficultés économiques durant votre reconversion ?  
Si oui, lesquelles ?

#### **Questions à propos du choix de la formation**

Comment avez-vous pris connaissance des différentes possibilités de formations de Pilates ?  
Avez-vous hésité entre différentes options ?  
Comment avez-vous fait votre choix ?  
Qu'est-ce qui a motivé votre choix en termes de formation ?  
À quoi ressemble la formation que vous avez choisie (nom, durée, coûts...) ?  
Que délivre cette formation en termes d'attestation, de certificat, diplôme ?  
Quel a été votre motivation avant et durant la formation ?

#### **Questions à propos du retour sur investissement**

À quoi ressemble votre profession aujourd'hui ?  
Qu'est-ce que ce changement professionnel a changé dans votre vie ?  
Qu'est-ce que ce nouvel emploi représente pour vous ?  
Êtes-vous satisfaite de ce changement dans votre vie professionnelle ?

## 10.2 Entretien 1

### Entretien N° 1 : Marie

- 1 Okay, alors bah déjà merci de participer à ma recherche, donc c'est une recherche sur les aspects économiques liés à la reconversion professionnelle et plus spécifiquement sur la reconversion des instructeurs de Pilates. Donc je vais enregistrer l'entretien sur mon téléphone, ça sera stocké sur mon téléphone et les données seront retranscrites de manière anonyme et, dès que ce sera fait elles seront effacées du téléphone donc elles seront plus nulle part. À tout moment tu peux ne pas répondre à mes questions, tu peux décider de couper quelque chose de l'enregistrement, tu peux même me demander d'effacer l'enregistrement. Enfin, voilà t'es libre d'enlever tes données à tout moment.
- 2 Ok d'accord.
- 3 Du coup, t'as signé le formulaire, parfait donc t'es d'accord que j'enregistre ?
- 4 Absolument il n'y a pas de souci merci.
- 5 Alors pour commencer, est-ce que tu serais d'accord de me parler de toi comme si je te connaissais pas, qui t'es, ton âge, ce que tu fais.
- 6 Ah okay donc je me présente. Alors, donc je vais avoir 52 ans, je suis d'origine belge, donc j'ai grandi, j'ai étudié en Belgique, j'ai fait l'université, j'ai fait ce qu'on appelle les HEC, donc c'est les hautes études de commerce et puis j'ai pris toute la spécialité finance. Quand j'ai terminé mes études, pendant mes études, j'ai fait une année d'échange en Angleterre, donc j'ai été à l'université en Angleterre et puis ensuite, à la fin de mes études, je suis partie directement à Londres parce que j'avais envie de travailler à Londres et j'avais trouvé un stage avec une banque belge pour faire 7 mois là-bas dans tout ce qui est, bah la partie finance et puis plutôt ce qu'on appelle le back office donc tout ce qui enregistre ce que la banque fait, en termes d'échange financier avec la, sur la bourse. Puis après, j'ai trouvé, enfin j'ai pu continuer un petit peu là-bas et puis j'ai commencé à échanger sur place, donc finalement je suis restée à Londres pendant 6 ans et j'ai travaillé dans mes banques et puis mon dernier emploi là-bas, c'était chez HSBC, là j'ai fait toute une partie dans les salles de marché où vraiment j'étais en train de faire du trading et puis après je suis passée plutôt dans la recherche où c'est moi qui faisais des recherches sur une société et puis qui publiais des articles pour les traders pour savoir, euh, c'est moi qui leur disais, moi je trouve que ça vous pourriez acheter, ça c'est à vendre, donc j'essaye de, de, de, de, enfin de faire des modèles pour voir ce que la compagnie valait et puis tu regardes après le prix qui est proposé sur le marché et

puis tu peux dire, c'est sous-évalué, c'est sur-évalué, donc ça veut dire que c'est un achat ou une vente OK. Puis après, en faisant ça, en faisant de la recherche, donc j'étais principalement sur tout le secteur du luxe, à la fin donc j'avais cette spécialité-là, une des grosses sociétés que je suivais c'était LVMH. LVMH ça c'est Louis Vuitton Mode Hennessy et eux cherchaient quelqu'un pour travailler à Paris pour faire tout ce qui est la communication financière, donc justement les gens avec qui moi, d'habitude, j'avais des relations pour essayer d'avoir des informations pour pouvoir me faire une idée de la société. Ils cherchaient quelqu'un, finalement qui fait ce que moi j'avais besoin à ce moment-là, donc j'ai accepté le job, donc je suis passée en communication internationale, enfin communication financière internationale pour tout ce qui est pas les petits porteurs ou pour tout ce qui est les banques, pour aider à faire toute leur communication, puis je travaille, donc j'ai déménagé à Paris et, à ce moment-là, j'avais rencontré quelqu'un, puis il est venu avec moi, puis on s'est marié en France, puis lui il est anglais, puis ensuite on s'est installé à Paris, puis moi je suis passée également chez Louis Vuitton, où j'étais dans tout ce qui était, c'est toujours quand même financier mais de plus en plus marketing financier et de plus en plus dans une société plutôt que dans des banques. Puis, en 2006, donc j'ai eu d'abord un enfant en 2003, ma première fille est née en 2003, puis ma 2ème fille est née en 2006, et à ce moment-là, c'est mon mari qui a trouvé un travail à Genève, donc je l'ai suivi, donc on avait deux jeunes enfants à l'époque. La société LVMH m'a proposé de continuer à partir d'ici, de faire du travail dans tout ce qui est fusion-acquisition, donc je ferais ça de la maison un peu en secret en quelque sorte puisque de toute façon, c'est un travail secret puisque on peut pas, si quelqu'un sait qu'on est intéressé par une société, tout d'un coup le prix de l'action sur les marchés monte parce que tout le monde dit bah ils vont faire une offre, donc en fait, il faut que ce soit hyper, hyper tenu au secret pendant qu'on fait l'évaluation de combien ça vaut et puis c'est seulement quand on annonce l'achat on a déjà dû commencer à acheter sur les marchés. On peut acheter jusqu'à un certain pourcentage sans devoir déclarer une attention complète d'achat, donc en fait c'est un job assez stressant, de toute façon qui devait être hyper, hyper secret en quelque sorte et puis à ce moment-là, un moment donné, mon mari il est tombé malade et puis c'est, ça commençait à devenir trop de pression avec mon mari qui était totalement hors de, enfin qui pouvait plus travailler, qui était vraiment pas bien, les deux jeunes enfants et j'ai donné ma démission. Donc j'ai arrêté de travailler, je pouvais me le permettre financièrement, donc ça c'était bien, et puis pendant plusieurs années bah je suis restée sans rien, sans rien faire et puis après j'ai découvert le Pilates et puis je suppose qu'on va en parler plus, voilà.

7 Wow.

8 Je sais pas s'il y a besoin de plus ?

9 Alors pour l'instant non, mais c'est très intéressant. Hum donc ton parcours d'études, il s'est passé comment ? Tu savais tout de suite ce que tu voulais faire ? T'avais déjà un métier en tête ?

10 Alors pas du tout pas du tout et je pense que là... honnêtement, maintenant quand je regarde quelle autre chose, si j'avais plus d'ouverture à l'époque, parce que je sais bien que, jeune, ce qui m'intéressait, c'est vraiment, c'était tout ce qui était dans l'art, j'adorais les dessins de musée, j'adore les musées j'adorais tout ce qui était architecte d'intérieur, j'adore la décoration tout, tout ce genre de choses, donc j'adorais vraiment ça, donc si j'avais... c'était évident que j'aurais dû plus pousser dans cette direction-là, d'aller plus, même l'histoire de l'art, même ce genre de de de choses, ça aurait été beaucoup mieux pour moi. Ce qui se passe, c'est que quand je, quand j'ai dû



choisir une université, euh je viens quand même d'une famille qui avait pas énormément d'argent, donc pour moi l'aspect financier était important, que je puisse gagner ma vie convenablement et du coup, comme j'étais quand même bonne dans tout ce qui était finance comptabilité tout ça, j'avais des cours et puis j'aimais assez bien la comptabilité, donc je me suis dit, tiens pourquoi pas je vais faire la HEC qui était en plus à Liège, je vais pas à Bruxelles. A Liège, en termes d'université, là c'était vraiment réputé dans toute la Belgique et même dans la France et surtout au Luxembourg parce qu'on vivait juste à côté du Luxembourg et puis les HEC pour eux c'est là qu'ils viennent chercher tous tous les gens. Enfin, c'est là qu'ils viennent chercher tous les gens pour travailler là-bas et puis c'est là qu'on gagne vraiment bien sa vie quand on vit à Liège, donc, du coup, je me suis plutôt... j'ai été dans cette direction-là, plus en me disant, bah, il va falloir que je sois indépendante, je voulais gagner ma vie convenablement, donc voilà.

- 11 Et donc le premier métier, il est venu, enfin il s'est présenté à toi à la fin des études ou tu savais exactement ce que tu allais avoir comme métier en faisant tes études ?
- 12 Oui, on savait que ce serait quand même tout ce qui est dans l'audit de la banque quand on sait, ils forment vraiment pour ça, pour aller dans des sociétés d'audit soit vraiment dans dans la banque. Alors c'est vrai que quand j'ai commencé, j'avais plus en tête d'aller au Luxembourg, maintenant comme j'avais fait une année d'échange en Angleterre et que j'ai adoré, j'étais pas loin de Londres, j'étais à Londres j'ai j'ai vraiment adoré, mon niveau d'anglais était du coup assez bon et en plus on peut c'est... certaines fois il y a des choses qui se mettent ensemble puis... une vraiment une super bonne copine qui, elle, avait étudié à New York et puis en Italie, tout d'un coup elle s'est retrouvée à Londres et puis j'ai été la voir et puis elle m'a dit mais écoute si tu trouves quelque chose ici on s'installe toutes les 2 ici et donc voilà. Donc ça s'est fait comme ça, donc j'ai cherché pour travailler en Angleterre mais c'est des circonstances qui se sont mises aussi.
- 13 Et, du coup, t'es restée combien de temps dans le même domaine ?
- 14 Alors, dans tout ce qui est financier, donc je suis arrivée en nonante-quatre et j'ai quitté, ouais je suis arrivée l'été de nonante-quatre et j'ai ouais c'est ça, et j'ai quitté en 2004, donc dix ans.
- 15 Et donc, tu l'as déjà dit avant mais t'as pas commencé à te poser des questions sur ton job ? Quand t'as dit, ça commence à faire beaucoup de pression, est-ce que c'est par rapport à ton travail ?
- 16 Oui, alors tant que j'étais à Londres, je me posais moins de questions parce que je me sentais plus dans mon élément, je sentais que surtout vers la fin chez HSBC, je, je trouvais que je faisais un bon job, que certains des premiers jobs, j'étais un peu en train de me dire, mais qu'est-ce que je fais là, j'étais mal parce que je sais pas ce que j'apporte, enfin je j'étais pas très sûre de mes capacités, que ça ça allait bien ou pas, que le dernier job ça, ça allait donc ça c'était... oui c'est plus après quand j'ai, quand j'étais à Paris.
- 17 Et donc quand t'as arrêté dans ce domaine c'était pas, t'avais pas encore une autre idée en tête non ?
- 18 Aucune idée, mais alors vraiment aucune idée. En fait, quand j'étais à Paris déjà, que je travaillais, d'abord je travaillais en communication financière, ça je me sentais bien, mes capacités, je, je savais que je faisais un bon job, je faisais un bon travail, ça me correspondait enfin, ça allait, ça me

correspondait suffisamment. Maintenant, c'était énormément, enfin le nombre de fois que j'ai dû annuler une soirée chez des gens, un concert, mes vacances, parce que tout d'un coup, il y avait une société qui, qui annonçait quelque chose et puis fallait être là, donc en fait, on était très dépendant, de, de, de, de, de l'actualité, donc sur le coup, il y a quelque chose, il fallait tout de suite que j'annule, que je revienne en, en urgence et puis c'est vrai que quand j'ai eu ma fille, en 2003, bah, ça commence à devenir compliqué ce genre de de travail, avoir un bébé et puis tout d'un coup, dire, bah, on va... ben on est en vacances, on revient tout de suite, et puis mon mari commençait à gagner beaucoup plus que moi, alors que jusque-là, on était assez en ligne, d'un coup, lui il commençait à gagner beaucoup plus, et puis ça a plus de sens de se dire, bah, c'est moi qui décide, enfin qui fait en sorte que, bah, on doit rentrer, on doit annuler ceci alors qu'en fait, ça avait plus de sens. Donc ça, c'est la première fois où j'ai commencé à me dire non, mais j'ai envie de changer et là, j'ai postulé dans le groupe, pour changer, pour aller chez Louis Vuitton quelque chose un peu, quand même un peu moins en première ligne et j'ai postulé aussi pour devenir directrice au magasin Louis Vuitton. Là, j'ai été faire des formations pour ça, puis voir, et puis finalement ils ont pris quelqu'un d'autre. Je pense aussi parce qu'ils avaient besoin de moi pour faire ce que je faisais, il n'y avait personne d'autre, je pense que c'était un peu fichu d'avance.

19 **Donc après avoir fait ces formations, t'as arrêté ?**

20 En fait, après, dans ce qui a vraiment joué, donc j'ai continué ce que je faisais chez chez Louis Vuitton et puis je suis tombée enceinte, et puis c'est vrai que ça c'est souvent des moments où on se questionne, enfin on a beaucoup de questions, on met beaucoup de choses en question. Donc je suis tombée enceinte et mon mari a trouvé un job pendant ce temps en Suisse et là, de nouveau, je me suis dit, autant c'était lui qui était venu à Paris pour mon job, autant là, cette fois-là, on s'est dit mais non c'est ton job qui a priorité. Ouais, parce que, à ce moment-là, je commence à être de moins en moins heureuse en ce que je faisais, j'étais certaines fois, j'étais pas très sûre de ce que je faisais, enfin, ouais, et puis, ouais, je commençais à fatiguer, beaucoup de pression, puis-je... oui je suis fatigué je suis fatigué je commence à me dire j'en ai assez.

21 **Et du coup, cette période entre tes 2 jobs, comment tu la décrirais ? Comment ça s'est passé, combien de temps ça a duré ?**

22 Alors j'ai arrêté, j'ai donné ma démission vraiment, j'ai donné ma démission début 2008 et donc ma fille née en 2006 et puis quand j'ai repris, je dirais que j'ai fait même pas une petite année de de fusion-acquisition, petite année et puis, comme mon mari n'allait pas bien, j'ai un moment donné je peux pas être sur tous les fronts, donc j'ai donné ma démission, donc j'ai eu, je dirais trois, trois ans, trois, quatre ans sans rien, puisque j'ai commencé le Pilates en 2011, mais j'ai commencé les, commencé les formations fin 2010. Je dirais que j'ai eu trois ans plus ou moins sans rien. Trois années plus ou moins complètes. Bah, en fait, ce qui se passait c'est que, financièrement, on pouvait se le permettre, les enfants étaient très petites et c'est vrai que tu me dis, ben c'est quand même sympa de passer du temps avec elles, c'étaient des bons moments et puis c'est pas non plus des moments où c'est pas comme si elles allaient encore à l'école, elles étaient vraiment petites, donc c'est soit tu payais pour avoir quelqu'un qui garde, soit c'était moi, à un moment donné, il y a cet aspect financier qui joue aussi. C'est tellement cher de pouvoir avoir les enfants qui soit gardés par une nounou, des choses comme ça, qu'à un moment donné, il y a l'aspect financier qui rentre en en compte quand même.

- 23 Mais donc, de ce que tu dis par rapport à la reconversion en elle-même, tu t'es pas posé des questions par rapport aux aspects économiques, tu pouvais te le permettre et c'est pour ça que t'as eu cette période, pas d'attente, mais tu t'es occupée de tes filles ouais, et du coup, par rapport au fait de changer de travail, de changer de domaine, est ce que ça, t'as dû réfléchir, qu'est-ce que ça impliquait économiquement ou pas spécialement ?
- 24 Alors j'ai..., je réfléchis, en fait, il y a plusieurs choses, c'est-à-dire que, quand, quand j'ai arrêté de travailler financièrement, je pouvais me le permettre, surtout que j'avais quand même bien gagné auparavant et on avait quand même bien mis de côté, donc on avait des, des, vraiment des, des, des, des bonnes réserves et mon mari gagnait de plus en plus, en plus, donc financièrement je pouvais m'arrêter. Maintenant il reste... c'est que moi, mentalement, être sans travail, c'est un problème, alors ça allait, les filles étaient petites mais souvent je me disais, mais c'est pas moi, c'est pas moi de pas travailler, c'est, c'est, je me reconnais pas, même si j'ai vraiment... Maintenant, je suis tellement contente, mais sur le moment, certaines fois, on voit pas sur la longueur et c'est vrai qu'à ce moment-là, j'aurais dû dire, non, non, bien sûr que je vais retrouver un job. J'ai bien profité de ces quelques années, je sais bien que quelques fois je me suis dit, mon Dieu mais qu'est-ce que je vais faire, qu'est-ce que je vais devenir, j'ai pas envie de, de, de pas avoir de travail, mais financièrement ça allait, donc c'est vrai que quand j'ai commencé, enfin quand j'ai tout d'un coup eu cette idée, j'ai essayé de réfléchir à des idées, mais j'avais pas trop d'idées, je vais pas refaire la même chose et puis, quand tout d'un coup, j'ai eu cette idée de Pilates. Bah, c'est vrai que l'aspect financier m'a pas arrêtée du tout, mais j'ai eu de la chance, parce que sinon ça m'aurait arrêtée, parce que c'était pas... c'était pas anodin financièrement, c'était, c'était énorme.
- 25 Et comment t'as eu cette idée ?
- 26 Alors, oui, oui, oui, alors ça c'est assez facile, parce que, donc comme... parce que j'ai eu cette idée en fait quand on, quand je suis arrivée ici, on a découvert avec mon mari le Pilates, parce qu'on voulait faire. Enfin, lui, il voulait faire du yoga et puis on avait essayé, on n'aimait pas trop et puis y avait un studio Pilates. J'avais jamais entendu parler du Pilates auparavant, et il y avait un studio donc justement vraiment tout près de où j'habite et ils proposaient un cours de yoga, mais il me disent, mais non, mais non, c'est principalement du Pilates, mais essayez et donc on a essayé. Donc je suis devenue cliente, je suis passée de 2 heures par semaine à 3 heures par semaine et c'était vraiment mon truc. Donc entre, j'étais avec les enfants, puis, puis c'est vrai que ça prend beaucoup de temps quand même, mais le soir j'avais quelqu'un qui s'occupait des enfants et puis 3 soirs par semaine j'allais, j'adorais, pour moi physiquement j'adorais, mais j'adorais aussi parce que je voyais des gens, donc c'était social aussi quand même, c'était assez social. Et en fait, un moment donné, le studio était, était détenu par un physio qui a eu des projets de faire des écoles pour des profs de Pilates et tout ça, et lui il avait la possibilité de former des gens, il formait souvent des gens et, en fait, je sais pas ce qu'il a fait, mais je pense qu'il a trop mal géré ses affaires et il est tombé en faillite, et du coup, nous, toutes les clientes, on était en train de se dire, mais c'est pas possible, on peut pas être sans, sans Pilates et puis, à un moment donné, je me dis comme ça, j'ai dit, ah mais je vais racheter ce studio, moi je vais le racheter puis comme ça on peut... parce que de nouveau, financièrement j'aurais pu me permettre de racheter le studio et comme j'ai l'habitude de faire des fusions-acquisitions, tout ça pour moi c'était assez facile de regarder les comptes, donc j'ai contacté la personne, j'ai regardé les comptes, j'ai regardé combien il demandait et c'était absolument délirant ce qu'il demandait, c'était pas possible, et là j'ai quand même eu le côté aussi l'aspect de me dire, mais attends, j'achète, c'est comme si j'achetais un restaurant, je sais pas

cuisiner. C'est pas grave, on peut avoir un cuisinier, mais ça veut dire qu'on dépend, je peux avoir des profs, je pouvais très bien l'acheter, me dire je deviens un manager dans ce studio et, du coup, j'emploie des, des profs et, en même temps, je me suis dit, mais il suffit que quelqu'un soit malade, il faut que... je peux même pas le remplacer. Je me suis dit que j'allais me retrouver dans une position, tout d'un coup j'allais être vraiment coincée entre je détiens quelque chose mais j'ai pas de contrôle si quelqu'un est malade, je peux pas remplacer. Et c'est là que j'ai eu l'idée de me dire, bah d'abord je fais une formation, comme ça j'ai aussi de la... comment dire, en anglais the knowledge, j'ai aussi la, la connaissance du travail de comment ça se passe et puis je peux ouvrir un studio...c'est comme ça que c'est arrivé.

27 Okay et comment t'as pris connaissance, du coup, des formations qui existaient ?

28 Alors, ça c'était compliqué parce que lui il en faisait. Donc au départ, je me suis dit bah lui il fait et puis il a perdu, puisqu'il est tombé en faillite, il a perdu sa possibilité de faire ça et, après, on a commencé à regarder avec une autre personne, on a commencé à regarder les formations ici en Suisse et c'était compliqué en Suisse, c'est vrai que c'était mieux d'aller au Canada mais, à ce moment-là, moi c'était pas une question finances, c'était une question familiale. Moi, partir, je sais pas, chaque fois 10 jours au Canada, m'installer, c'est c'est trop compliqué, c'était pas possible là, à ce moment-là, mon mari avait un job, il était pas là la semaine, j'ai pas de famille où je vis, donc je peux pas laisser les enfants à la famille, à la famille en me disant, bah, c'est jamais que quatre fois dix jours, c'était pas possible, donc voilà, donc ça c'était pas possible, donc il fallait vraiment que je regarde en Suisse. Il y avait pas grand-chose, mais on a quand même trouvé quelque chose, on était, il y avait une autre fille qui voulait justement, une autre cliente que moi, qui voulait faire la même chose et puis on a trouvé une formation ici, voilà à Genève.

29 OK, donc t'avais pas beaucoup d'options ?

30 J'avais pas beaucoup d'options vraiment. C'était, c'était extrêmement limité.

31 Et ce qui limitait par rapport à, du coup, celle que tu as vue au Canada, c'est surtout le temps ?

32 Oui, c'est plus l'aspect familial, que l'aspect financier, parce que même y en avait aussi, il y en avait quand même en France, mais de nouveau c'était compliqué, puis je trouvais que c'était moins, enfin c'était compliqué, c'était pas beaucoup mieux, un petit peu mieux que ce qu'on avait en Suisse, mais pas... et puis, à un moment donné, je me suis dit, bah je vais, je vais, j'ai envie de commencer, donc tant pis, même si c'est moins bien, je commence comme ça.

33 Et donc, la formation que tu as faite, c'est laquelle ?

34 C'était, ça s'appelait à l'époque, Piloter Institute et c'était donné dans les locaux de Fits, qui est une société qui fait toute la formation sportive et, à cette époque-là, tout d'un coup, ils étaient très, très intéressés par le Pilates, donc du coup, ils avaient réussi à contacter quelqu'un qui avait une formation, qui était anglais, Michael King, et qui est venu former des gens qui, eux, nous ont formées.

35 Okay, elle a duré combien de temps ?

- 36 En fait, c'est par module, donc il y avait les, les modules en fonction, donc on commençait par le, le, le mat work 1, puis c'est chaque fois des modules, mais en général, chaque module durait, comment, bien 5 jours et, à chaque module... non plus, le premier module était, était beaucoup plus long parce que le premier module, il y avait aussi tout ce qui est l'anatomie, il y avait aussi toutes les pathologies du dos, mais chaque fois, il fallait payer pour, même si on était presque obligé de le prendre, pour avoir un diplôme, c'était chaque module, il y avait le module anatomie, il y avait le module pathologies du dos, il y avait le module Mat. L'anatomie, c'était trois jours et puis, oui trois jours, tout ce qui était pathologique 2, c'était deux-trois jours et puis le Mat c'était, c'était cinq jours, puis il y avait le, le, petit matériel chaque fois, c'était des, des, des, des jours comme ça.
- 37 Et est-ce que tu te souviens, du coup, de l'ensemble des coûts de cette formation ?
- 38 C'était énorme, je pense que pour la première partie, vraiment pour avoir mon premier diplôme, je vais quand même mettre plus de 5000 francs pour avoir le tout premier diplôme.
- 39 Et ensuite, à ce même endroit, t'as encore fait d'autres diplômes ensuite, après ?
- 40 Oui, puisque moi, j'ai fait beaucoup, parce que j'adorais, c'est que souvent ils avaient des workshops, donc moi je me mettais, alors cette fois c'était pas beaucoup, c'était 100 puis 300, mais c'est vrai qu'à la longue ça monte. Moi je pense qu'entre tous les premiers modules que j'ai faits où j'ai fait Reformer, on monte vite dans les 10000 absolument sans problème, OK très rapidement on passe à 10000. Ouais pour des informations de base, pour ta première formation avec laquelle tu peux commencer, voilà pour avoir vraiment une offre de base, enfin il y a le Mat, on peut faire avec ça avec 5000, on peut, mais on est assez limité dans ce qu'on peut offrir aux clients, que si on veut quand même pouvoir offrir tout ce qui est de la formation sur machine, on monte vite dans, dans les 10000.
- 41 Et cette formation, elle délivre quoi comme papier ?
- 42 Heu, elle délivre la première que j'ai reçue, c'était de d'instructeur Pilates Matwork et puis j'ai fait Post, dont j'avais Matwork, Posttraining et puis j'ai eu Reformer, mais chaque fois il est mis donc instructeur Pilates avec la spécificité de ce que j'ai fait, voilà.
- 43 Et ce diplôme, il est reconnu en Suisse ?
- 44 Aors ça, c'est toute la, l'aspect un peu compliqué de du Pilates, c'est que c'est pour ça que j'avais choisi chez Fits parce que en effet ils avaient réussi à introduire la formation pour qu'elle soit reconnue par ..., je me souviens même plus, mais c'était reconnu, ça je peux te retrouver, c'était reconnu par l'association sportive de, donc oui c'était reconnu et c'est ça qu'on avait regardé, parce qu'il y en avait des formations, par exemple en France, qui n'étaient même pas reconnues. En même temps, Pilates, il y a rien de, de défini finalement. Un moment donné, il y a eu un procès aux États-Unis pour que ce soit bien défini et que les gens ne puissent se former que avec des écoles qui soient reconnues et ...mais finalement c'est pas passé comme ça. Le procès a été dans l'autre sens que de dire que, ben non, on peut, les gens qui veulent, eux peuvent devenir prof de Pilates, enfin choisissent leur formation.

- 45 Et si tu devais décrire ta motivation à t'engager en formation, avant de la commencer et pendant ta formation, est-ce que tu te souviens de ton état de motivation ?
- 46 Non non, j'étais motivée, ça me faisait quand même assez peur parce que je me dis, mais mon Dieu mais qu'est-ce que ...c'était tellement différent de ce que je faisais avant et puis surtout quand j'ai commencé, ce qui était très intimidant pour moi, c'était de dire que j'avais un aspect, j'étais pas du tout intimidée puisque j'avais une carrière avant qui était assez, assez, enfin assez impressionnante, j'avais travaillé quand même avec des gens comme Bernard Hamon qui, qui sont des personnes quand même dans la..., enfin qui est très connu et tout ça, donc ça j'étais pas intimidée. Ce qui était intimidant c'est que, physiquement, moi j'avais déjà la quarantaine, je me retrouvais cette fois avec des gens qui avaient à peine 25 ans, donc il y a quand même une différence dans, dans, dans, dans, dans ce qu'on arrive à faire, y a quand même une différence oui il y a quand même une différence, on voit quand même et puis il y avait beaucoup de de gens qui venaient de la danse, du monde sportif où moi j'étais pas nécessairement... oui j'étais certainement pas une danseuse, j'étais certainement pas là, j'avais pas nécessairement le physique de beaucoup de gens qui se présentaient pour faire cette carrière, j'avais d'autres choses... Après, rapidement aussi, j'ai remarqué comment j'avais d'autres choses. D'abord j'avais toutes ces années où j'avais été cliente, j'avais beaucoup de connaissances là-dedans déjà et puis, en plus, bah, j'avais beaucoup de connaissances de ce que les, les, les gens de 40 ans, pour les clients et puis j'avais été cliente, donc je me rendais un peu plus compte aussi de que de ce qu'un prof a besoin de faire et être vis-à-vis des clients. La motivation elle est restée la même, moi je dirais qu'elle a grandi comme de plus en plus, de plus en plus, j'étais passionnée par le sujet. Puis, j'ai rencontré aussi des, des, des personnes vraiment qualifiées, pour ça j'ai eu de la chance parce que ma première formation, je trouvais que c'était, ouais c'était peut-être pas à la hauteur de... moi, j'avais l'impression que je connaissais plus que certaines fois, donc d'accord et puis, puis après j'ai eu des gens justement qui venaient faire des workshops, qui venaient des États-Unis, qui avaient tellement, tellement de connaissances, ils étaient fascinants et puis là, c'est, c'est là que je ne me suis pas arrêtée, du coup, moi j'ai continué parce que justement j'étais fascinée puis j'ai eu de plus en plus de motivation.
- 47 Donc t'as continué à te former pendant que tu travaillais pendant des années ? Est-ce que tu peux me raconter ces formations ?
- 48 Ouais j'en ai beaucoup, mais quand je... en 2011 j'ai eu mon... avril 2011, j'ai eu mon papier comme quoi voilà j'avais ma première formation Pilates et donc là j'ai commencé à enseigner, mais après j'ai fait aussi le Reformer, j'ai fait tout ce genre de choses et assez rapidement, en 2013, je crois début 2013, j'ai rencontré Kathy Corey qui venait des États-Unis, qui venait faire un espèce de congrès. Chaque année, elle venait et puis après elle venait souvent pour des workshops donc moi chaque fois je me, je m'inscrivais pour tout ce qui est spécialité, spécialité scoliose, spécialité ostéoporose, des choses comme ça, donc je me suis un peu spécialisée. Ensuite, elle a proposé de faire vraiment un Master, donc là j'ai été, j'en ai fait deux parce que tout d'un coup, j'avais la chance de le faire avec 2 personnes, elle et puis une autre personne qui qui avait travaillé avec Joseph Pilates lui-même. Donc je me suis mise dans deux formations, il y en a une qui commençait en , elles commençaient plus ou moins les deux en même temps, c'est un peu, je me suis mis un peu le la pression là en fait et en même temps parce que c'était chaque fois, c'était quatre fois cinq jours avec examen, avec des choses à présenter donc et ces formations durent deux ans, ça se fait sur deux ans. Donc, chaque fois on en avait, on avait cinq jours puis on avait six mois pour préparer

tout, et puis de nouveau on avait cinq jours puis on avait six mois et puis ouais, c'était plus ou moins dans ce rythme-là. Donc 2016, et puis il y en a une que j'ai terminée, non j'ai commencé plus tôt parce que j'avais une que j'ai terminée en 2016 et l'autre je l'ai terminée en 2017, donc on était déjà ouais, donc j'ai commencé en 2014 2013 2014, je me suis inscrite pour ça et puis j'ai terminé vraiment en 2017, j'ai terminé ces formations et là, je me suis dit, bon là quand même tu peux plus continuer à passer des examens, j'en pouvais plus de passer des examens. Tout d'un coup, j'avais quand même, ben 47 ans et là je sais pas, encore passer des examens... mais j'ai quand même été voir des spécialistes, enfin j'ai quand même été faire des des des cours avec, à New York, avec des profs que j'aimais bien, mais ça c'était plus cool, il y a pas d'examen, plus j'étais plus pour rencontrer des gens que que j'appréciais, puis faire avec eux, apprendre de comment on faisait interpréter la méthode. Cela dit, plus d'examen mais en même temps c'était qu'en 2018, Kathy tout d'un coup, m'a proposé avec plusieurs, de faire partie d'un groupe. Je serais dans le groupe, on deviendrait prof de prof, on pourrait enseigner à des gens, qui veulent devenir instructeur Pilates, la méthode et donc là finalement, maintenant j'y repense, je me suis remise là-dedans et on avait quatre sessions, non trois sessions, on avait réduit à trois sessions, on avait dit qu'on ferait trois sessions. J'ai fait les deux premières, donc de nouveau financièrement oui c'est beaucoup et puis la dernière n'a pas eu lieu à cause du COVID et puis j'espère que ça, ça va se mettre en route et puis se terminer.

49 [Donc tu envisages actuellement une, une nouvelle reconversion professionnelle ?](#)

50 En quelque sorte... c'est plus une progression, moi je le vois plus comme une progression qu'une vraie reconversion en ce sens que, là, autant qu'on passe de la finance, un travail sur un bureau, on est tout le temps assis, on est tout le temps au téléphone vraiment, en gros, un travail qui se passe plus au niveau mental que physique à passer à un travail debout, physique, d'enseignement où on est tout le temps avec des gens, ça pour moi c'était un saut énorme, c'était vraiment une énorme reconversion. Ici, c'est une progression, mais en même temps, en effet, ce sera plus 100% la même chose, mais je peux quand même continuer le travail que je fais aussi, ça peut être en plus ou ça peut être à la place, après ça, je sais pas trop.

51 [Et du coup, si tu devais estimer les coûts de tes formations ?](#)

52 Énorme ! ça équivaut à ce que j'aurais payé si j'avais été aux États-Unis faire une université, j'imagine. Ah ouais. Ah ouais, pour moi c'était, c'était beaucoup mais bon je pouvais me le permettre donc j'ai eu cette chance. Je pense que les 3/4 des gens, ils ne peuvent pas se le permettre, c'est pas possible ou alors, la seule chose, c'est que moi c'était étalé, parce que j'ai commencé en 2000, fin 2010, non 2010, j'ai commencé fin 2010, en septembre 2010, j'ai eu mon diplôme en 2011, le premier, et puis après ça a continué jusqu'en 2019, donc sur neuf ans, donc c'est, c'est long évidemment. Mais j'ose même pas, certaines fois que je m'étais dit, il faut que je calcule, et puis j'ai arrêté, simplement parce que je me dis si je savais, si je mettais vraiment tout bout à bout, je me dirais, mais j'ai été complètement barge quoi, complètement folle de dépenser autant d'argent. A mon avis, à mon avis, sans les voyages, c'est-à-dire je tiens pas compte des billets d'avion, des hôtels, de ce genre de trucs qui, pour moi, je préfère ne pas en tenir compte simplement parce que, en même temps, j'ai profité, ça faisait aussi partie, je partais, c'était à côté aussi un voyage, donc je dis ça, c'était quand même, même si je devrais le compter, mais si je vais vraiment compter, rien qu'en formations, 30- 40, dans les, les, facilement, mais facilement dans les 50000, facilement, et puis après, moi j'ai dû acheter le matériel, aussi acheter le matériel pour

enseigner, mais bon ça tous les profs de Pilates doivent, enfin si on veut avoir un studio, doivent le faire, que la formation, on n'est pas obligé de de d'aller aussi loin dans les formations.

- 53 Et du coup, tu m'as dit quand t'as commencé à enseigner, mais ton parcours, depuis ce moment-là, il a ressemblé à quoi, en termes de... t'as commencé à travailler où ?
- 54 Alors j'ai commencé à travailler tout de suite, alors mon parcours... Ah oui c'est vrai en fait ce qui se passe c'est que au début, c'était vraiment, j'ai commencé tout petit alors qu'il y a des gens qui tout de suite investissent du matériel, tout de suite louent une salle. Moi je me suis dit que j'avais pas envie de me mettre ça sur le dos, et puis c'est vrai que j'aimais tellement ces formations, j'apprenais, j'apprenais tellement et puis ça me, ça me nourrit, c'est que moi j'ai plutôt dépensé mon argent en formation, que vraiment me dire je je fais un truc niquel tout de suite et et j'ai une salle et j'ai des clients et j'engage des gens pour l'été etc. Donc moi, j'ai été plutôt dans l'autre option où je voulais rester vraiment indépendante, du coup faire petit. Donc au départ, je, j'enseignais chez moi, donc heureusement j'avais une petite salle, mais toute petite petite, au début j'avais pas de machine, puis j'en ai acheté une seulement, une seconde main, donc au début j'ai vraiment commencé petit et puis j'ai commencé, bouche-à-oreille, les gens, j'avais même pas de site internet mais j'avais quelques personnes puis quelques personnes m'ont ramené d'autres personnes donc j'ai commencé comme ça et puis aussi j'allais, j'avais des gens qui m'avaient demandé, Ah mais moi, nous on est quatre, est-ce que tu viendrais chez nous parce qu'on est des jeunes mamans, comme ça on peut laisser les bébés avec la baby-sitter ici, donc je suis allée aussi, donc j'ai quand même fait des efforts au départ, de vraiment m'adapter à ce que les gens voulaient, donc j'ai été chez les gens, chez moi. Après, j'avais aussi une amie qui avait un studio qui m'a dit, écoute pourquoi tu viens pas donner quelques cours chez moi, puis comme ça t'auras de l'expérience et j'ai accepté ça aussi, donc j'allais, j'allais et puis elle me, je lui payais, en quelque sorte, j'étais indépendante et puis je lui payais une partie de ce que je gagnais, donc qui allait dans dans le paiement pour la salle, les équipements, donc ça j'ai commencé comme ça avec... Puis, petit à petit, j'ai acheté ma deuxième machine puis, tout d'un coup, en 2016, quand j'ai fait toutes ces grosses formations que j'ai été vraiment formée en Masterteacher, c'est là que j'ai fait des travaux chez moi où j'ai vraiment agrandi l'espace et puis là j'ai vraiment équipé convenablement le studio. J'ai fait un site internet, il y a un moment donné aussi, j'allais oublier, un moment donné j'avais mes filles qui faisaient de la natation et puis en parlant avec les professeurs, ils m'ont dit, Ah mais si tu veux venir donner des cours de Pilates aux nageurs et puis, et puis, là j'ai fait ça aussi. J'allais sur place, j'ai donné des cours aux nageurs, puis en plus, c'était vraiment intéressant de voir comment les sportifs réagissent au Pilates par rapport à des clients qui viennent puisqu'ils ont du travail assis, puis qui viennent, qui doivent être traités différemment.
- 55 Excellent, et du coup, ta profession aujourd'hui elle ressemble à quoi si tu devais la décrire ?
- 56 Au départ, je travaillais presque tous les jours et je donnais plutôt des des heures, c'était pas toute la journée, mais j'avais des heures adaptées en fonction des enfants, c'est-à-dire que je donnais plus ou moins les matins, le temps de midi je me le réservais pour être vraiment avec les filles, puis je donnais l'après-midi et puis je voulais absolument pas donner le soir pour de nouveau être avec les les filles. Maintenant qu'elles ont grandi, j'ai un peu tout rassemblé sur les mêmes moments et je me suis pris vraiment, au début je m'étais pris que le lundi de congé, puis maintenant j'ai augmenté, je, je travaille pas le lundi, je travaille pas le mardi et je travaille mercredi, jeudi, vendredi et, ces deux jours-là, ça me permet aussi, de moi, faire, de regarder des cours en ligne,



des choses comme ça ou sinon on est vite surtout que maintenant avec le COVID, je ne me déplace plus, qu'avant je me déplaçais, j'allais, j'avais des workshops des choses comme ça, ce qui n'est plus le cas. Donc ça ressemble à ça, donc je donne des cours, je donne des cours et puis c'est vrai que, maintenant, je commence de plus en plus à me dire que dès que j'aurai fini la formation pour devenir enseignante pour des profs, là je vais voir si en effet je peux pas faire des, des, des formations, je peux former. du coup je prends cinq jours, je forme une équipe et puis six mois plus tard de nouveau et cinq jours, six mois plus tard c'est de nouveau cinq jours voir un peu, mais c'est vrai que j'ai de la chance que, financièrement, j'ai jamais, comme j'avais bien travaillé avant dans la finance et que j'ai un mari qui travaille aussi dans la finance, bah, j'ai cette chance de pouvoir financièrement me reconverter, me, me reconverter comme je le veux, comme je le voulais, parce que j'aurais pu juste en effet faire la première formation et puis après prendre une salle et puis après essayer de vraiment te développer, puis ne pas me former beaucoup plus que ça, plus me former sur le tas, plus me former en regardant sur internet.

57 Et du coup, qu'est-ce que ça a le plus changé dans ta vie ce nouvel emploi, par rapport à tes emplois d'avant ?

58 Alors c'est pour ça aussi que je l'ai fait comme ça, c'est que je voulais absolument rester indépendante. C'est vraiment libre par rapport à avant où je n'étais absolument pas libre où, où même un dimanche, il fallait y aller, il fallait y aller, j'avais aucun moment donné où je pouvais... le nombre de fois où je, je, je, prévoyais des choses, et puis après, on en arrive à plus prévoir parce qu'on se dit si c'est pour annuler, perdre encore un billet de de concert ou de ceci-cela, que ici je peux vraiment m'organiser, donc je suis assez... la seule chose c'est que je suis quand même, donner des cours ça veut dire quand même être là chaque semaine, alors certaines fois je peux dire bah je suis en formation, c'est pas trop grave, et puis je peux essayer de mettre les formations pour les vacances scolaires où là, en général, j'ai pas de, j'ai pas de, beaucoup de clients qui ont pas envie de venir pendant les vacances scolaires, mais quand même, ça laisse bien libre et en fait ça m'a donné quand même du temps pour moi, pour ma famille, pour m'organiser et puis ça m'a, ça m'a remise parce que quand on travaille, bah, on travaille mais on se nourrit, on se nourrit mais pas, c'est pas de la même façon, qu'ici c'est tout le temps. J'apprends, j'apprends beaucoup et même en enseignant, en enseignant, chaque client est différent, j'apprends énormément donc j'ai l'impression que j'apprends beaucoup plus que dans un job que je faisais avant où, en fait, l'expérience, oui elle vient mais on a..., c'est moins tout le temps, ce, ce, cette idée constante que, que on progresse.

59 Donc t'es satisfaite de ton changement ?

60 Ah, oui, oui, oui, vraiment, alors là je pouvais pas, ouais vraiment et ça je le savais pas quand j'ai commencé, c'est vrai quand j'ai commencé c'était plus parce que je me disais mais moi je peux pas être sans Pilates donc je vais ouvrir un studio comme ça moi-même je peux, et puis ça répondait à tout d'un coup vraiment une envie de reprendre une activité et je voyais rien d'autre, j'avais rien d'autre en tête, donc au début c'est vrai que c'était plus, pourquoi pas.

61 Okay, bon j'avais deux questions, c'était est-ce que t'as pu récupérer ce que t'as investi dans la formation ?

- 62 Bon ceci dit, là, la seule chose c'est que moi j'ai cette chance de nouveau de pas avoir de loyer puisque j'ai jamais loué de salle, donc chaque fois que je gagne quelque chose, ben c'est, c'est tout bénéf donc est ce que, oui récupéré, j'ai récupéré, mais j'ai du coup ça veut dire que j'ai peut-être pas gagné beaucoup d'argent, mais comme c'était pas mon objectif, heureusement, je m'étais pas mis une pression, de me dire mon objectif c'était de retrouver une forme, enfin de retrouver une activité que j'aime, que je profite et même ces voyages que j'ai faits, parce que je peux pas les faire maintenant, mais quand je suis en voyage, c'était un voyage donc en fait il est super sympa, je, je m'amusais beaucoup donc, donc c'était, voilà. Mais est-ce que j'ai récupéré, probablement qu'avec les années, oui, j'ai, j'ai dû récupérer ce que j'ai investi absolument et même gagner de l'argent, mais j'ai probablement pas gagné beaucoup, j'aurais pas pu en vivre, pas comme ça. Si j'avais dû vraiment en vivre, en train de me dire bon c'est mon job, il faut que je gagne suffisamment pour payer mon assurance, parce que je suis seule avec les enfants par exemple, j'aurais pas pu faire comme ça, ça c'est sûr et certain. J'aurais dû, tout de suite, ouvrir une salle, travailler cinq jours sur sept, donner plein de cours, essayer d'avoir des gens qui viennent, aussi donner des cours pour essayer de rentabiliser la salle et là j'aurais pu le faire parce que je sais qu'il y a des profs de Pilates qui gagnent assez bien leur vie mais ils travaillent beaucoup, mais tout le monde travaille beaucoup.
- 63 Et puis une autre question c'était, est-ce que cette profession rémunère aussi bien que ta profession d'amont ?
- 64 Ah non, Ah non, non, non, non, non, vraiment pas, non, non, non, alors c'est, ça c'est, c'est non, non, non, non, non. Ma profession avant, je, je sais pas, je peux, je peux même pas le dire mais, non, j'ai pas, j'ai gagné presque dix fois plus, quoi .
- 65 Okay, donc c'est vraiment sur un autre aspect que ça t'a apporté ?
- 66 C'est un autre aspect, c'est-à-dire que j'aurais pas pu passer de, j'aurais pas pu passer de mon travail que j'avais avant, tout de suite au Pilates, parce que mentalement, je me suis dit mais je peux, comment est-ce que je peux passer de de tels salaires c'est, oui j'avais beaucoup plus de temps pour moi, mais j'aurais pas pu me justifier à moi-même à l'époque. Ok c'est parce que j'ai eu un break de quatre ans, j'ai rien gagné, rien, 0, que du coup, tout d'un coup, regagner un peu d'argent, de toute façon c'était mieux que 0.
- 67 Donc en fait, pendant ces quatre ans, il s'est passé pas mal de choses au niveau de ta réflexion ?
- 68 Oui parce que vraiment, tout d'un coup, bah je me suis retrouvé avec, ben, pas de salaire du tout rien 0.
- 69 Mais t'as envisagé de reprendre ton activité ?
- 70 Non, je pense que, non, enfin pas de cette façon, non, non, enfin temps en temps j'ai pensé mais je ne sais pas j'aurais du mal de reprendre après avoir arrêté, aussi c'est ça, c'est un peu et puis souvent j'avais cette vision de, en fait il y avait cette vision que, quand j'ai arrêté de travailler, je disais souvent aux gens, j'ai l'impression d'avoir sauté d'un bateau, je vois plus le bateau, mais je vois pas encore la terre. Je sais pas donc faire marche arrière, faire marche arrière c'est de retrouver le bateau, c'était pas possible mentalement et, en même temps, je me dis bah à un

moment donné, j'ai trouvé quelque chose mais j'avais toujours cette image de me dire mais j'ai quitté donc je peux plus y retourner c'est, c'est fini, c'est derrière moi.

- 71 Okay et une dernière question par rapport à tes envies que t'avais avant de faire tes études. Tu m'as dit ce qui t'intéressait, c'était l'architecture et l'art, est-ce que t'as, à un moment, hésité à te lancer là-dedans ou est-ce que tu t'es pas vraiment posé ces questions et c'est en ayant découvert le Pilates que tu as eu envie ?
- 72 Non, si, si, si, si, alors ça c'est vrai que, quand j'avais pas de travail, à un moment donné, j'ai même fait, il y avait deux aspects, donc il y avait l'aspect vraiment artistique et puis j'avais l'aspect tout d'un coup santé où ça m'intéresse et vraiment la santé. Et c'est une bonne question que tu me poses là après, une super bonne question, parce que c'est pas, c'est, c'est là qu'on voit que le chemin, il est pas, il est pas si direct que ça, parce que je sais que mon mari me disait, non mais fais-toi plaisir, fais des petites formations pour, il savait que j'aimais bien tout ce qui était aussi la photographie, mais vraiment j'aime beaucoup, donc j'ai fait des cours du soir de photographie pendant ce temps-là, donc je m'étais mis, j'ai fait des cours du soir et, en même temps, j'ai, j'ai été voir des diététiciennes, mais pas parce que je devais perdre du poids, rien du tout, parce que ça m'intéresse et puis j'ai, un moment donné, je me suis inscrite en ligne pour un cours de diététique que j'ai fait, j'ai pas passé l'examen parce que je sais pas donc quand même il y avait quelque chose que je me rendais compte c'était pas 100% ça, parce que sinon j'aurais passé l'examen. Le Pilates, ça m'énervait de devoir passer des examens mais je les ai faits. Et la photographie, en fait toujours maintenant, tout ce qui est photographie, tout ce qui est art, j'adore et finalement je l'ai gardée comme hobby, je me suis dit, mais en fait, j'ai peut-être par manque de confiance en moi dans ce domaine, je me suis dit oui c'est vrai, mais il y a tellement mieux que moi et, en fait, je l'ai gardée comme hobby et puis, qui sait peut-être que, mais souvent, souvent, j'ai ce petit moment, je me dis, ah j'aimerais peut être faire des, des, des portraits de ceci, de cela, et quand même aussi ce que j'ai fait, comme j'adore tout ce qui est architecture d'intérieur, j'ai de nouveau eu de la chance de rénover plusieurs appartements qu'on a achetés, qu'on a revendus, qu'on a loués, donc j'ai quand même eu tout cet aspect que j'ai adoré et je me suis dit, mais oui, mais j'adore rénover les appartements, j'adore rénover, comme moi j'ai envie de les rénover et finalement je me suis dit c'est ça aussi que je me suis dit, mais en fait oui, je pourrais me faire payer et puis il y a des gens sûrement qui disent, ah c'est génial, j'adore, t'as carte libre, super, mais s'ils commencent à me dire, oui mais ça, en fait, j'aurais pu, j'aurais pu, mais comme j'étais déjà dans le Pilates et j'étais vraiment heureuse là-dedans, bah voilà, à un moment de la balance, on était plus vers le Pilates, mais c'est vrai que j'avais quand même tout ça aussi, ouais, ouais...
- 73 Pour mes questions, c'est tout bon, merci beaucoup. Tu as envie d'ajouter quelque chose, non ?
- 74 Je dirais que, que je pense que, ce qui est dommage souvent dans les reconversions, c'est en effet l'aspect financier, c'est que je pense qu'il y a plein de gens qui peuvent pas se permettre et parce que déjà pour faire une reconversion, je n'aurais pas fait si j'avais dû gagner de l'argent tout de suite. C'est compliqué c'est vraiment l'aspect clé d'une reconversion c'est d'avoir, de pouvoir financièrement prendre un moment, finalement se dire, qu'est-ce que j'aime vraiment. Souvent, il y a des gens qui sont en travail et en fait, on se rend compte qu'ils aiment pas. Puis moi, je me souviens dans mon ancien job, il y avait des, il y avait des personnes qui, déjà à 50 ans, disaient, allez il me reste 12 ans peut être que dans... quand j'ai 62 ans, je peux commencer à prendre une préretraite et puis en fait c'est triste, c'est vraiment triste les gens qui vivent vraiment leur, leur

carrière en train de décompter les jours ouais. Alors que, que, ils seraient plus heureux si... puis souvent ils ont des hobbies qu'ils adorent où ils vont, ou il y en a qui ont même pas de... qui qui adorent et puis c'est là que qu'on a des gens qui sont déprimés ou qui font des dépressions, des ceci-cela et quand on voit finalement tout ce que ça coûte à l'Etat, enfin en termes de santé, les gens qui font des dépressions qui, du coup, peuvent plus aller au travail. Mais finalement, s'il y a des reconversions, alors je sais qu'il y a des, des, il y a, il y a moyen, en effet, de faire des reconversions suivies, surtout les gens qui se retrouvent au chômage et tout ça. Donc il y a quand même des choses, donc ça c'est bien, mais l'aspect financier, bah, c'est, c'est vraiment ça.

75 Bah oui, parce que, bah, c'est vrai que ces questions n'étaient pas si freinantes pour toi, mais il y a les coûts qu'engendre la formation, le manque à gagner parce que pendant qu'on se forme et qu'on commence enfin, il y a rien, il faut du temps, il y a rien et il y a aussi les coûts d'opportunité.

76 Non c'est vrai, qu'avant, je pense, que les gens se posaient moins de questions parce qu'ils avaient une carrière, ils savaient que c'était, voilà c'était, c'était une carrière pour la vie mais plus on avance, plus l'âge de la retraite est de plus en plus tard, les femmes travaillent de plus en plus, je pense qu'un moment donné, bah ça va être plus en plus la norme de de de dire, bah, ma première partie de carrière c'est ça, ma 2ème c'est ça, ma 3ème c'est ça. Moi je pense pas prendre ma retraite à 65 ans, moi j'espère pouvoir travailler le plus longtemps possible, quelque chose que j'aime bien, quitte à le faire en en effet comme maintenant, trois jours par semaine et puis... mais si les gens arrivent à travailler jusqu'à... déjà physiquement je pense qu'ils sont tellement mieux, donc voilà.

77 Parfait, merci beaucoup, je pense que je vais arrêter là.

78 Bah, bravo Rachel bonne continuation.

### 10.3 Entretien 2

#### **Entretien Nr. 2 : Céline**

- 1 Alors la vidéo elle est pas enregistrée, j'enregistre que la voix et après l'entretien je vais retranscrire dans Word et puis là c'est vraiment de manière anonyme, donc on saura pas que c'est toi qui m'as dit... Tu peux me demander d'enlever tout ce que tu veux de l'entretien, tu peux même me demander d'effacer l'enregistrement, enfin tu es vraiment libre à tout moment de me dire de couper des parties.
- 2 Ok non mais j'ai rien à cacher. Enfin ça dépend ce que tu me poses comme questions mais...
- 3 D'accord, non mais t'inquiète. Et le formulaire tu me l'as renvoyé déjà ?
- 4 Ben le formulaire j'ai pas encore eu le temps, je vais le signer et te le renvoyer tout de suite après l'entretien, je te ferai un scan et je te l'enverrai par mail.

- 5 Ok mais du coup pas de stress, c'est juste pour dire que t'es d'accord d'être enregistrée, t'es d'accord de participer à ma recherche, tu as été informée de tes droits... OK bon bah alors on commence.
- 6 Ok d'accord.
- 7 Donc ma recherche c'est sur la reconversion professionnelle et plus spécifiquement sur les aspects économiques de la reconversion professionnelle, sur les choix en termes de formation et sur le retour. Alors on appelle ça le retour sur investissement qui est perçu par les gens, ça veut dire qu'est-ce que ça a changé dans ta vie. Donc peut-être pour commencer, est-ce que tu serais d'accord de présenter dire qui tu es, quel âge t'as, qu'est-ce que tu fais... comme si je te connaissais pas .
- 8 Ok alors je m'appelle XXX, je vais avoir 49 ans le 13 mars, ça c'est juste pour que tu t'en souviennes de ma date et comme ça tu m'enverras un message. Et ben en fait, j'ai un studio de Pilates, j'ai ouvert le studio en 2006, depuis j'enseigne Pilates, puis je suis directrice de ma société et puis je fais tourner la société et j'enseigne également. J'ai 2 enfants, XXX qui va avoir 14 ans en juin et XXX qui va avoir 11 ans au mois de juillet et puis voilà. J'habite à Fribourg enfin dans le canton de Fribourg.
- 9 Ok c'est parfait. Est-ce-que tu pourrais me raconter ton parcours d'études ?
- 10 Études de Pilates ou toutes mes études ?
- 11 Toutes tes études à partir de l'école primaire si tu te souviens encore de tout.
- 12 OK bon, bah, du coup, j'ai fait l'école obligatoire après, ben, j'étais pileuse donc j'ai pas continué les études, je suis partie dans un apprentissage de commerce, donc j'ai travaillé dans le commerce jusqu'à ce que je parte au Canada pour me former pour le Pilates. En fait donc, en fait, je travaillais dans le commerce, c'était très différent. Donc j'ai travaillé dans les crédits documentaires, dans le marketing, donc dans plein de domaines complètement différents mais ce qui s'est passé c'est qu'en cours de travail, je me suis dit je vais arrêter mon travail et partir 6 mois en Australie puis je suis partie. Après, quand je suis rentrée de d'Australie, j'avais envie de commencer à enseigner des cours de fitness, donc j'avais commencé une formation à l'Université de Lausanne en sport pour pouvoir donner des cours dans des fitness et puis, et puis du coup, bah à côté de mon travail en fait le dernier poste que j'avais c'était chez Philip Morris et puis à côté de ça ben je donnais des cours dans les fitness. Donc j'étais rendue à donner des cours de 7h à 8h le matin dans le fitness, j'allais bosser chez Philip Morris, à midi j'avais loué une salle je donnais des cours de spinning à mes collègues de Philip Morris, le soir après le travail je repartais dans les fitness enseigner, que ce soit tu sais l'aérobic du Bodypump et du renforcement musculaire. Et puis en fait, le week-end, je travaille aussi chez Holmesplace, un fitness qui existait à Lausanne. Et puis, à un moment donné, ben il s'est, il s'est avéré que je me disais je peux pas continuer dans les 2, parce que je vais me brûler quoi, au bout d'un moment c'était trop et puis j'adorais mon boulot chez PM parce que je travaillais dans mon dernier job. Ouais, c'était Duty Free donc en fait j'avais contact avec le monde entier, ça j'adorais, je pouvais parler l'anglais puis c'était un travail qui me challengeait toujours mais en fait qui me challengeait. Oui et non parce qu'en fait, bah, c'est clair, j'avais mes commandes, j'avais mes clients, je m'occupais des livraisons, au fait j'aboutissais de A à Z, c'est moi

qui m'occupais de tout mais le problème c'était le produit. J'ai jamais fumé de ma vie et j'étais rendue à dire à mes copains bah si tu fumes de toute façon c'est mauvais pour la santé mais si tu fumes, fume au moins un produit Philip Morris quoi. Tu vois, super, et puis en fait à côté de ça comme je donnais des cours et je travaillais dans la santé, j'avais de la peine à donner des cours de 7 à 8, me doucher et tout, direct arriver dans un bureau. A l'époque, ça fumait dans les bureaux quoi, donc j'arrivais dans un environnement où ça plombait, moi j'arrivais et j'ouvrais les fenêtres et les gens, ils étaient gris et ils râlaient que il faisait froid, il fallait fermer la fenêtre. Du coup, bah en fait ça ça marchait plus quoi et j'ai vu comment ça se passait dans les fitness et puis je voulais pas non plus travailler dans un fitness car c'était pas la qualité que je recherchais. D'ailleurs, dans plusieurs fitness à Lausanne, je leur ai dit pour des cours pré-chorégraphiés, comme le Pump, il faut une prof qui donne le cours et une autre prof qui corrige les gens dans la salle quoi. Et le directeur de fitness me répondait ça va pas ça coûter trop cher quoi, payer le prof et un autre prof... puis j'ai dit oui, mais là on fait du mal aux gens quoi. Au Bodypump, bah, moi je chargeais plus que les mecs, les mecs ils voyaient ce que je chargeais, bah ils mettaient autant que moi et si ce n'est plus, et du coup, bah, pour tenir toute une chanson avec le poids qu'ils mettaient, y avait des compensations, que ce soit le bas du dos, les épaules etc. La preuve c'est que dans ces groupes pré-chorégraphiés, t'as le micro, tu fais le clown, mais tu peux pas dire Rachel attention tes épaules ou tu peux pas et tu peux pas poser ta barre ou arrêter de faire ta chorégraphie pour aller corriger les gens parce que c'est des cours pré-chorégraphiés. Quand tu fais ton épaulé-jeté, puis tu fais ton épaulé-jeté et ta musique, elle finit quand ta barre est en haut quoi. Waouh, waouh, mais c'est avec la santé des gens qu'on fait et j'étais, j'étais contre de travailler dans cette voie, tu vois. Donc du coup, bah je me suis dit ben j'avais entendu parler du Pilates, mais à l'époque il y avait pas d'école en Suisse, quoi il y avait une qui donnait des cours de Pilates au Lausanne Palace, à Lausanne. J'ai essayé d'avoir des cours avec elle, c'était complet. Et puis au fait, l'école que je voulais faire à Montréal, au fait, les cours commençaient le mois de septembre, donc j'avais pas non plus le temps de... il fallait que je donne mon congé chez Philip Morris pour être capable d'aller rejoindre ce cours qui commence en septembre ou pas perdre de temps. Donc, en fait, quand je suis partie, que j'ai donné mon congé, je suis partie au Canada, j'avais jamais fait de Pilates de ma vie donc c'était No Risk, no Gain parce que je savais pas. Du coup, c'était un risque que j'ai pris, en fait, je suis super contente d'avoir, quoi, ouais, donc après c'est sûr que la qualité de vie elle a changé, je gagne alors moins qu'avant c'est clair, parce que tu bosses chez PM, t'es mis sous pression, mais une fois que tu pars, tu pars, et puis t'es tranquille pour le week-end, ben c'est différent parce que je suis jamais pas sous pression, parce qu'en fait, comme j'ai une équipe, je suis pas toute seule, je dois porter le bateau, puis je dois le, le garder à flot ce bateau quoi, donc toutes les décisions que je prends, je les prends pour l'équipe. Si tu veux, c'est pas juste moi, si c'était juste moi, mais y a plein de choses que j'aurais faites différemment, mais je me dis j'ai pas le droit de faire couler le bateau parce que je coule pas toute seule tu vois... Mais, mais, mais, comme boulot, alors je regrette absolument rien parce que je trouve c'est tellement valorisant ce qu'on fait et c'est pas parce qu'on est des, des fées, puis qu'on a des potions magiques mais c'est plus le fait qu'on donne les clés aux gens pour aller mieux comme on travaille le corps dans son ensemble. Il y a des choses au fait que les physios ne voient forcément pas parce qu'ils voient le problème au genou, puis au fait, ils traitent le genou mais ils vont pas regarder si y a un problème plus haut. Puis ils vont pas essayer de rééquilibrer les tensions qui viennent peut-être d'ailleurs quoi au fait, donc du coup, c'est clair que, que c'est un travail différent parce que, des fois, les gens ils disent, non mais j'y crois pas quoi t'étais dans les crédits documentaires puis là, t'es enseignante de Pilates tu vois. Puis tu dis, bah ouais, déjà moi je trouve ça pas du tout dénigrant, au contraire, que en fait, ce que je trouve génial, c'est que tout ce que j'ai fait avant, donc c'est vrai que dans les sociétés, bah

tout ce qui est comptabilité, gestion du personnel bah les fiches de salaires, n'importe quoi, au fait tout ce que j'ai fait avant me sert quand même maintenant. Tu vois, bah en étant bah employé et employeur en même temps, parce que je suis employée de ma société tu vois, donc ouais en tout cas moi moi je regrette jamais. Jamais je me suis dit, ah mince, jamais j'aurais dû quitter Morris, je me suis jamais dit vraiment. Après, c'est clair qu'avec le COVID etc..., les 2 dernières années ont été plus dures, ça m'est déjà arrivé de me dire, ah bah, si j'avais pas tout ça, une société qui me coûte un loyer, du temps, puis si j'avais un boulot où je pouvais bosser peut-être à la maison, mais j'avais un salaire qui tombe à chaque mois, ça c'est cool aussi quoi, tu vois, mais après c'est clair que c'est pas... En tout cas, ce que j'ai remarqué dans ma carrière professionnelle... parce que j'ai, j'ai travaillé pour Tetra Pack, pour Philip Morris, j'ai travaillé pour l'Union Internationale de Patinage, donc j'ai travaillé pour des fédérations de sport etc. Donc, j'ai vu tellement de choses différentes, que je me dis y en a pas un ou je retournerais, tu vois, en disant, bah non, si je pouvais quitter, je reviendrais en arrière ou si j'avais une baguette magique, bah je laisserais ce que je fais maintenant pour retourner chez Tetra Pack. Parce qu'en fait, ça c'est que du business, bah oui, ça veut vendre le plus de briques et puis ce qui va remonter son chiffre d'affaires, c'est que de l'argent c'est... tu vois l'être humain est beaucoup plus important que ça pour moi... Après, une fois, certaines personnes te diront que je suis peut-être une excellente prof mais pas une excellente business woman, parce que l'argent, c'est clair, tu en as besoin pour vivre et je peux pas cracher dessus parce que, ben mon mari, il a perdu son travail ça fait maintenant 5 ans pratiquement et puis c'est quand même moi qui ai la charge de la famille. Donc du coup, en plus de mes employés, il faut que je subviene toute seule au besoin de ma famille, tu vois... Si, par exemple, j'étais seule dans la vie, puis je fermes ma société, bah enfin tant pis, je rebondirais, je pourrais faire serveuse dans un bar, je m'en fous, je trouverais toujours du boulot, mais, mais, mais je suis pas toute seule, y a ma ma famille . Et travailler la nuit, avec des enfants, ça va pas, et puis tu gagnes pas autant comme serveuse, tu vois... Il faut quand même assez, bah voilà pour amener à la famille. Et puis mes employés, ils me disent toujours, ouais mais t'es trop cool. J'ai dit oui, mais sans vous je serais pas où je suis actuellement, parce que là on est à 65 cours par semaine, je peux pas donner 65 cours par semaine, c'est vrai. Donc, heureusement qu'ils sont là. Puis grâce à eux, bah, du coup, je peux payer mon loyer qui coûte plus de 4000 francs. Enfin tu vois, c'est vraiment une, une question d'équipe quoi, mais jamais je reviendrai en arrière quoi, ça c'est sûr, que non, ça c'est tellement valorisant quand t'as quelqu'un qui a des douleurs, qui vit avec des douleurs, qui a fait quelques séances, toi tu le vois, ça va mieux quoi...et c'est la personne après, qui est là, mon Dieu, ça va mieux, quand elle te dit merci. Mais là, tu dis, mais j'ai pas fait grand-chose, mais c'est beaucoup plus sympa d'avoir ça que d'avoir un gros salaire à la fin. Ça c'est moi, mais si tous les dimanches soirs, tu dis, mince, demain je dois retourner au travail quoi...Oui, c'est vrai qu'en donnant les cours, je trouve que y a pas une journée qui se ressemble, parce qu'en fait, comme chaque corps est unique. Au fait, chaque corps est différent, donc ce qui t'amène à sortir des outils différents dans ton enseignement. Le client, ça change, le produit non, mais je dis, voilà c'est l'histoire de l'argent quoi, que tu prends un air frais ou tu prends je sais pas quoi pour transporter ta marchandise de poids, c'est d'amener ta marchandise de A à Z, de faire la facturation pour la société, puis voilà c'est quoi ton, ta motivation, quoi, tu vois, enfin voilà.

- 13 [Oui, oui, oui, wow, c'est déjà très complet, je vais juste revenir sur certaines choses, notamment, quand tu as commencé ton apprentissage, est-ce que tu savais déjà ce que tu voulais faire ?](#)
- 14 Non, au fait je pense que j'ai fait employée de commerce par facilité un peu. En fait, moi j'étais en PG et pis j'avais des super moyennes, donc vraiment quoi, j'aurais pu faire des études, mais en fait

j'étais super bileuse. Non mais vraiment quoi, je te jure je faisais un cirque à mes parents à pas dormir la nuit, à vomir, tellement j'étais stressée quoi et je comptais avant de faire une éval, j'aurais pu avoir un 1, que j'aurais pu avoir un 4 et demi, 5 tu vois. Donc, j'aurais pu aller cool, ma fois, si ça loupe, ça loupe, mais non en fait. Et je sais pas pourquoi, mais c'est dans mon caractère, un peu cet esprit de perfectionniste, tout le temps, et du coup... et parents m'ont dit, on te paie les études, c'est pas un souci, mais tu vas pas nous faire une vie comme ça à chaque fois quoi, tu vois, Puis moi j'adore les animaux et, au début, je me dis, ah je vais faire vétérinaire ou, déjà quelque chose pour prendre soin de quelqu'un. Après j'adore tellement les animaux que j'aurais, je pense, la peine à les piquer, bref voilà. Et puis je me dis, ouais les études etc... Et puis mon frère a fait employé de commerce, c'est cool, parce que tout de suite je vais gagner de l'argent et puis puis c'est que je suis vraiment partie dans cette solution de facilité quoi je pense...Et puis je voulais faire, un moment donné, assistante sociale mais, à quelque part, pareil, tu vois, j'ai pas fait social parce que mon ancien copain, que voilà à l'époque, il me disait, t'es déjà tellement Mère Teresa, maintenant, le fait d'être assistante sociale, ça va te bouffer quoi, t'arriveras jamais à fermer les stores le soir. Donc, il m'a un peu découragé, je me suis dit ok, t'as peut-être raison. Et puis finalement, on fait du social tous les jours, parce que avec nos clients, on fait du social aussi, tu vois...Donc, je me dis, finalement, ce métier d'enseignante Pilates et de de de gestionnaire de sa propre boîte, mais en fait, toutes mes pièces de puzzle et, bah elles s'assemblent. La la perfection, tu cherches quand même de la qualité dans tes cours, l'empathie enfin je veux dire Pis, puis, bah, après, bah, c'est clair, les salaires et machin avec le COVID, c'est de la merde pour faire les RHT enfin, tu vois les trucs que j'avais jamais faits, donc tu dois aller puiser l'information, puis je pense que les autres, qui ont pas du tout, du tout, de connaissances bureautiques, bah je pense que ça en a découragé plusieurs, parce qu'avec tous les documents qu'ils demandaient. La, les dernières RHT, par exemple, ils demandaient, tu devais donner des chiffres d'affaires des 5 dernières années, mensuellement, donc t'as intérêt d'être à jour avec ta compta. Moi, j'ai fait des tableaux, donc je peux sortir mes tableaux, tu vois, d'être un petit peu bah pro-actif, puis pas dire que j'ai des tickets de caisse dans un carton puis voilà, tu vois. Je ne marche pas comme ça moi, du coup voilà, les gens sont découragés, vont dire bah tant pis pour ces RHT. Puis j'en connais plus d'une qui a dit, ben tant pis, c'est pas grave, je survis, puis j'ai pas besoin de demander ces sous tu vois. Pis quoi, le but c'est d'avoir cette aide, c'est pour pouvoir rester, garder le bateau à flot quoi, justement tu vois. Et moi je voulais vraiment pas faire couler le navire quoi. Après, c'est ce que j'ai dit aux filles, j'ai dit moi je peux rien vous promettre quoi, je j'en sais rien, et puis tu vois, les, les clients, c'était certainement chez vous la même chose et ben, ils voulaient plus s'engager parce qu'un engagement, quand tu sais pas si tu vas rester une semaine, ou un mois, ou 6 mois, ou tout le temps, bah les gens ils sont frileux et vous n'êtes plus engagés donc, du coup, bah, y a plus d'argent qui rentre. On a perdu beaucoup de clients quoi, aussi avec ça tu vois, là on a, on a pu réouvrir aux non-vaccinés, mais tous ces non-vaccinés qui ont, entre guillemets, mis leurs trucs en suspens, ils sont pas revenus ou peut être 4 ou 5 sur toute la globalité. Je pense que les gens, pour l'instant, sont frileux encore, parce que tu regardes, il y a quand même, bah là, en en en 3 jours, 52000 nouveaux cas quoi, ce qui est encore énorme, et qui dit que on va pas de nouveau nous dire, d'un jour à l'autre, il y a trop, on ferme de nouveau tout, tu vois... Les gens ont peur de s'engager pour les pommes. Tu vois là, le premier COVID, la première vague, bah moi je suis pas très informatique machin, donc au fait, on s'est dit ok, on fait des cours sur Facebook. Et puis j'ai créé un groupe sur Facebook donc, du coup, en fait, les clients ils avaient accès au groupe Facebook, mais que les clients, tu vois. Et puis du coup, on avait, je sais pas, 25 cours où ils pouvaient aller choisir les cours, puis faire quand ils voulaient les cours tu vois... ça pareil quoi, j'étais dans mon petit local, en bas à la maison, c'est mon téléphone qui me filmait. En fait, je donnais un cours à mon écran téléphone



quoi, donc tu vois, t'es là, tu parles aux gens, mais ils sont pas là, tu les vois pas, personne, et puis, et puis, on n'était pas équipé, donc la qualité des vidéos, je t'explique pas, enfin voilà. On s'est amélioré pour la 2ème vague, on a fait du Zoom, mais pareil, tu peux pas garder la même qualité d'enseignement sur Zoom qu'en présentiel. Si je dois passer l'enseignement à Zoom informatique et c'est tout, je change de métier parce que moi j'aime trop les gens pour rester derrière l'écran quoi, moi je dois toucher, je dois voir pour corriger, j'ai besoin du contact tu vois. Je veux dire là, franchement, derrière le Zoom, tu peux pas dire que... en plus les gens ils sont tellement pas bien non plus équipés, que tu vois une jambe, tu vois pas l'autre... tu vois pas la personne comme dans son entier, non mais c'est vrai quoi. Alors, c'est clair qu'on a rebondi comme on pouvait, puis je pense qu'on s'est quand même assez bien sorti de cette situation, par rapport aux moyens qu'on avait et tu vois, les gens, la 1<sup>ère</sup> vague, ils étaient assez solidaires, la 2ème vague, ils en avaient marre, la 3ème vague, le cours Zoom, non merci quoi, tu vois... Les gens, ceux qui font du télétravail toute la journée derrière l'ordi, le soir, tu crois qu'ils veulent allumer l'ordi pour aller faire un cours de Pilates, t'oublies quoi, tu vois. Compliqué quoi, mais moi sincèrement, je pense que, je pense que notre métier, il y aura toujours de la demande puisque les gens sont toujours en mauvaise posture. Ils ont toujours des douleurs, des tensions, parce qu'en fait l'émotionnel est tellement lié aux crispations du corps, que l'émotionnel chez l'être humain, il sera toujours là. D'ailleurs, là, tu vois, la situation de la guerre est super anxiogène et, du coup, j'ai remarqué dans ma clientèle, une dame, ce matin, me dit, je suis pas très bien, y a 2 jours, j'ai vomi etc. Puis je lui dis, mais écoute, je te connais, je suis sûre que, inconsciemment, et quand tu regardes la haine qu'elle a, en me disant, tu vois il faut tuer Poutine... Donc tu vois, tu, tu, tu entends ça, tu dis, bah, y a pas photo quoi. Donc du coup, tes crispations, ton estomac, etc..., ça vient justement de la situation actuelle quoi, et ça sera toujours comme ça. Quand tu penses qu'on finit 2 ans de COVID, on se réjouissait un tout petit peu, et paf, cette guerre qui nous tombe dessus quoi. Elle me dit, mais tu vois, parce que Poutine, il est tellement fou, il appuie sur le bouton, on crève tous quoi... Bah ouais, une bombe atomique, je veux dire, c'est clair que la poussière atomique, elle va pas s'arrêter aux frontières quoi, donc on va respirer tout ça, puis là maintenant, ils sont en train de se faire un peu la guerre à savoir qui c'est qui a la plus grosse bombe atomique entre les Américains, les Chinois, les Coréens et puis la Russie... Tu vois, on a beau être neutre, on a pas une bulle sur notre pays quoi. Donc voilà, mais après, bah, du coup, si tu vis dans la peur, t'avances pas non plus tu vois, et c'est ce que je me suis dit, c'est que le Pilates, je savais qu'avec Philip Morris, j'étais pas à ma place, je me suis dit ok, aller dans un fitness, non, parce que c'était..., j'aurais pas été intègre avec ma personne tu vois. C'est clair j'avais 30 personnes dans mon cours, je faisais mon clown, les gens ils étaient contents mais je voyais que c'était loin d'être parfait parce qu'ils se faisaient du mal et moi je venais, je donnais mes heures, les gens étaient contents, puis je repartais, tu vois. Mais m'appliquer à 100 % dans un fitness, tu vois que les gens c'est des numéros, ça m'intéresse pas quoi. Personal coach, coach sportif, à l'Uni à Lausanne j'ai aussi enseigné, mais du coup, bah c'était un peu trop globalisé... et coach sportif, de nouveau, en fait, l'équipe pour qu'ils soient premiers du classement quoi, quitte à ce que ça coûte, quoi. Il y a des entraînements des équipes, je me dis, mais c'est un truc de malade quoi, je me dis, non mais t'es en train de faire un truc de mal là, avec des enfants qui ont pas l'âge de faire ce que tu fais. C'est de la folie comme tu les fais porter à 14-15 ans, c'est inconscient tu vois, donc ça aussi, je me suis dit non, je veux pas partir là-dedans non plus quoi, et je pense que le Pilates, pour moi en tout cas, ça m'a vraiment plu. Et tu sais, quand je suis arrivée au Canada, j'avais jamais fait de cours de Pilates, ni sur machine, ni au sol, donc déjà le le studio Pilates, fallait prendre le bus et le métro pour y aller et, au Canada, en hiver, il fait -35, il fait froid quoi, et puis avec le facteur vent, des fois c'est -38, -39, -40. Enfin bref, j'arrive dans le studio, pas de douche, moi qui faisais du fitness ou tu transpires à fond, tu mouilles ta chemise,

c'est normal, tu bouges et ensuite tu te douches pour être au sec voilà. Je me suis dit, j'vais choper des refroidissements après le Pilates, prendre le bus et métro pour rentrer en plein hiver quoi. Mais comme je l'ai jamais fait, je savais pas comment ça travaillait. Premier week-end de formation, chaque fois que je me tournais dans mon lit, ah je sentais des muscles qui étaient comme inexistantes dans mon corps tu vois. J'ai dit, c'est quoi ça, c'est quoi ça, je dis, waouh c'est vrai ça bosse, mais c'est vrai que ça bosse sans travailler le cardio, il manque le cardio en Pilates, ça c'est sûr, après j'ai compris plusieurs choses et, heureusement, ça m'a tout de suite plu, parce que je sais pas, ben je serais revenue, puis j'aurais retrouvé un, un boulot, j'en sais rien, tu vois. L'avantage aussi d'avoir les langues, parce qu'au fait ma mère est née en Allemagne, donc j'ai allemand. Au fait, je me suis dit, denouveau il y a quelqu'un qui m'a dit waouh t'as qui tient super boulot. J'ai gagné 9000 francs par mois chez PM, tu vois, et puis j'étais loin d'être à mon maximum. Donc quand j'ai quitté Philippe Morris, j'étais quand même encore assez jeune, puis chaque année, t'avais une augmentation, ce qui fait que ton salaire arrêtais pas d'augmenter, tu vois. C'est ce que j'ai dit à mon patron aussi à l'époque, j'ai dit écoute, un salaire, tu me donnes une augmentation croissante, je vais dire merci, mais dans 3 mois ben en fait, je vivrai avec cette augmentation, donc j'aurais peut-être augmenté aussi mon rythme de vie, je me suis dit, ah bah, 330 de plus...Et en fait, moi j'ai dit à mon chef à l'époque, qui s'appelait Daniel, je lui dis, j'ai dit, écoute, mon plaisir à moi, c'est quand tu vois que le vendredi soir, je suis encore là à 8h et le lundi matin je suis déjà là. Bah, en fait, il m'a offert une semaine de vacances parce qu'il voyait mes heures supplémentaires, j'étais tellement au-dessus parce que j'étais tout le temps-là. Ben du coup, il m'a dit, bah, je vais pas te donner du salaire parce que tu vas payer des impôts, mais il m'a donné une semaine de vacances. Et je lui dis, ce moment-là il était juste génial, parce que j'ai dit, c'est ça qui va me motiver, parce que ça c'est valorisant, parce que je vois que tu vois ce que je fais, parce qu'une augmentation, ça vient pas de lui, mais le fait qu'il me donne une semaine de vacances, ça venait vraiment de lui et sa capacité de voir mon engagement pour la société tu vois. Mais aussi, après, des personnes qui sont, enfin je pense, qui sont consciencieuses et puis c'est pas ma boîte, mais je bossais pour cette boîte, comme si c'était la mienne tu vois, donc autant que je bosse pour ma boîte quoi, tu vois.

- 15 Ouais, mais du coup, à quel moment t'as commencé à te poser des questions, en te disant, mais en fait, je vais faire autre chose ?
- 16 Déjà, en poste, je suis partie en Australie et puis quand je suis rentrée, bah j'ai commencé ma formation, ma formation de de fitness à l'époque, à l'Uni à Lausanne et, quand j'ai reçu mon papier, j'ai commencé à donner des cours. Puis j'avais toujours ces 2 jobs, après, c'est clair que mes cours dans les fitness, c'était payé 50 balles de l'heure à l'époque, c'était un job à côté si tu veux, je pouvais pas gagner pareil, donner 50 cours de fitness par semaine, c'est pas possible tu vois. Donc, du coup, un moment donné où je donnais tellement là-dedans, puis que je donnais tellement de l'autre côté, je me suis dit, bah je bosse pour la clope qui est mauvais pour la santé, je bosse avec la santé des gens, puis j'aime ça, tu vois ça. Je pense que je, je, je m'éclatais plus à travailler avec la santé des gens puis à essayer de leur donner des conseils nutrition, des conseils santé, etc... finalement, tu vois. Du coup, c'est là que je me suis dit, mais qu'est-ce que je peux faire et puis c'est là que j'ai découvert cette méthode et comme y avait rien en Suisse, bah, je suis partie au Canada quoi, pour faire ma première formation, on s'entend, parce que depuis, j'en ai fait tellement tu vois, mais ma première formation, ça a été de 2005 à 2006.
- 17 Et cette formation, est-ce que tu te souviens combien elle a coûté ?

18 Heuu, non, non, je peux pas te dire, est-ce que je pourrais retrouver ça quelque part, je sais pas, mais si tu veux, c'est pas que je veux pas te dire mais je sais pas. C'est qu'en fait, avec un salaire comme j'avais chez PM, j'ai mis pas mal d'argent de côté tu vois. J'étais pas mariée, j'avais pas d'enfant, donc à part, partir en vacances, à part d'avoir un souhait, je dépense pas grand-chose. Donc en fait, c'est pas un risque de, de pouvoir investir dans autre chose. C'est pas comme si je devais me saigner pour pouvoir investir dans autre chose. Et, en fait, d'avoir de l'argent de côté, ça m'a permis de payer ma formation, ça m'a permis, entre guillemets, parce que je suis partie au mois de septembre, je suis rentrée au mois de mai l'année d'après si tu veux, parce que j'ai enchaîné sur les appareils. Là-bas, je pouvais pas travailler parce que j'avais pas de, j'avais pas de visa comme quoi je pouvais travailler. Après, entre nous, c'est vrai que j'ai fait des jobs noirs, mais les jobs noirs, bah en fait, tu gagnais 7 dollars de l'heure et puis, par exemple, c'étaient les jobs quand tu débarrasses les assiettes dans les restaurants, etc... Donc, j'avais même pas de participation au pourboire, on s'entend quoi, du coup, c'était vraiment... Quand je débarrassais pas les tables, je faisais la plonge, de la vaisselle, etc... Et du coup, j'ai vite vu... Un jour, je suis arrivée, puis j'étais au boulot le dimanche matin. Puis, au fait, au Canada, bah ils sont très friands du sirop d'érable, et puis en fait, y avait un client qui m'a demandé du sirop d'érable. Je suis allée, puis j'ai pris le le sirop mais au fait, il était pas fermé. Donc, il s'est complètement renversé sur moi quoi, c'est là que j'ai dit, bah, maintenant, laisse tomber. J'ai été chez le patron, j'ai enlevé ma chemise de travail, j'ai dit, moi je me casse parce que pour 7 dollars de l'heure, pas la peine, tu vois. Et comme j'étais là-bas en formation, au fait, si tu veux, l'avantage c'est qu'on avait les week-ends officiels de formation mais comme j'étais sur place tous les jours, y avait des cours de sol et puis je me payais des cours privés tu vois, pour avancer dans mes machines. J'ai jamais fait de cours machines moi, j'avais jamais fait de cours, donc en fait, ma journée c'était, 6h du matin réveil, j'allais nager, il y avait une piscine où je pouvais aller nager. J'allais nager, je rentrais, je déjeunais machin, je me préparais, je prenais le métro puis j'allais observer ou participer à l'école... Tu vois, combien j'ai dépensé pendant tout ce temps, je sais pas. Mais après, quand je suis rentrée, au fait, j'ai dû commander mes machines. Donc, tu as les machines, à peu près, je comptais au début, un investissement de 100 000 francs. Tout de suite, j'ai acheté mes 4 Reformer, mes 2 Cadillac, ma chaise et mon baril, ça c'était mon investissement de départ. Donc, en fait, j'ai été voir les banques, personne voulait me prêter de l'argent, j'ai été voir le Crédit Suisse... La banque prête l'argent à ceux qui en ont... C'est complètement ridicule parce que si tu veux te lancer, bref, donc, heureusement que mes parents m'ont aidée parce que là j'étais assez gonflée tu vois. Donc, j'avais de l'argent de côté, mais je pense que j'ai quand même bien dépensé au Canada. Du montant, ça je peux plus dire vraiment quoi, c'est pas une question secrète. Par contre, bah, tu vois, j'habitais dans une famille, donc je donnais aussi quelque chose pour manger dans la famille. J'ai pas travaillé, à part ces quelque temps où je gagnais 7 dollars, mais c'est ridicule. Donc, du coup, à part dépenser, pendant ce laps de temps-là, j'ai rien fait quoi. Puis après, quand je suis rentrée, bah j'ai dû commander mes machines. Et puis, du coup, j'ai trouvé un local, y avait plein de frais. J'ai retrouvé un appartement, parce que j'avais laissé mon appartement, j'avais vendu ma voiture... Mes parents, ils ont augmenté leur, leur crédit hypothécaire pour me prêter l'argent. Donc, du coup, ils ont augmenté la valeur hypothécaire de 100 000 francs, ils m'ont prêté les 100 000 francs, j'ai pu faire ce que j'avais à faire et, au fait, je les remboursais petit à petit et puis je payais les intérêts. Donc oui, c'est clair, ça leur coûtait rien. Et puis, bah, dès que j'ai pu rembourser, bah, chaque fois que je remboursais un peu. Puis, une fois que c'était remboursé, c'était cool, tu vois. Mais tu vois, j'ai toujours les mêmes machines que, que du début. J'ai investi, maintenant j'ai 4 chaises, j'avais qu'une chaise à l'époque, maintenant j'en ai 4, j'ai toujours 4 Reformer, j'ai toujours 2 cadillac, j'ai toujours un barel. Et puis, après, tous les accessoires que tu connais quoi. Mais non,

j'étais chanceuse quoi, parce qu'en fait, quand tu décides de te mettre à ton compte, bah de créer une société, à l'époque pour moi la SARL, elle a coûté 20 000 francs, et ça, tu vois, après y a loyer. Et pour dire, au début, quand j'ai ouvert, le Pilates était invisible, personne connaissait, donc ça prend du temps quand même au démarrage, vraiment, tu vois. Mais moi, j'étais toute seule au début et puis j'avais pas de copain. Enfin, j'avais un copain mais, en fait, j'ai rencontré mon mari là-bas. Donc, au fait, t'as, quand je suis rentrée, j'étais toute seule, lui il était là-bas. Donc, du coup, ça aidait aussi de pas avoir un dîner, rien, parce que je me levais à 6h du matin, je me couchais à 11h le soir, et puis, enfin je comptais pas mes heures, tu vois, donc ça aide.

- 19 Mais du coup, quand tu t'es lancée là-dedans, tu t'es dit, ben je vais aller me former au Canada, ça t'a pas freinée, le fait de savoir que tu gagnerais probablement moins que ton métier d'avant ?
- 20 À un moment donné, il faut, il faut reculer pour rebondir, tu vois, donc du coup je pensais bien que j'allais pas gagner 9000 francs par mois quoi, et ça c'était logique. Mais tu vois, au début, je me disais, ah bah tiens, si je donne tant de cours...Parce que, j'ai, j'ai, j'ai, j'avais fait mon business plan et vu que j'étais employée de commerce tu vois, vraiment j'ai réalisé mes suppositions, de me dire, ok, les premiers mois, ça va donner ça, une année ça va. Je vais me donner le temps pour arriver à ça, moins les frais, mes parents, combien ça va me coûter par mois. Enfin tout, le téléphone, le loyer, tout savoir combien tu dois avoir de cours pour être even, tu vois, donc en fait, bah, tout ça, j'ai bien calculé avant, je me suis dit, bah, oui c'est possible, mais bon après, il m'est arrivé plein d'embuches etc... Mais, mais du coup, bah, tu vois, je suis arrivée quoi. J'ai grandi et puis, bah, j'ai des employés et puis c'est clair que, avant, toute seule, quand j'étais seule, j'étais montée quand même à 40 h clients semaine, 40 h clients. Rachel, tu sais plus comment tu t'appelles quoi, les derniers cours, c'était soulève le bras, heu non, la jambe droite, heu la gauche. T'en peux plus quoi. En plus, le soir je rentrais, bah, j'avais pas vraiment dîné à midi. Le soir je rentrais, j'étais seule, donc je me cuisais mon petit filet de poulet, mes légumes, je mangeais devant la télé, moitié endormie. Enfin bref, un petit appel avec le Canada, parce qu'il y a 6h de décalage. Et tu vois, je faisais pas non plus la fine bouche en disant, non, non, je prends pas cette heure-là, pas cela, parce que, maintenant, certains profs, c'est un peu ça, quoi. C'est, ah ouais, mais je me déplace pas si j'ai pas tant de cours quoi... Attends, tu peux pas arriver, puis donner 4h de cours quoi. Je veux dire, t'as 1h de cours là, 1h de cours là, après faut t'arranger avec tes clients s'ils t'aiment bien, pour essayer de former des modules toi-même quoi. Puis, là j'ai une place là, de diriger des, des, gens pour, pour avoir justement des, des, des, des, des blocs de quelques heures, tu vois. Mais je veux dire, les personnes, aujourd'hui, elles veulent tout quoi, ça j'ai remarqué. Il y a des gens, mais moi je veux pas me déplacer si j'ai qu'un cours à donner. Mais si tu commences pas avec un cours, bah, t'auras jamais rien quoi, tu vois. Et je veux dire, moi je veux bien te donner 4 cours, mais je suis pas en train d'attendre, faire une liste d'attente en disant, bah voilà super, j'ai 4 cours, tu peux les prendre quoi, tu sais. Donc, en fait, tu prends un là, un là, au bout d'un moment t'as des blocs. Mais à l'époque, je faisais pas la fine bouche donc, bah mes 38-40 h que j'avais par semaine, j'avais des cours assez tôt le matin, mais j'avais un cours à 9-10h le soir, ou tu vois à midi, ou voilà, j'étais disponible quoi. Mais mais jamais, non, non, alors jamais, alors non si j'avais eu peur, je serais pas là où je suis maintenant, je serais toujours où j'étais avant en fait, je pense que j'aurais jamais quitté ma boîte quoi, tu vois.
- 21 Ouais, et puis surtout, à continuer avec des formations, tu t'es pas arrêtée à la première.

22 Non et puis, heureusement, parce que j'enseignerais pas comme j'enseigne aujourd'hui, tu vois. La première formation c'était, on parlait du plancher pelvien, tout le temps contraction, contracte ça... Maintenant, avec ce boom des tissus conjonctifs, bah c'est plutôt, c'est de relâcher plutôt que de contracter et c'est des choses qui appuient mon enseignement. Enfin, mon enseignement a carrément changé et, et, et, au fait, je pense que dans notre métier, le jour où je me dirai, bah, c'est bon, les formations c'est bon, c'est le moment où j'irai à la Migros quoi. Je dénigre pas mais je veux dire, tu vois, finalement, je passe le produit, je me pose pas de question et puis voilà, parce qu'en fait, on, on travaille pas le corps humain. Au fait, je pense que la science d'aujourd'hui et les outils qu'on a pour étudier le corps humain aujourd'hui sont pas les mêmes que y a 10 15 ou 20 ans en arrière tu vois. Je veux dire, à l'époque, on étudiait le corps humain sur des cadavres quoi, des cadavres qui étaient dans le formol pendant quelque temps, donc tu vois, les tissus sont plus la même chose. Maintenant, on étudie le corps humain sur des, des humains, des, des, des, des, qui vivent quoi, tu vois, avec des endoscopes, on peut aller sous la peau voir ce qui se passe quand il y a une pression, quand il y a un mouvement et, ce qu'on n'a jamais fait à l'époque au fait. Donc, donc je pense qu'on aura jamais fini de se former et on devra toujours suivre l'évolution des dernières recherches tu vois, pour adapter notre enseignement. Kathy, elle disait toujours, et Kathy elle dit encore maintenant. Et ça, ça, je suis persuadée, puis je trouve c'est l'image que toutes les formations que tu fais, t'as jamais quelque chose de mauvais ou quelque chose de super bien. Parce que la formation qui sera super bien, elle sera tellement complète que, sur les 100 % qu'on va te donner, tu vas juste prendre 50-60%, tu vois. Donc, du coup, bah c'est pour ça, tu vas les prendre puis tu vas les mettre dans un sac comme des outils au fait, puis tu remplis ton sac d'outils, puis tes outils tu vas t'en servir avec tes clients qui sont tous uniques. Donc, en fait, tu vas pouvoir utiliser un outil sur x et puis le même outil, pour la même pathologie, ne fonctionnera pas sur y. Puis, plus t'auras cette capacité d'élargir la façon d'enseigner, pour que tes gens te comprennent et que t'arrives, entre guillemets, à les amener où tu aimerais les amener, tu vois. Au fait, encore aujourd'hui, je dis pas, jamais je me dirai, jamais je dénigre ma première formation que j'ai faite parce que c'est ce que je dis encore aux gens aujourd'hui, c'est obligé d'avoir une base, c'est obligé de commencer quelque part. Donc que ça soit chez Fits, que ça soit ifac, que ça soit n'importe qui, qui veut faire de l'argent avec ces formations, c'est obligé de commencer quelque part. Mais la même formation que tu fais aujourd'hui, si tu la fais dans 10 ans, tu, tu trouveras des choses dans la formation qui seront différentes, parce que t'auras une autre conscience. Elle t'aura approfondi certaines choses que t'auras pas acquises quand tu fais ta première formation, tu vois. Donc, en fait, moi je dénigre aucune formation, je me dis, de toute façon, on peut tout apprendre de tout le monde, d'ailleurs c'est ce que je dis à mes collègues parce que mes collègues, elles me mettent sur un piédestal et qui..., je sais pas. Moi, moi, je me mets pas en avant quoi, mais toi, avec toutes les formations, ton expérience et puis j'ai dit, waouh, on se calme tout de suite. Je veux dire vous, quand je vous vois enseigner, bah y a des idées que je vous pique quoi, parce que y a des trucs, du vocabulaire, dans le toucher ou dans la façon, ouais dans la façon d'amener la personne. Là, peut-être que moi je répète, tu vois, donc oui, je vais piquer, puis oui, je vais, je vais, je vais, je vais, je vais me nourrir ailleurs quoi, parce que je suis loin d'être parfaite quoi. Et personne n'est parfait et je pense, je dis, le jour où je me dirai, maintenant c'est bon quoi, bah c'est le jour où je devrai changer de métier quoi. Moi des formations, j'ai des idées plein la tête quoi, même on vous demande ceci cela, c'est vrai que chacun veut 2000 francs par-ci, 2000 francs par là et, pour gagner 2000 francs, bah, faut y aller quoi, tu vois, donc euh ouais voilà, c'est vrai qu'au bout d'un moment, bah dépenser, dépenser, c'est bien, mais une de mes copines disait l'autre jour, elle me dit, écoute Chri, je crois qu'on a assez d'outils qu'on utilise pas, donc avant d'aller remplir encore. Elle m'a dit ça exactement comme ça, elle m'a dit, je comprends ton histoire, le sac à outils, mais utilise déjà

les outils dans ton sac, avant de remplir encore ton sac avec plus d'outils, parce qu'on se voit dans plein de formations et, c'est vrai, qu'il y a plein de choses que j'ai apprises, que j'utilise très rarement quoi. Et, finalement, au lieu d'utiliser qu'est-ce que j'ai déjà, tu vois, ça c'est mon besoin, vouloir apprendre. Mais, en fait, j'apprends, j'apprends mais, finalement, je garde quand même que pour moi parce que je les utilise pas plus loin, tu vois. Mais voilà, ça va aussi se calmer avec l'âge et, du coup, bah, je dois aussi apprendre de mes erreurs, ça c'est clair. Mais tu vois là, Kathy me dit qu'elle aimerait venir, je me dis waouh. Après, je lui dis, bon quel sujet, parce que je me dis, j'ai pas envie de la voir pour rien non plus, j'ai pas envie de lui donner juste son argent qu'elle voudra... Je sais pas combien, juste comme ça... Au contraire, les 2 ans ont été difficiles, je veux dire c'est pas parce que je l'aime bien... Elle, c'est que financier hein, je veux dire, oui enfin, we are family, on est family au moment quand tu veux du fric quoi, parce que, est-ce qu'elle m'aurait contactée, si elle n'allait pas en Allemagne, puisqu'elle pourrait se taper un week-end en Suisse, tu vois, j'en sais rien, tu vois. C'est comme, elle m'a dit, est-ce que tu voudrais relancer une formation, tu vois. J'ai dit, bah écoute, pour l'instant, avec le COVID et tout, oublie quoi. Moi je vais pas organiser quoi que ce soit comme formation, c'est pas le moment, tu vois, puis là, elle me parle de ce week-end. Alors, je me dis oui, je suis ouverte, c'est pas que je me dis oui, oui, oui, mais il faut qu'on lui trouve quelque chose à nous enseigner, tu vois. Et puis, je veux dire, elle vient de toute façon, qu'elle vienne, qu'elle nous donne la même chose, on va, on va apprendre des trucs quoi, sa manière de toucher, de dire, de faire, qui qui fait grandir aussi, tu vois. Et que tu gardes pas non plus tout de suite, parce qu'il y a tellement d'infos, quand tu la vois enseigner et tout... Y en a qui adorent prendre des notes et des notes, moi je suis très visuelle, donc si je vais la voir faire quelque chose, ça va me parler, de la regarder, je vois ce qu'elle dit, je retiens ce que je retiens, et voilà, chacun sa manière d'apprendre.

- 23 [Les formations, tu en as faites beaucoup. Du coup, je vais pas te demander de me les nommer parce que je pense qu'il y en a trop, non ?](#)
- 24 Y a eu beaucoup, ouais, celle avec Céline, celle avec Anne, la prof avec qui j'ai fait des formations continues, que ce soit avec Iva Mazzoleni, j'ai fait des formations avec Lolita, celle de Kathy, plusieurs formations chez Fitspro avec Kathy, jusqu'à ce qu'on se dise, okay on va faire un Master, à 4, parce qu'en fait, on s'est bien entendues, Murielle, Johanna, Robert et moi. Du coup, j'ai regardé combien ça pouvait nous coûter pour faire les 4 au lieu de la faire venir. En fait, c'est comme ça que ça c'est... tac, tac, tac, tac, engendré, tu vois. Et puis du coup, du coup qu'est-ce que j'ai fait encore... ben en fait, bah, j'ai fait la formation Michael King, j'ai fait des formations qui s'organisent en espèce de convention, de 3-4 jours, oui j'ai fait ça, je sais pas combien de fois en effet. Voilà, j'ai fait des, j'ai fait Céline, à Genève, j'ai fait Immersion, j'ai fait les 3, y a pas longtemps. Donc là, elle demande l'examen anatomique et tout, mais je m'en fous du papier, je vais pas me mettre encore plus de pression, j'ai assez d'autres choses à faire que, du coup, bah, je vais peut-être faire son examen c'est jusqu'à fin mars qu'on a le droit de le faire. Je me dis que j'essaie de passer l'examen, comme ça il est fait, j'ai pas envie de me mettre de la pression quoi. En fait, je me dis maintenant c'est ça aussi que je trouve qui est cool, c'est qu'en fait, je je dois pas montrer que je peux faire, j'sais pas, tu sais, à l'époque quand j'étais plus jeune, en fait, je disais ouais, faut, faut que je réussisse l'examen, vraiment faut que j'aie le papier quoi, maintenant, bah c'est clair, j'ai fait Master avec Kathy... Je dis pas que c'est le Graal, mais je me dis, voilà je m'en fous quoi, finalement. Mais en fait, j'ai tout fait Céline pour avoir plus que cette approche holistique de la méthode, avec les recherches sur les tissus conjonctifs, etc... Y a pas longtemps, là sur le congrès 3 jours, j'ai participé au congrès, donc du coup, oui je reste un petit peu à flot avec tout ça, mais,

mais je suis pas en train de de faire un classeur avec ces trucs, j'ai même pas imprimé les diplômes, après, c'est sûr que j'essaie de garder un certificat par année parce que comme on est reconnu, suffit qu'on soit tiré au sort, qui me disent, bah, voilà XXX, t'as fait quoi comme formation, faut que j'aie quelque chose à montrer, au moins par année, tu vois, pour, pour garder cette certification. Finalement, les papiers sont chez moi, je te dis, j'ai fait un Master, mais il est pas affiché au studio quoi.

25 Mais t'as eu un gros budget formation quoi

26 Oui, parce que la dernière, il y avait passé 20 000 balles. On s'est budgété avec les filles, pas plus de 20 000 francs par personne, pour aller faire notre master à San Diego. Dans les 20 000 francs, c'est clair, ça comprend le logement, les billets d'avion, la formation et Kathy, le manger, enfin tu vois... Du coup, j'ai fait un business plan donc pour les filles. J'étais là, voilà, il faut qu'on ce budgète à peu près ça, ça va coûter, faut pas se leurrer quoi, ça va être ça, tu vois, donc il y a ça. Ben, on a été 5 jours en Valais, là tu sais, on a fait ce stage après ça, alors je me souviens plus, mais bon bref, alors là c'est clair, c'était pas compris dans les la formation, il fallait encore payer le logement, puis la bouffe quoi, donc on avait nouveau pour 700 balles, juste pour le logement et le manger. Donc, ouais, au bout d'un moment tu comptes plus quoi.

27 Ouais, je crois que c'est une maladie, ces formations...

28 Non, mais on compte plus, parce que si tu comptes, oh mon Dieu, si on comptait tout ce que j'ai mis dans mes formations, ben, je, je, je, je, je peux payer vraiment un beau tour du monde. Mais après, voilà, je pense que c'est pas quelque chose que tu dois ... C'est les connaissances finalement. Mais, au bout d'un moment... Là, par exemple, cet hiver, nouvelle formation, je sais pas si t'as vu, sur 4 week-ends, où elle prend justement les exercices sur appareil et puis elle a, elle applique la biodensité sur les appareils... Tu dis pourquoi pas, 1000 balles. Après là, je vais faire un truc, La formation elle est donnée qu'en allemand, en allemand, mais c'est 300 francs pour une journée, donc du coup, bah, je pars pour une journée. Après, il y a 4 journées normalement au mois d'octobre, du coup je suis déjà presque à plus de 2000 francs de formation pour cette année, tu vois. Donc, au bout d'un moment, bah, voilà Kathy elle vient pour Monchengladbach, elle m'a déjà dit, j'espère que tu viens. Sincèrement, je suis pas sûre, parce que entre nous, c'est vraiment une bonne ambiance quand on y va avec Roberta et Murielle, machin tout ça, c'est pas mal cool, mais après, est ce que j'apprends vraiment quelque chose dans ce, cette convention, je suis pas sûre. Mais, mais non, c'est vrai que les formations, ça va vite quoi, tu comprends, c'est vite, vite beaucoup d'argent quoi, des fois tu dis, mais pour demander ces prix-là quoi. Mais après, tu vois, quand je me dis, je fais venir, par exemple, tu vois quand vous êtes venues, c'étaient 10 000 balles, je me souviens bien 10 000 balles et les gens ils disaient, quoi, aussi cher ? Mais attends, pour tout ce qu'elle nous donne, non c'est pas cher et je dis pas parce que c'est nous qui organisons, puisque c'est dans mon studio, mais je me dis, les DVDs qu'elle nous a donnés, le classeur, c'est moi qui l'ai fait, mais le contenu du classeur, elle me l'a donné et j'ai mis en page. Quand même, c'est quand même un beau classeur. Mais c'est vrai, bah, j'ai dit, j'ai vu des formations, parce que des filles venaient s'entraîner dans mon studio pour leur formation, leur matériel était pourri, il y avait même pas d'images ou alors c'étaient des photos de très mauvaise qualité, tu vois... Le classeur tenait même pas ensemble... Donc, je me dis, waouh, Kathy, franchement, on a du contenu et le contenant, il est juste génial, si tu te souviens plus, tu peux aller voir dans ta vidéo de l'exercice tu vois. Après ok, elle parle pas du tout, elle parle pas mais en fait, d'après moi, elle le mentionne pas,

mais quand tu la vois bouger, elle a quand même compris tout ça quoi, t'as vu comme elle flotte. Y a pas de contractions, alors c'est clair, elle a une scoliose, donc elle a un peu les épaules qui montaient, etc... mais c'est dû à sa pathologie. Tous les gens, ils me disent, ouais, mais t'as vu ses épaules, tu dis, ouais mais bon, tu sais pas ce qu'il reste dans la colonne, je veux dire, c'est avec la scoliose qui est là, comme elle bouge, c'est juste un truc génial. Tu vois, moi je dis tout le temps, si tu vas chez Fits, tu payes moins, mais tu payes pour ce module, pour ce module, pour ce module-là, pour ce module là, ce pour ce module-là. En fait, t'as, t'as plus de 10 000 francs et puis c'est pas pareil qu'au niveau des supports que t'as avec Kathy, et c'est pas Kathy Corey quoi... Je dis pas que c'est la king des kings, mais je veux dire, c'est quand même cool de l'avoir faite avec elle, tu vois.

- 29 Ouais, alors franchement, je crois que tu as répondu à toutes mes questions, sans que je doive les poser, tu vois.. Bah, je pense que la question de savoir si t'es satisfaite de ta reconversion, y a pas besoin de la poser.
- 30 Non, non, non, non, alors franchement, je changerais pour rien au monde quoi, non ça c'est cool. Après, tu vois, le souci, c'est les fins de mois. Tu vois, l'été, y a moins de cours, ouais, souvent l'été juillet août, t'as plus de frais que de rentrées d'argent quoi, parfois c'est les mois comme ça, donc du coup, bah tu les couvres dans ton budget annuel, tu vois. Donc les mois où tu gagnes plus, tu dois te dire, bah, je mets un peu de côté, moi je suis, je suis pas non plus... C'est peut-être aussi un désavantage, je suis pas quelqu'un qui vit au-dessus de ses moyens tu vois, moi j'ai pas mal de potes qui ont une société, ils ont la grosse voiture en leasing, toujours super habillés, les monstres marques etc... Et du coup, la carte de crédit, machin et du coup, dès qu'ils ont un peu, ils dépensent. Je pense que c'est ce qui a sauvé la plupart des studios, s'ils avaient de l'argent de côté, tu survivais, si tu vivais pour dépenser tout ce que tu gagnais, tu pouvais pas survivre. Tu dois payer ton loyer, le temps qu'on fait RHT, que tu reçoives de l'argent, et de toute manière, c'était pas assez, ça couvrait les frais, ça c'est sûr, mais tu devais avoir un tremplin pour combler les coups depuis. Et tu dois payer jusqu'à ce que tu reçoives quelque chose. Et ceux qui avaient pas d'argent de côté, tu vois, n'importe quelle société, c'est, sois humble, si t'as de l'argent de côté... c'est pas parce que t'as de l'argent un peu, qu'il faut tout dépenser, tu vois. Garde de l'argent, toute façon, il est là, il est à la banque, y a personne qui va te le voler, il brûle pas les doigts, parce que chez certains, l'argent brûle les doigts, donc ils dépensent, ils dépensent, ils dépensent, mais j'en connais beaucoup qui encaissent au noir. Donc, eh ben du coup, ils déclarent rien, puis du coup, bah, pendant cette période RHT, entre guillemets, bah, ils ont pas eu beaucoup d'argent, d'aide et je leur ai dit, mais tu peux pas tricher tout le temps quoi, tu triches déjà avant la pandémie, tu declares pas tout ce que tu encaisses, et puis du coup, bah, bah, tu t'étonnes qu'ils te donnent rien quoi. Mais si t'as rien déclaré, ils vont rien t'offrir, je veux dire, tu vois. Donc en fait, il faut que tu sois honnête pour pouvoir, entre guillemets, un moment donné, avoir le revers de la médaille, tu vois. Après, je te dis aussi, moi je suis quelqu'un, moi aussi quelque part, qui bah, qui risque, mais qui risque, mais je réfléchis quand même beaucoup avant de prendre un risque. Depuis un moment, je voulais investir dans les chaises, parce que je me suis dit, okay, si on fait un cours sur appareils, j'ai 4 Reformer, faire un cours Reformer et chaises, ça serait cool, tu vois, mais 2 chaises de balance body c'est 5 000 balles quoi. Tu dis, bon j'ai un nouveau local qui me coûte 4 000 balles, c'est bon un moment, quoi... Bon, du coup, au bout d'un moment, au bout d'un moment, tu dois dépenser pour recevoir aussi tu vois. Du coup, après tout ça, il faut, voilà, gérer... bon franchement, je regrette rien. Je trouve que dans la situation dans laquelle je suis, ce qui est difficile, et ça je veux t'avouer Rachel, c'est d'être trop copine avec tes collègues, puisque moi j'adore être copine avec tout le monde, mais si t'es trop copine, bah en fait, ils oublient que t'es la cheffe quoi. Donc, c'est



difficile d'être une cheffe cool et faire tourner la boîte et être cool quoi, tu vois. Quand t'es trop cool, ben en fait, ils se disent, t'es tellement cool que voilà quoi. Finalement, et ça c'est difficile pour une personne comme moi, qui suis pas très cheffe, mais au bout d'un moment ça suit pas derrière, t'aimerais que ça suive quoi... Que tu sois pas au jardin d'enfants, puis t'as pas envie de devoir prendre la main de quelqu'un pour lui dire, écoute, l'inspirateur tu vois... Et ça, ça, c'est des fois des choses qui sont énervantes. Je trouve d'être, entre guillemets, cheffe, mais de vouloir rester, entre guillemets, pote, tu vois et j'ai pas envie d'être, tu sais, parce que je trouve qu'on a une super ambiance, puisqu'on est une bonne équipe, mais si t'es trop cool, bah, des fois... Enfin, c'est pas facile donc voilà.

- 31 Waouh, c'est super intéressant. Merci beaucoup. Je pense que j'ai tout ce dont j'ai besoin, je vais couper l'enregistrement, si tu n'as rien à ajouter.

#### 10.4 Entretien 3

##### **Entretien Nr. 3 : Léa**

- 1 Est-ce que t'es d'accord que j'enregistre l'entretien ?
- 2 Pas problème.
- 3 Ok, une fois que je retranscris, ce que tu m'as dit, ça sera anonyme et pis, à ce moment-là, je supprime l'enregistrement.
- 4 Ok, pas problème.
- 5 Ma recherche, c'est sur la reconversion professionnelle, donc les personnes qui ont fait un autre métier, avant de venir instructeur ou instructrice de Pilates et, cette recherche, elle s'intéresse beaucoup aux aspects économiques liés à la reconversion professionnelle, au choix, en termes de formation et sur ce que ça a apporté aux personnes, à la suite de cette reconversion.
- 6 D'accord, super topic.
- 7 Ouais, c'est super intéressant. Alors, est-ce qu'au début, tu serais d'accord de te présenter, dire qui tu es, où tu vis, d'où tu viens, enfin, voilà, comme si je te connaissais pas ?
- 8 Donc, je m'appelle XXX, je, je suis en Suisse maintenant, pour 20 ans. Avant ça, j'étais comptable dans business et aussi j'ai voyagé dans le monde. J'ai habité à New York, à Londres, à Singapour et en Australie avec toute cette travail, c'est très intelligent, très intéressant et très analytique. Mais c'est donc beaucoup dans le tête, hein, on avait aucune, aucune connexion au corps.
- 9 Ouais.

- 10 J'ai déménagé ici quand je suis mariée avec mon mari qui est suisse et 2 ans après. Donc ici, à Genève, j'ai aussi travaillé dans private equities, je sais pas si vous comprenez, voilà, et dans un Family office et j'ai tombé enceinte avec mon premier. Après, elle était née, j'ai diminué pour 60% et quand j'ai tombé enceinte avec le 2ème, j'ai arrêté le travail, donc ça s'est fait dans 2 ans, hein, sur 24 mois de différence.
- 11 Okay.
- 12 En fait, mon fils, avec l'accouchement qui était difficile, ça s'est fini en urgence césarienne, c'était super douloureuse et mon amie américaine m'a dit, écoute, tu dois faire du Pilates, parce que tous les super stars de Hollywood, ils font après la césarienne. Alors, j'ai dit okay, et j'ai commencé avec elle un cours d'initiation sur équipement, Reformer, et j'ai adoré, dès les premières 10 minutes, j'ai adoré. Et voilà, j'ai été cliente pendant longtemps, j'ai pris des cours dans beaucoup de studios, toujours en groupe et, heu, une fois, j'ai commencé, donc j'avais problème de faire roll up, le mouvement Pilates, et c'est le deuxième mouvement de Joseph Pilates hein, juste pour dire. Et personne, toutes mes profs n'arrivaient pas de m'expliquer pourquoi, ni à m'aider de faire ça, et moi j'étais frustrée parce que je ne comprenais pas pourquoi. Donc, j'ai décidé, j'ai décidé de étudier, d'être prof de Pilates, pour comprendre pourquoi, parce que vous comprenez, moi je suis plutôt dans la tête...Eux, ils arrivaient pas d'expliquer, mais pas nécessairement expliquer, mais aussi m'aider que je réussisse. Quand je retourne en arrière et je regarde qu'est-ce que j'ai vécu comme client, c'est assez impressionnant que je suis restée avec cette méthode, sérieusement. Parce que, en fait, ils avaient une base, pas très bien, mais moi, comme client, j'ai pas compris ça. Tout ce que j'ai compris, c'est que j'ai adoré, allez, voilà, ça fait du bien, mais j'avais aucune progression et c'était ça qui me frustrait, tu vois. Là, on parle une période de 4 ans, 3-4 ans et, à ce moment, j'ai commencé de faire les études Matpilates et j'ai compris. Il y a un profondeur, beaucoup plus profonde, que j'ai compris comme client et j'ai commencé de donner les cours en studio thérapie, qui est juste un petit studio dans le coin, parce que je connaissais quelques mamans et j'étais payée. Je peux pas imaginer 25-30 francs à l'heure, mais c'était absolument catastrophique parce que les femmes, elles sont venues pour bouger, pour boire un café ensemble, pour parler, pour discuter, mais pas pour comprendre. Et, après ça, j'ai commencé à la même temps, parallèle, de compris il y a un studio équipé, ce que c'est l'équipement. J'ai continué de faire éducation Reformer et j'ai dit à Nicolas, j'aimerais acheter un Reformer pour mettre dans cette studio pour, parce que ça aide énormément les gens et il avait aucune intérêt, parce que les groupes, ça porte pas mal argent, il y a l'espace etc... Donc, j'ai dit à lui, ok, à la fin de cette semestre, je quitte et je ne sais pas qu'est-ce que je vais faire, mais je veux travail, j'ai envie de travailler avec l'équipement. Pour moi, l'équipement, pour moi à cette période, je parle juste pour dire Reformer, parce que j'avais aucune idée autrement. J'ai jamais mis mon pied dans un studio équipé à cette période et, heu, j'ai, en fait, j'étais dans un fête et devant moi, devant moi, dans la ligne pour chercher la nourriture, parce que c'était grand buffet dans un jardin, il y avait un monsieur avec un t-shirt. C'est écrit, Pilates has your back et j'ai commencé de parler avec lui, j'ai dit, écoute, moi je suis en train de me former pour être prof dans le Pilates et lui il m'a dit, en fait, moi j'ai décidé de quitter Suisse donc, si tu veux, tu peux acheter mon équipement et, et j'ai dit, mais c'est, c'est pas possible, c'était, juste devant moi ce monsieur avec ce t-shirt. D'habitude, je parle pas de Pilates, hein, mais, le week-end après, c'est 7 jours après, on a cherché l'équipement, j'ai acheté le Reformer, tu vois, ça a commencé comme ça et j'ai posé chez moi. J'ai dit, à la fin, que je quitte cette studio. Il y a pas mal de mes amies, les mamans, qui sont venues dans mon studio et ça commençait bouche oreille, blablabla...

- 13 Oh, c'est super intéressant ça.
- 14 Ouais, c'est, c'est, c'est assez naturel, il y avait rien de forcé, en fait, ça voulait comme ça et j'ai juste suivi le rythme mais là, vous avez une histoire assez condensée, hein.
- 15 Bah, alors si t'es d'accord de revenir sur certains points... Ton parcours scolaire avant, il a ressemblé à quoi ?
- 16 Ah, donc j'ai fait primaire, High School, jusqu'à collège en Australie et, après, j'ai fait mon University Bachelor en Australie et j'ai aussi un diplôme de haut niveau, c'est comme un brevet fédéral pour comptabilité, en Australie.
- 17 Et, à ce moment-là, tu voulais faire quoi ? Tu savais ce que tu voulais faire à l'école ?
- 18 Non, du tout. En fait, je suis une famille de comptables, je suis asiatique, juste pour dire, donc asiatique, l'argent, numéros, chiffres, comptables, c'est business, c'est toutes dans cet esprit, okay. Moi, j'avais aucune idée et, en fait, moi j'avais envie d'être docteur et mon père m'a dit, c'est pas bonne chose pour une femme, quand tu as une famille, tu dois travailler dur, donc j'ai laissé tomber. En Australie, c'est très différent de ici. Tu dois avoir les super bonnes notes pour rentrer dans quelques branches dans les universités et tu dois commencer assez jeune de tirer les sujets que t'as besoin de être dedans. Donc, à l'âge, à peu près 12-13 ans, tu dois savoir... Moi, j'avais aucune idée à cet âge, donc j'ai pris très général.
- 19 Ah ouais et, du coup, quand t'avais fini tes études, t'as trouvé un travail assez rapidement dans le domaine pour lequel t'étais formée ?
- 20 Ah oui, mais j'étais déménagé pour, à Singapour... Ouais, mes parents ils sont de, de là, donc mon frère était déjà là. Donc, j'ai déménagé, j'étais tout de suite dans une grande cooperative de, de, de ça, comptabilité.
- 21 Et ça, ça t'a plu comme métier ?
- 22 Ah non, je détestais à fond, mais c'est pas grave, j'avais bon salaire, heu... J'avais utilisation qu'est-ce que j'ai appris à uni, je savais que c'était pas pour des années... Tu dois commencer quelque part mais, je rappelle très bien, 3 ans après, à peu près 3 ans, 2 ans et demi, 3 ans après de commencer, j'ai travaillé nuit blanche pour les chiffres, pour les directeurs, blabla. J'étais vraiment pas bien et j'ai, j'ai, j'arrivais pas à attraper un taxi de retourner parce que c'est... Donc, c'était dans une zone industrielle à Singapour, qui est assez loin, ça veut dire, c'est comme tu as à Satigny et tu dois aller à Eaux-Vives. Donc, j'ai, j'ai fait auto-stop, tu sais auto-stop. J'étais dans un camion, derrière, avec toutes les travailleurs qui, qui pouvaient à fond et, c'est là que j'ai dit, ok XXX, tu dois réfléchir correctement qu'est-ce que tu dois faire parce que là, j'ai gagné pas beaucoup, hein, j'ai gagné 2400 francs, voilà, tu vois, c'est rien et tu travailles comme un malade.
- 23 Et t'as fait ça pendant combien d'années ?

- 24 J'ai fait ça pour 3 ans. Après, j'ai quitté, j'ai retourné en Australie pour une, dans la même boîte, hein, parce que c'est international et j'ai dit que j'avais envie de retourner Australie. Donc, ils ont trouvé un poste pour moi et, et entre le, le, septembre, j'étais voyagé avec ma meilleure copine de moi, en États-Unis, juste pour vacances, hein, et on a fini à New York et j'ai dit, wow, j'aimerais trop vivre ici parce que c'est vachement cool. Et j'ai écrit, tu sais, à la, l'époque, on n'avait pas tous ces ordinateurs et tout ça, donc j'ai été emprunter un ordinateur de quelqu'un, j'ai tapé mon résumé, imprimé dans un papier de fax, je sais pas si tu connais, c'est un papier très mal, hein, et j'ai envoyé ça à quelques Headhunting agencies, tu connais qu'est-ce que je parle hein ? Et j'ai envoyé ça et j'ai dit, écoute, je suis en États-Unis jusqu'à cette date, je suis libre pour les entretiens mais je dois quitter États-Unis avec le contrat signé avant que je parte et j'ai donné une date, je sais pas quoi, un mois, six semaines plus tard. Mais j'ai continué de voyager avec elle, en fait en Californie, on était en Californie etc... Et j'avais un appel que, voilà, ils ont trouvé quelques entretiens pour moi en New York. Donc, j'ai retourné à New York, j'ai acheté une costume et j'étais là pour une semaine. J'ai dormi sur le canapé de mon amie et j'ai préparé à fond pour tout cet entretien, ça c'était quand j'étais à peu près 26 ans, c'est, c'est un peu différent que qu'est-ce que tu entends, j'imagine, avec les autres.
- 25 Ouais, mais c'est trop intéressant.
- 26 Voilà, et j'avais une offre d'emploi, je sais pas, une semaine, 10 jours après et je décidais de prendre, voilà.
- 27 Trop bien, et c'était le même style de travail que ce que tu faisais jusqu'à présent ?
- 28 Exact, ouais, même style mais, en fait, un peu différent...Même domaine, on dit, en gros.
- 29 Mais tu aimais toujours pas ?
- 30 Ah, mais là, j'avais l'opportunité de vivre à New York et avec cette travail, en fait, je, je, je voyage à peu près, c'était, à peu près, 60-75%, dans le monde entier. Donc, j'ai dit à, euh, écoute, j'ai aucun problème, tu me fais voyager où tu veux, quand tu veux, mais j'aimerais être à New York à cette période, le meilleur timing, c'était, je crois, avril-mai, où c'est pas trop chaud, pas trop froid. Voilà, pour eux, c'était génial parce que tu peux appeler moi quand j'étais, par exemple, j'étais une fois à Corée Sud seule, et j'ai basculé pour Brésil, tu vois, et après Brazil, je vais aller en Afrique du Sud, voilà, ça tourne, c'était génial, j'ai adoré.
- 31 Ok et ça, tu l'as fait combien de temps ?
- 32 J'ai fait 3 ans à New York.
- 33 Ok, okay, et est-ce que ça, c'était ton dernier travail avant d'arrêter ?
- 34 Non, après, j'ai déménagé avec le même boîte à Londres et, là, j'ai fait 3 ans aussi et juste par hasard, je vivais avec la fille que j'ai voyagé à Californie avec, elle a aussi déménagé pour Londres. On a fait le monstre fête là-bas, c'est vraiment très cool, j'ai fait 3 ans à Londres. Après, j'ai déménagé pour Suisse et là, c'était un travail petit peu différent, mais dans le domaine finance. Et

après, je retourne et j'ai venu ici en Suisse, comme mon mari m'a proposée, j'étais engagée et mariée et j'ai fait 6 ans ici, dans une boîte Family office.

- 35 Okay, ouais ouais, et est-ce que, pendant toutes ces années, t'as eu envie de faire autre chose ou tu t'es pas vraiment posé de questions ?
- 36 Donc, à cette période, j'ai commencé de vraiment gagner beaucoup de l'argent et c'était trop facile, quand j'ai fait ici en Suisse, c'était juste pour le travail que j'ai fait l'argent, que j'ai gagné, c'était une blague, donc j'ai pas posé trop de questions. Mais j'ai trouvé les façons de, de trouver les choses qui me intéressent et tout ce que j'avais pas envie de faire. J'ai tiré, j'ai, j'ai donné avec mon équipe, c'est une façon pour moi d'être sûre que mon tête, il est un peu aligné avec qu'est-ce que j'avais envie de faire.
- 37 Oui, ouais, et du coup, tu m'as dit que t'as arrêté de travailler après ton 2ème enfant, c'est ça ?
- 38 Oui.
- 39 Okay, et là, est-ce que tu sais pourquoi t'as arrêté ?
- 40 Ah, parce que j'avais une famille et tu sais, en Suisse, donc on parle de 15 ans en arrière, c'était assez difficile. C'est un pays qui est pas très ouvert pour les mamans de travail. Moi, moi, j'ai grandi en Australie, donc tout est fait pour les femmes indépendantes et tu vois, que je suis quelqu'un de indépendant. Et moi, j'ai, j'ai fait quelques entretiens avec les nounous à l'époque, de, de laisser mon gamin, mon bébé avec elles pendant que moi j'étais au travail. Et j'ai dit, jamais de ma vie je fais ça, c'est absolument exclu parce que j'avais pas le crèche dispo jusqu'à septembre, I don't know, the timing was bizarre, et j'avais besoin de laisser mon, 2 en fait, pas une mais les 2. Donc ça, c'était décision assez facile, parce que souvent, quand tu rentres dans ce truc comme ça, je dis... mais wow, elle a 6 gamins autour de elle, en train de regarder la télévision et bouffer le, le petit chocolat, truc qui est tout emballé en plastique, heu, c'est pas qu'est-ce que moi, c'est pas pourquoi j'ai, j'ai imaginé d'avoir les enfants.
- 41 Oui, je comprends. Et du coup, pendant ce temps-là, t'as commencé le Pilates comme cliente et, à aucun moment, t'as eu envie de retourner dans ta profession d'avant ?
- 42 Non, mais j'avais un mari qui était avec assez d'argent, il gagnait ok, tu vois. C'était pas un énorme compromis de qualité de vie. Lui aussi, il est suisse, il était, il a grandi sans sa maman, donc pour lui, c'est, c'est naturel que la femme reste à la maison.
- 43 Ok, mais disons que, quand t'as eu envie de... parce que, à un moment, t'as eu envie de retravailler... ou est-ce que c'est le fait d'avoir eu envie de connaître le Pilates, que tu as eu envie de travailler ?
- 44 Ah non de tout, j'ai pas du tout pensé d'être prof de Pilates. J'ai étudié ça juste pour moi, de comprendre mon corps et, après, j'ai compris, qu'en fait, les autres profs, c'est vraiment bullshit et moi, j'arrive de faire beaucoup mieux que ça. Je dis, mais c'est, c'est ridicule que j'ai payé pour ça comme client, avec aucune progression et, en fait, j'ai adoré d'être avec mes copines et café, ouais voilà, ça c'est la vérité et c'est la raison que j'ai resté, mais j'ai vraiment pensé que j'étais bien pour

mon corps mais c'était pas... Quand je me retourne et je regarde en arrière, ils étaient complètement stagné, ils arrivaient pas de expliquer, ni pour le client, de aussi comprendre et sentir dans le corps.

- 45 **Donc, donc, quand tu t'es engagée en formation, quand t'as décidé de, de faire ta première formation, c'était pour toi ?**
- 46 Ah oui, oui, complètement. Ecoute, si tu penses que tu gagnes à 40, 30 à l'heure, dans une petite salle complètement fermée, et moi j'ai voyagé du monde et j'ai resté dans les plus luxe hôtels du monde entier, tu fais pas ça pour l'argent, tu vois. There is no way, il y a aucune chance que tu attrapes qu'est-ce que tu as gagné professionnellement, ça c'est certain.
- 47 **C'est super intéressant ça, donc pour toi, à ce moment-là, bah, déjà comment t'as choisi ta formation ?**
- 48 Ah, mais il n'avait pas le choix, si je savais maintenant, je fais pas ça, hein. Non, tu fais, tu peux pas faire en Suisse, il n'y a pas Pilates classique, il n'y a pas un éducation classico-Pilates, qui est le vrai méthode de Joseph Pilates, hein. Tu dois retourner à la source à la fin, et toute cette truc, à droite à gauche, j'avais pas le choix, ils avaient pas ici et oublie pas que j'avais 2 enfants et non, mais sérieusement en bas âge, il est 0 et 2 ans. Donc, donc, je peux pas dire à mon mari, je laisse les bébés parce que je fais un boulot, mais je peux aussi laisser avec le nounou, que je veux pas pris avant et je vais étudier aux États-Unis ou en France, en France, la France et l'Italie, j'vais...
- 49 **Ouais, et donc cette formation, que toi t'as faite, elle s'appelait comment ?**
- 50 La première, c'était Fitspro à Versoix. Mais écoute, il y avait aucune choix et, honnêtement, vingt-et-un jours, ça veut dire quoi ? Six week-ends qui coûtent 2000 francs, c'est rien, donc moi je savais pas, vraiment je savais pas, hein, j'étais assez ignorant, c'est juste que, voilà, ça c'était le choix.
- 51 **Et c'étaient six week-ends qui étaient répartis sur une année ?**
- 52 Ah, non, non, non, c'était pas si dispersé, c'était peut-être, que je mentis un peu, peut-être c'étaient 4 week-ends de 3 jours...Je, je rappelle pas comment c'était configuré, mais c'était pas très..., assez rapide. C'est, dans les premiers 6 mois, tu es déjà le papier, 4-6 mois, ça dépend si tu prends le premier examen, le 2ème...
- 53 **Ouais ok, et puis, à ce moment-là, pour toi, financièrement ça t'a pas...tu t'es pas posé des questions, est-ce que je peux investir dans cette formation ?**
- 54 Ah non, du tout, 2000 francs, j'ai pas posé une question de tout, désolée, après tout ce que j'ai gagné, c'était ça, c'est rien, tu vois.
- 55 **OK, du coup, j'ai pas besoin de te poser la question si t'as rencontré des difficultés économiques pendant ta formation ou après ta formation ?**
- 56 Non, non, 0, mais ça fait un peu mal au cœur et que tu vas et tu recevoir, après 4 heures, 120 francs. Tu dis merde, mais ça c'est la vérité, hein.

- 57 Et du coup, à quel moment, t'as eu envie de commencer à donner des cours ? Est-ce que t'as eu, un moment, un déclic en te disant, bah, maintenant j'ai envie de donner des cours à des gens et pas juste le faire pour moi ?
- 58 Ah, ça c'est quand j'ai fait le cours à Fits, il y avait beaucoup de, attends, compréhension anatomique. En bref, parce que toi tu es aussi prof, tu comprends, mais, mais mes anciens profs, ils sont jamais, jamais contrôlé que j'étais bien placée dans le bassin. Je crois, honnêtement, j'ai même peut-être fait plus mal à mon bas du dos que, que de c'est mieux...à cause de, de positionnement, c'est juste le positionnement là. Quand j'ai compris tout ça, à travers de d'étudier, j'ai dit, mais merde c'est, c'est vachement choquant, tu payes beaucoup, que tu penses que c'est mieux pour ton corps. Moi, j'avais beaucoup, moi j'ai couru beaucoup, alors j'avais beaucoup de mal au bas du dos et tout. J'étais, très, très, très tendue, ischio-jambier, quadriceps, psoas, tu imagines mon dos, et voilà. Donc, c'est à partir de ça que j'ai dit, mais je vais essayer, pourquoi pas, c'est dans le village, avec les mamans que je connais, j'ai rien à perdre.
- 59 Et à ce moment-là, ça t'a pas non plus freinée, le fait de dire, c'est un métier où je vais être moins bien payée que ce que je faisais avant ?
- 60 Non, parce que j'étais passionnée. Mais oublie pas que mon mari, il avait un boulot, donc lui, il a gagné l'argent, donc le, financièrement, c'était pas un stress à la maison, c'était, c'est venue une passion, pour le début, une passion.
- 61 Ouais et donc, tout ce que t'as construit après, c'est, c'est vraiment sur la base de ta passion, t'as pu vivre ta passion ?
- 62 Ah oui, jusqu'à maintenant, voilà. J'ai mes sœurs de Pilates, je voyage, j'ai fait le Pilates pour moi dans le monde entier, c'est quand même vachement cool. J'ai, j'ai un très bon réputation maintenant, les gens, ils apprécient qu'est-ce que je fais, j'ai le progrès et le résultat...mieux, mieux que ça, je pose pas la question. Mais, c'est drôle que tu poses cette question, parce que mon mari, il a perdu son boulot ok et le chômage va bientôt arrêter et maintenant mon studio, ça doit rouler, parce que c'est moi qui vais gagner l'argent pour la famille.
- 63 Et ça, comment tu le vis, toi ? Ça change quelque chose ?
- 64 Oui, oui, ça flippe, ça flippe un peu la situation. Ah écoute, mon sentiment maintenant, quand je parle à toi, à ce moment-là, c'est, si j'ai vraiment réfléchi, merde, c'est moi qui dois gagner l'argent pour les 4, c'est un peu flippant. Mais, mais je pense pas comme ça, je pense juste, j'ai essayé de faire le mieux que je peux, de qu'est-ce que j'ai et je suis convaincue que ça marche, tu vois. Donc, je pose pas, il y a pas le doute dans ma tête et si, si, il y a une année, qu'il y a une année, on gagne un peu moins, on vit un peu plus calme, c'est ça.
- 65 Ouais, c'est bien.
- 66 Ah oui, mais ça va arriver, ça va arriver, je suis convaincue qu'est-ce que j'ai fait, c'est correct. Donc, le studio, le seule chose pour moi c'est, le, c'est, c'est le location petit peu embêtant mais, avant, j'avais mon studio comme XXX, dans ma maison, quand j'ai acheté le, le premier Reformer de cette

monsieur. En fait, c'était deux Reformer de cette monsieur, j'ai pu à la même temps, par hasard. On a, on a acheté une maison beaucoup trop grande, c'est un petit peu comme XXX, un sous-sol, mais c'est dans une pièce de 38 m<sup>2</sup> ok et j'avais beaucoup de groupes, des femmes qui sont venues, et pas mal de privés, et après j'ai commencé éducatrice de Lolita Legacy. J'avais beaucoup de groupes de personnes chez moi, tout le temps et ça m'a, bouh, j'ai dit, c'est trop, parce que c'était toujours dans ma maison, mon espace personnel et j'ai même pris un 2ème étage dans ma maison parce que ça marche tellement bien. Et après, j'ai dit, mais merde, je dois prendre ce truc extérieur, ça pose moins imposition dans ma famille qui était, qui vient d'être des adolescents, un 12 et un 13 ans, tu vois, ils ont besoin aussi l'espace.

67 Et du coup, t'as dit que tu t'es aussi occupée de former des gens ?

68 Oui. Donc, je sais plus quand, mais j'ai commencé de faire Lolita Legacy educator, ça veut dire que je suis un de onze personnes, dans le monde entier, en Europe, il y a 11, donc c'est les onze qui peuvent transmettre Lolitas Legacy. C'est un système un peu comme Kathy Corey, le même manière, on va dire. Il y a différents accents, mais même manière, donc les gens, ils font environ 15-18 mois avec moi, que je transmis la méthode, il comprend les exercices, mais après il doit enseigner, pratiquer et observer, ça fait 600 heures je crois.

69 Et du coup, c'est toi qui t'occupais de, de mettre à disposition l'espace et le temps ?

70 Oui, c'est ça qui est le problème. Vous comprenez, tu vois, ils étaient tout le temps dans mon studio, ils doivent quand même rentrer chez moi, dans la maison principale, mais il y avait un étage pour ça.

71 Ça fait quand même une intrusion dans, dans ta maison, tous les jours...

72 Exact, voilà, mais c'était passionnant, hein. Pour moi, j'ai continué de grandir dans ma progression et nettement. Plus en plus que tu expliques à les autres, il y a plus en plus des questions, de plus en plus, tu vois les trucs, de plus en plus que tu comprends comment d'être beaucoup plus direct, ça c'est très important.

73 C'est clair, ça continue, ça mûrit tout le temps finalement.

74 De mon point de vue, tu peux pas être prof de Pilates et pas continuer l'éducation, c'est exclu parce que tu, il y a toujours les choses à apprendre... Les gens, ils sont jamais les mêmes, la compréhension dans la tête, c'est jamais la même, la connexion c'est jamais le même. You have to have continuing education.

75 Et donc toi, t'as continué à te former, tu, tu peux me dire les formations que tu as faites après Fitspro ?

76 Tu veux pas CV qui est complète ?

77 Oui, tu peux aussi me le donner, volontiers.



- 78 Alors, le gros, oui, il y a beaucoup. Donc, j'ai fait équipements et Mat et ça c'est tout séparé chez Fits. Après, j'ai fait Mentorship avec Iva XXX, j'ai fait 18 mois avec elle, avec 4 personnes. J'ai fait Lolitas Legacy avec Lolita et, heu, qui était formée par Joseph Pilates directement hein. J'avais aussi, entre-temps, fait beaucoup de Pilates avec Bret XXX, qui est classique Pilates, Blossom, qui vient de Kathy XXX, aussi première génération et, récemment, avec Kathy XXX ; c'était aussi Romana.
- 79 Et t'as fait tout ce qui existe ?
- 80 Ah non, il y a beaucoup qui existe, hein. Moi j'ai éloigné contemporain, par exemple Stott, il est contemporain, j'ai éloigné ça et j'ai fait plutôt classique.
- 81 Ouais, du coup, est-ce que tu saurais estimer les coûts de toutes ces formations ensemble ?
- 82 Ah, heu...et oublie pas, tu parles quoi, aussi le voyage et tout ça, l'hôtel... ?
- 83 Ou avec ou sans, c'est égal.
- 84 Donc, on va, on va faire... Toi, tu fais le calcul, hein. On va dire Fitspro, à peu près 5000, ça c'est c'est, pas de perte de... income, hein ? It's not including your lost of income ?
- 85 Ouais, et ça c'est intéressant que tu le soulignes.
- 86 That's not including, That's the pure cost. Then I have, let's say another 10 000 with Yva, 10 000, and then, après, heu, toutes les petits trucs entre-temps, autres 10 000, pour tous le autres, à peu près, hein, mais moi je crois, c'est à peu près plus que 14, mais je dis 10, pour être conservative... and... Now with Lolita, on peut dire 24, okay, et après, avec Kathy, on peut dire un autre 10, voilà, c'est tout bon. Et juste pour dire, moi je fais beaucoup, beaucoup de cours privés, parce que tu peux pas être prof et pas prendre les cours et tu dois chercher un bonne, un bonne, ça coûte.
- 87 Oh, c'est impressionnant, donc t'es à plus que 60000 francs de formation, facile ?
- 88 Ouais, mais 60 000, tu gagnes dans une année, facilement, hein, même si tu travailles pas beaucoup, hein.
- 89 Ouais, mais avec ça, t'as aussi, comme tu disais, les lost-of-income ?
- 90 Well, I wasn't really... Là, par exemple, j'étais à Kathy. Mon équipe, ils ont pris mes cours, donc j'ai pas perdu, mais je dois payer eux, autrement, c'est tout pour moi.
- 91 Ok, et puis donc, qu'est-ce que ça a apporté, finalement, dans ta vie, qu'est-ce que ça a changé dans ta vie, le fait d'avoir cette formation, d'avoir ce nouveau métier ?
- 92 Donc en fait, comme j'ai dit, quand tu as, tu as quelque chose que tu adores ou tu es passionnée, c'est pas vraiment comme quand tu vas aller au boulot, tu vois. C'est moi, pour moi, c'est qualité de vie 1000 fois mieux. J'ai, j'ai, j'ai les clients qui apprécient, j'ai des nouvelles friendships, j'ai osé de lancer pour mon confiance pour moi, de croire sur moi, je donne un exemple magnifique à mes enfants, comment être sur pieds. Il y a beaucoup de choses que tu peux pas financièrement, mais

c'est, c'est sûr, si j'ai resté dans le truc finances, peut-être j'ai gagné un petit peu plus, mais j'avais pas toute cette côté qui est le plus important. C'est que moi, je peux vivre en Lululemon, je peux chaque jour, je peux nourrir mon corps, qu'est-ce qu'ils ont besoin et je, je suis convaincue si j'ai fait pas ça pour moi, je suis dans un état pourri, certainement hernie discale, hein, beaucoup de problèmes avec le bas du dos, etc... Donc moi, je vis mieux dans mon corps, j'ai transmis ça, c'est avec facilité parce que j'adore qu'est-ce que je faire.

93 Et au niveau de l'organisation du travail ?

94 Je suis l'inverse de avant. Si le client arrive pas de venir, ben tant pis, je perds un client, parce que autrement, je peux courir non-stop au studio. Et ma vie va être autour de mes, mes clients, moi je veux pas ça, moi j'ai beaucoup de clients qui veulent pour le week-end et j'ai beaucoup de clients qui veulent week-end, soir. Mais moi, j'ai impose jamais ça pour moi, ni pour mes filles. Mon équipe, s'il veut pas, moi je veux pas imposer, mais s'il veut, vas-y à fond.

95 Ah, mais donc, tu es plus libre dans tes horaires ?

96 Oui, oui, oui, et ça, c'est quelque chose qui a une importance pour moi, absolument, parce que moi, par exemple, je travaille pas le vendredi, je monte en Valais. Je commence pas le lundi jusque 3h de l'après-midi ou 4h et c'est mon seule journée que je travaille le soir, c'est le lundi, parce que voilà, je, je dois quand même ouvrir mon boîte et monter le business. Donc, ouais, c'est le compromis que j'accepte, mais les autres soirs, je ne travaille pas. Ouais, je dois être sûre que je, j'ai, je suis assez ferme, parce que autrement, je vais finir en burn-out. Parce que si tu dis une fois oui, après, tu peux pas arrêter dire oui.

97 D'accord, parfait, ben, je crois que c'est tout bon. Merci beaucoup pour toutes ces infos et merci d'avoir pris le temps pour moi.

98 Avec plaisir Rachel.

#### 10.5 Entretien 4

##### **Entretien Nr. 4: Julie**

- 1 Alors je te rappelle que ton enregistrement, je vais le retranscrire sur Word anonymement et, dès que c'est transcrit de manière anonyme, j'efface l'enregistrement. En attendant, c'est enregistré sur mon téléphone et nulle part ailleurs.
- 2 Ok et est-ce qu'à la fin je peux voir ce que tu as fait ou... ?
- 3 Oui bien sûr, alors autant après l'enregistrement tu peux me dire de couper des moments, si tu te dis, bon bah là j'ai dit quelque chose que je voulais pas dire. Tu peux même me demander d'enlever tout l'enregistrement, si tu veux, mais tu peux te retirer à tout moment. Enfin voilà, c'est quand même important de savoir qu'il y a pas de pression et puis que tu peux enlever tes données à n'importe quel moment. Ouais, moi je peux te montrer, je peux te montrer quand c'est

retranscrit, si tu veux pour que tu me dises, c'est OK, pas OK et, et puis tu verras aussi, du coup, la fin de ma recherche, ça sera en juillet, si jamais, et vous êtes 6 personnes à participer. Du coup, t'es d'accord d'être enregistrée à, au niveau du son, et puis le formulaire tu me le remplis et tu me l'envoies après ?

4 Oui, parfait.

5 Okay, alors déjà merci beaucoup, ma recherche que je fais, c'est sur la reconversion professionnelle et plus spécifiquement sur tout ce qui est lié aux aspects économiques de la reconversion sur les choix de la formation et puis qu'est-ce que la formation t'apporte finalement comme changement dans ta vie. Okay, donc j'ai des questions. Pareil, s'il y a des questions que tu veux pas répondre, Tu me dis. Si t'as juste envie de parler, sans répondre à des questions, tu le fais aussi. Mais peut-être, pour commencer, est-ce que tu serais d'accord de te présenter, dire qui tu es, quel âge tu as, ce que tu fais ?

6 Ok, alors je m'appelle XXX, je suis d'origine portugaise, à Genève depuis bientôt 11 ans, mariée, jeune maman et, en fait, moi je viens de la danse de base et j'ai eu des problèmes de dos. Du coup, je suis, c'était vraiment, c'est là où j'ai découvert le Pilates, mais c'était pas du tout en mode, je veux bosser là-dessus, mon but c'était la danse. Mais j'ai dû arrêter et, du coup, je suis venue à Genève. Mes parents étaient à Genève, là je suis venue à Genève et j'ai commencé par faire, bah j'ai appris le français, j'ai commencé par faire des, des petits boulots restos, dans les bars. Après, j'ai fait une formation aussi dans les boutiques, un peu aussi pour voir ce que j'aimerais faire, vu que la danse c'était plus possible. Et, et voilà, et après, au jour d'aujourd'hui, je suis une enseignante de Pilates. Je suis un peu en arrêt depuis août, suite à des petites complications de grossesse et après l'accouchement etc,... Mais, du coup, voilà c'est un peu ça, je sais pas quoi dire d'autre.

7 C'est parfait, t'inquiète pas, c'est moi qui vais creuser, t'inquiète pas. Du coup, c'est parfait, merci beaucoup. Donc, si j'ai bien compris, t'étais professionnelle de danse au Portugal ?

8 Ouais, j'étais à l'uni au Portugal et le but c'était soit de, enfin, j'en fais déjà dans, dans, dans, dans, dans certaines compagnies, mais le but après, voilà, comme beaucoup de danseurs, l'idée c'est d'enseigner, etc... Mais le, au départ, c'était de danser, quoi, c'était pas forcément d'enseigner quoi.

9 Et l'uni que tu faisais, c'était sur quoi ? C'était dans quel domaine ?

10 C'était la danse, contemporaine et classique, c'est, c'est dur ça, après voilà, t'as l'histoire, t'as la musique, t'as le théâtre, t'as... L'anatomie, enfin voilà, tout était basé dans la danse, ouais.

11 Donc, ton idée quand tu faisais ça, c'était de faire danseuse et puis, dans un 2ème temps, tu t'es dit, de faire prof de danse ?

12 Voilà, à cette époque-là, c'était ça. Après, voilà, il faut bien gagner un peu plus d'argent. C'est vrai que, aujourd'hui, la danse ou les artistes, ils sont pas forcément bien rémunérés, sauf si t'es au top du top et, même comme ça, c'est pas évident. Du coup, après, tu, tu vas toujours dans, dans

l'enseignement. J'étais plus dans l'enseignement, c'est vrai que, par exemple, devenir une chorégraphe, par exemple.

- 13 Ouais et ensuite, t'as décidé de venir à Genève. Donc, t'as un peu laissé de côté ou t'as réussi à terminer et puis t'es venue après ?
- 14 Non, j'ai dû arrêter parce que avec mes problèmes de dos, je pouvais plus danser à ce moment-là. Et voilà, j'ai fait 6 mois, complètement arrêtée et, suite à ça, il fallait trouver quelque chose à faire. Mes parents, ils étaient ici, du coup, j'avais 18 19 ans, du coup, j'étais un peu obligée et, et je suis venue quoi.
- 15 Okay d'accord. Donc là, pour le coup, le changement de l'uni de danse et puis les petites formations et les petits jobs que t'as faits, c'était un peu forcé à cause de tes maux de dos ?
- 16 Ben, heu, les maux de dos et le fait qu'il fallait chercher une autre chose quoi, mais c'est vrai que je suis allée, j'ai, j'ai même fait des choses, des stages dans des boutiques parce que le contact clientèle, c'était quelque chose qui me plaisait beaucoup et j'ai fait des petits jobs comme ça. Mais c'est vrai que, moi, attendre, attendre, enfin je suis, je suis très dynamique, du coup, attendre que les choses se passent, j'ai un peu du mal quoi.
- 17 Et, du coup, comment t'as fait pour choisir dans quoi, dans quoi te lancer, à ce moment-là, quand t'es arrivée à Genève. T'avais plusieurs possibilités ou tu savais tout de suite ce que tu voulais faire et puis, du coup, tu cherchais dans ce domaine-là ?
- 18 Non, je savais, du coup, j'ai commencé à, ces jobs-là, dans les bars et dans la restauration pour gagner un peu de d'argent. Quelque chose aussi, qui me plaisait beaucoup, parce que ce côté clientèle, amener un service aux gens. Mais, voilà, et après, pour essayer de sortir de là, c'est là où j'ai fait des stages dans les boutiques etc... mais ça me plaisait toujours. Je me disais, c'est pas ça que je veux faire de ma vie, je me vois pas évoluer là-dedans. Et, et voilà, et après, voilà mes problèmes de dos, ils étaient toujours là et, et c'est là où je me suis dit, bah, pourquoi pas de me guérir complètement mais, en même temps, en faisant de ma profession et pouvoir vivre de ça, quoi.
- 19 Et, c'est à ce moment-là que t'as connu le Pilates ou tu le connaissais déjà avant ?
- 20 Je connaissais déjà un peu avant, mais pas de la même façon que, comme je suis allée faire la formation et que je me suis mise clairement dedans, à me dire, j'aime vraiment ça et c'est ça que je veux partager avec les gens et ça que je veux faire.
- 21 Et puis, à ce moment-là, quand tu t'es dit, bah, voilà je vais, pourquoi pas, me, t'as dit, pourquoi pas me guérir en faisant ce que, ce que j'ai envie de faire comme métier, comment t'as pris connaissance des formations qui existaient ? Tu te souviens ?
- 22 Alors, moi, j'ai commencé avec Fitspro à Genève et c'est vrai qu'ils avaient des profs portugais portugaises et heu, mais c'était pas, je crois que je cherchais une formation à Genève et, justement, j'ai vu que Fitspro, y avait des profs portugais et je me suis dit, bah, c'est chouette parce qu'elles venaient aussi de la danse. Du coup, on avait quelque chose en commun et, et c'est là que

j'ai commencé, oui. Bah, je voulais faire quelque chose, ça reste à Genève, parce que j'étais déjà partie, je voulais pas repartir et c'est là où je cherchais, je, j'ai découvert des formations à Genève.

- 23 Est-ce que t'avais le choix entre différentes formations ou t'as trouvé celle-là et puis tu t'es dit, je cherche pas d'autres.
- 24 Non, y en a plein, il y en a beaucoup : Pilates, contemporain, classique, physio, enfin voilà, mais c'est vrai que celle-là, elle était assez, comment dire, carrée, sans beaucoup de de variations qu'on peut pas avoir etc... Donc, du coup, c'était un peu pour moi, c'était d'avoir cette base structurée qui fait que je commence avec une base structurée et, après, je peux créer là-dedans et, après, je vais apprendre d'autres choses et évoluer là-dedans quoi.
- 25 Donc, ce qui t'a plu à cette formation, c'est le côté, comment dire...
- 26 C'est simple, simple, structuré et basique, entre guillemets, voilà parce que justement, c'était aussi pour moi de voir, si jamais, si je me trouvais là-dedans ou pas, et je voulais pas partir dans des formations très complètes, parce que moi, quand c'est trop complexe, je fuis. Du coup, il fallait quelque chose pour me mettre un peu dans les, dans les rails et, c'est vrai, que voilà.
- 27 Et est-ce que tu te souviens comment elle était organisée cette formation, c'étaient plusieurs modules, c'était réparti sur le temps ?
- 28 Oui, plusieurs modules, répartis sur le temps, surtout les week-ends. Après, bien sûr, un examen à la fin, voilà ouais. Je sais, je sais plus, c'étaient 6 mois.
- 29 Ok, et est-ce que tu te souviens du prix de cette formation ?
- 30 Est-ce que... je crois que c'était 4000 et quelques, je sais plus, mais je crois que c'est ça les prix, j'avoue, je crois que c'était environ ça, ouais.
- 31 Et est-ce que ça, ça t'a freiné, à un moment donné, de te dire, là je vais devoir investir dans une nouvelle formation ?
- 32 Alors, c'est clair, c'est un investissement. Je bossais à côté aussi pour, pour aider à ça, parce qu'en même temps j'avais, qu'il fallait que j'apprenne le français et que je me forme en quelque chose et, du coup, c'était un peu les 2, mais c'est vrai que, avec un grand merci mes parents, ils ont pu m'aider pour que je puisse me lancer là-dedans et... Mais oui, c'était une grande réflexion, parce que voilà, à l'uni ou quoi, quand tu fais un apprentissage, t'as pas ces coûts-là, de quand tu fais des formations privées ou ailleurs et, et, du coup, oui c'est, c'était un moment de réflexion, justement est-ce que c'est vraiment ça que je veux, est-ce que ça vaut la peine, est-ce que ça vaut le coup, et oui, heureusement, oui ça valait le coup.
- 33 Et est-ce que tu te souviens de qu'est-ce qui t'a convaincu, du coup, à ce moment-là quand tu, quand tu hésitais ?
- 34 Ouais, c'était, c'est que c'est le fait de cette conscience corporelle qui, qui, qui, je trouvais dans la danse et que, du coup, j'ai trouvé dans le Pilates et, surtout, voilà, c'était le bien-être dans le corps.

En fait, ça m'a permis, okay, c'était pas la danse parce, voilà, il y a rien qu'on puisse comparer à la danse, mais ça m'a amené ce côté au corps, au bien-être de pouvoir aussi créer, de pouvoir aider les gens en, en même temps, me donner à me guérir et, mais surtout, ce bien fait qu'on peut faire aux gens à travers du mouvement, quoi.

- 35 Et c'est cette période, que tu dis d'hésitation, est-ce qu'elle était longue ou est-ce que... ça s'est passé comment avant que tu te lances ?
- 36 Bonne question, mais je pense pas très longue parce que, voilà, il fallait bouger, je pense qu'entre faire ma formation et finir, en tout cas, 2 ans, max 3 ans où j'ai essayé des choses, je savais pas trop. Je gagnais un peu d'argent, heu, ouais, jusqu'à terminer la formation, même à la fin de la formation, je me souviens que j'étais même pas sûre si j'étais, comment dire, sois capable, si j'étais bien pour ça, est-ce que c'est vraiment ça et est-ce que j'étais, entre guillemets, douée pour cela, mais, mais ça me plaisait, voilà. En même temps, voilà, avec cet investissement, je pouvais pas trop fuir après ça, du coup, je m'y suis faite...
- 37 C'est super intéressant ça parce que, du coup, alors ce que tu dis, c'est que, à la fin de la formation, t'étais finalement pas sûre ?
- 38 Oui, bah, de mes capacités en tant qu'enseignante parce que j'avais pas forcément essayé de ma vie, voilà, moi c'était de servir, c'était pas de, de, d'enseigner, à servir entre guillemets.
- 39 Ouais, mais est-ce que pendant la formation, si on parle un peu de ta motivation, pendant la formation, est-ce que tu te souviens si... quand t'étais motivée, avant et pendant et à la fin de ta formation ?
- 40 Ben, le Pilates, c'est Mind Body and Spirit, du coup t'as tout ça qui t'apporte aussi au niveau du mental, plus confiance, plus bien-être etc... Mais ça ne..., voilà, avant la formation, j'étais en mode, bah, je vais tenter, je vais voir ce qui se passe... Pendant, j'adorais, j'étais hyper contente, j'étais épanouie et après j'étais aussi contente mais y avait cette, cette inconnue, c'est que je quitte une formation, il faut aller travailler mais je sais pas si je suis capable ou si je suis bien pour le faire. J'avoue que j'ai un côté très perfectionniste et ce qui fait que t'es toujours à la recherche d'être plus correcte et tout machin, est-ce que si tu enseignes d'une façon, ça peut être mal fait, mal vu, est-ce que ça peut marcher, est-ce que les gens ils vont t'aimer, enfin, mais à la fin, oui j'étais boostée pour y aller mais il y avait ce côté est-ce que je suis capable de, d'assurer ça quoi. Parce que tu te lances toute seule, quand tu es dans une formation ou quand t'es dans les études, t'es comme un peu dans le groupe, du coup, on est tous dans cette motivation et tout, et une fois que tu quittes, bah t'es un peu seule, et il faut regarder où tu vas quoi.
- 41 Et est-ce que à ce moment-là, ça t'a fait peur ou est-ce que à ce moment-là, tu t'es dit, est-ce qu'économiquement ça va être possible de me lancer là-dedans quand t'as fini ta formation ?
- 42 Alors, je me disais, il faut que, en tout cas, je puisse avoir, comment dire, rembourser la formation, ça, ça sera déjà bien, ça veut dire que ça, au moins, ça a marché et j'ai rien perdu, mais clairement parce que, déjà en termes de structure de travail à Genève, je savais pas comment ça se passait indépendante, salariée etc... J'ai compris que, dans les studios de Pilates, en tout cas à Genève, c'était, comment dire, c'était plus en tant qu'indépendante, du coup, voilà, tu te lances en tant que

indépendante et à toi de bouger, à toi de te faire des contacts, à toi de... Ouais, voilà, du coup, je suis, je suis...ouais.

- 43 Donc, tu t'es posée toutes ces, ces questions, mais ça t'a quand même pas freinée, après tu t'es lancée ? Qu'est-ce qui t'a convaincue, à quand même te lancer ?
- 44 Alors, je me souviens très bien, je suis allée dans un fitness, et je me suis dit, parce que, voilà, je voulais être en forme, je suis allée dans le fitness, je suis allée faire un cours de Pilates, je suis allée faire un cours de Pilates, je crois que ça, encore pendant la formation et peut-être je suis allée 1, 2, 3 fois, je sais plus. La prof de Pilates était géniale et elle sortait un peu du cadre fitness que j'aimais beaucoup à l'époque et que, voilà, comme je connais le Pilates, après du fitness, il part un peu dans l'autre sens, mais cette prof elle avait pas ça. Elle était hyper exigeante, les élèves étaient nickel etc... et je sais plus si c'est elle qui m'a abordée ou si c'est moi qui l'ai abordée, mais, mais c'est vrai, c'est avec elle que j'ai commencé, j'ai commencé par faire des remplacements et, voilà, du coup, ces questions, je me suis toujours posées, comment faire, quoi faire, je me pose encore le jour d'aujourd'hui, parce qu'en tant qu'indépendante, il faut que tu mettes du créatif, mais c'est vrai que ça, j'avoue, que mon parcours en tant qu'enseignante, ça s'est fait un peu par, par quelqu'un qui connaît, quelqu'un qui sait que, après, ça t'amène à autre chose. Oui, je suis allée à la recherche, mais j'ai eu beaucoup de chance si on peut appeler, que voilà, les gens, ils, voilà, ils en parlent et que tu vas remplacer une fois, tu vas remplacer 2 et après tu restes, enfin voilà, c'est un peu comme ça. Ça m'a donné un peu la confiance de, voilà, tu donnes un cours, les gens, ils aiment, ils veulent retourner, c'est ça qui donne la confiance, c'est ça qui te dit, bah, ça marche et je peux continuer et c'est possible voilà.
- 45 C'est vrai, c'est très bien. Avant juste de continuer sur le parcours professionnel, est-ce que pendant que tu t'es formée au Pilates, t'as dû mettre de côté tes activités, tes autres activités ou t'as réussi à faire les 2 en parallèle ?
- 46 Alors, au début, justement, je donnais des cours et je bossais dans des bars, donc j'ai fait les 2 parce que, voilà, j'avais pas de travail, assez de travail pour pouvoir vivre de ça donc, au début, oui je faisais les 2.
- 47 Au début, au début de la formation ou au début de...
- 48 À la fin de la formation, au début de, du pro, quoi.
- 49 Ouais et pendant la formation ?
- 50 Pendant la formation, je bossais toujours, je bossais toujours et c'est vrai que dans la formation, justement, ils t'obligent à aller faire des cours pour découvrir, pour apprendre et c'est là où tu vas un peu chercher plusieurs cours, différents cours et, et de voir un peu ce que les gens ils font, qu'est-ce que ça te parle mieux, voilà.
- 51 Mais disons que la formation, elle t'a pas obligée, pendant ces 2,3 années-là, à, à réduire ton activité que t'avais avant de te lancer en formation ?

- 52 Non non, parce que, souvent c'était week-end, soit c'étaient des longs week-ends. C'est vrai que dans la restauration et dans les bars où, voilà, c'étaient des horaires où si je pouvais pas, bah, ça serait l'autre jour ou un autre horaire et c'est ça, ça s'est fait toujours comme ça, on s'adaptait aux horaires quoi.
- 53 Ok et, du coup, ça, ça me fait rebondir sur le fait que t'as choisi cette formation peut-être aussi par, par sa structure ?
- 54 Aussi, parce que je suis pas quelqu'un qui aime beaucoup étudier tous les jours, toute la journée, j'ai, je, voilà être assise sur une chaise, c'est pas possible, mais c'est, c'est ça aussi, c'est que ça soit pas à plein temps, une formation à plein temps et c'est ça aussi que je, que je cherchais et c'est pour ça aussi, peut-être c'était pas aussi évident, c'est que je voulais pas retourner à l'université. J'étais très pratique et je voulais quelque chose un peu plus court et qui puisse donner les moyens de, au moins, commencer à travailler dans quelque chose, ne pas attendre 3 ans pour pouvoir commencer à travailler.
- 55 Hum, ouais, c'est très bien et puis à partir du moment où t'as commencé à donner des cours, est-ce que tu pourrais me raconter ton parcours, depuis ce moment-là ?
- 56 J'ai jonglé entre des extras etc... et j'ai commencé, petit à petit, à donner des cours. Justement, j'ai commencé avec cette prof, d'ailleurs, justement hier, je parlais aussi avec quelqu'un de mon parcours, entre guillemets, mais c'est vrai que, au départ, c'était beaucoup de, de remplacements et, du coup, je remplaçais pas mal, ça me faisait un peu d'argent et après, les remplacements, bah, c'était aussi la confiance, ce qui fait que, bah, c'est toi qui prends cette cliente, c'est toi qui, qui restes avec, qui donnes ce cours, heu, voilà, donc j'étais dans un studio, j'ai commencé comme ça.
- 57 Ah, donc là, t'étais dans un studio, t'étais plus dans le fitness ?
- 58 J'étais jamais dans le fitness moi, ah voilà, j'ai remplacé dans le fitness avec cette prof justement et, cette prof, elle avait un studio, du coup, j'ai commencé par...c'est vrai que mes premiers cours, c'était dans un fitness et j'ai tout de suite compris que c'était pas pour moi et que j'aimais pas ça parce que les gens, ils avaient pas la recherche de, de, d'un bien-être peut-être plus intérieur, mais c'était plus extérieur. Et voilà, je sais pas, j'aimais pas ce, ce, ce côté fitness avec le Pilates, en tout cas à l'époque et, du coup, j'ai remplacé et après, elle avait un studio. Du coup, j'ai commencé par remplacer dans son studio, j'ai pris des cours dans son studio aussi. Suite à ça, ça s'est fait toujours bouche à l'oreille et, après, j'étais chez Alive, j'ai commencé des cours collectifs. Voilà, je me suis un peu plus, peut-être ouverte au marché genevois, entre guillemets, et après Alive j'enseignais aussi dans les entreprises, mais toujours bouche à l'oreille, sauf un endroit, où là, j'ai pris les risques de rester comme salariée, y a pas longtemps. Euh, c'est moi qui étais allée chercher cet endroit, mais c'est vrai que, à part ça, c'était toujours bouche à l'oreille, entre les studios, entre les privés à la maison, dans les entreprises et c'est faux ce que j'ai dit, enfin c'est faux non mais au départ, j'allais donner des cours en France voisine, sur Saint-Julien, c'était une prof que j'ai rencontrée pendant la formation, elle avait un studio et elle avait besoin de quelqu'un. Je suis allée faire des cours là-bas et tout, et pour finir, j'enseignais là bas, sauf que ce que tu gagnes à Saint-Julien et ce que tu gagnes à Genève, c'est pas du tout la même chose et, et en fait, moi c'était toujours heureusement, j'avais ce travail sur Saint-Julien, il fallait que je le tiensse pour gagner un peu d'argent, mais je cherchais toujours à Genève aussi. Après, ça arrive au moment où, bah, ce que j'avais à Genève



pouvait, pouvait me permettre de quitter Saint-Julien, c'était vraiment un trajet, tu reçois moins et le temps que tu perds, 2h là-bas, tu peux faire le même argent qu'ici 1h et après, Genève, voilà, connaissances et... ça s'est fait un peu comme ça.

- 59 Et est-ce qu'il y a un endroit où tu as travaillé ou tu travailles encore depuis un moment, dans un studio, enfin où tu as ta place ou est-ce que c'est vraiment des jobs où tu vas dans les entreprises, tu donnes des cours, là, là, là, enfin...
- 60 Alors, j'ai eu, j'ai eu, c'est vrai que depuis ce COVID depuis... enfin être maman et tout, c'est vrai que y a beaucoup de choses qui ont changé, mais c'est vrai que, voilà, j'avais plusieurs studios. Justement, je me souviens, j'allais à droite, à gauche, dans les studios et j'avais ma place dans ces studios, c'était mon horaire, enfin, c'est l'horaire de mon cours x jour et, et, et voilà, ça oui, je, j'en ai eu pas mal et j'en avais plusieurs en même temps, et en plus ça, voilà, j'avais l'entreprise privée, chez quelqu'un et voilà...
- 61 Donc, t'as, t'as toujours beaucoup bougé entre les structures, entre les journées...
- 62 Justement, j'ai tellement bougé, qu'à un moment donné, je, j'avais presque envie de me poser, d'arrêter de, de courir de droite à gauche, parce que c'est vrai que mes journées pouvaient être, je sais pas, peut-être 7 cours, mais c'est pas tout au même endroit, du coup, voilà quoi, mais je faisais beaucoup de vélo, mais du coup, voilà quoi, un moment donné où j'avais presque envie de me poser, de ne plus être à droite à gauche. Aussi une question comment dire, sécurité financière, bah tu sais, à la fin du mois, t'as ton salaire, t'as pas besoin de courir à droite, à gauche, t'es au même endroit, heu, voilà.
- 63 Et ça, t'as réussi à le faire ou...
- 64 C'est vrai que cet endroit il, bah, je suis toujours en contact, mais il n'existe plus, avec la maternité, avec cette distance et tout, bah j'ai compris que, en fait, être salariée, c'est pas fait pour moi et donc là, je, je reprends mon indépendance et il faut, voilà, recommencer à chercher un peu à droite à gauche, mais je vais essayer de tout faire pour ne pas devoir courir comme à l'époque.
- 65 Ouais, voilà ok, et puis t'as été pendant combien de temps, du coup, dans une situation un peu plus stable ?
- 66 Salariée, alors justement avec ce studio, j'étais en tant qu'indépendante, après m'avoir proposé ce poste de salariée, on est resté une année. Bon, ce poste-là, c'était pas que du coaching, j'avais aussi tout ce qu'est le côté entreprise, de, de, je faisais la clientèle, je faisais les plannings, enfin plein d'autres choses, la vente. C'est comme si j'avais un peu tout ce que j'aimais, j'ai aussi beaucoup appris, mais c'est vrai que... Et c'est pour ça que je, je, je, je, j'aime toujours ce job, c'est que ça te permet aussi de ne pas devoir être dans un bureau, dans le même endroit, tous les jours de 8h, je sais pas quelle heure car t'as plein de possibilités. Tu peux le faire n'importe où et, en même temps, tout le monde en a besoin, sauf qu'ils ont pas encore compris qu'ils en ont besoin, mais tu peux, tu peux pas mal bouger justement et je pense que j'ai tellement bougé, qu'un moment donné, j'avais envie de me poser, autant quand je me pose trop, ben j'ai envie de bouger. Et, et voilà, c'est vrai que ce côté, à la fin du mois, t'as ton salaire, tu fais ce que tu aimes, peut-être tu fais d'autres choses, c'est super, mais avoir cette liberté de, de, de liberté, de faire tes horaires, de faire

différents groupes comme tu veux, même si t'es alliée à des studios et que t'as ton horaire etc..., ça ne paye pas ton salaire à la fin du mois. Et, heu, au cours de la dernière année, j'ai presque aussi, je trouve que, en tant que salariée, t'as une responsabilité de job, parce que tu gagnes x par mois, du coup, tu es payée pour faire ce que tu fais où, mais voilà, t'as des comptes à donner, t'as des choses à prouver à ton boss. Et voilà, quand tes ton propre boss, entre guillemets, encore une fois tu vas travailler au studio x, voilà, mais, mais c'est différent, c'est pas toutes les heures là-bas, enfin c'est, ouais, t'as plus de liberté et ouais...

67 Non, non, mais c'est parfait et, avant donc en fait le COVID, t'as un peu arrêté, enfin t'as dû stopper pendant le COVID et, après, t'as enchaîné avec le congé maternité c'est ça, ou t'as repris entre 2 ?

68 C'est vrai, il y a certains studios qui pouvaient plus donner les cours sur place, vu qu'ils étaient arrêtés. Moi, j'avais signé contrat, avant le COVID, 80% et, du coup, c'est vrai que, dans cet endroit, y avait pas mal, quand même, de cours. On a développé plus le privé et moins le groupe et j'avais d'autres choses à faire aussi, pas que l'enseignement, du coup, je me suis pas forcément arrêtée. Par contre, il y a certains endroits où ils étaient stoppés. Du coup, je continuais pas, pas là-bas et ce qui fait que, ce qui fait que, ce qui fait que, voilà, j'avais que un truc, même si, dans ce truc, il y avait d'autres choses, c'est qu'à ce moment-là et après, avec, heu voilà, je suis tombée enceinte. J'ai 2 phases où fallait que, que je m'arrête, je m'arrête un peu et, du coup, je me suis dit, bon ça sert à rien, entre guillemets, de me remettre dans, dans ces studios, même si j'avais 20% en tant qu'indépendante, parce que je vais partir dans pas longtemps, donc ça c'est un peu fait comme ça.

69 OK et, du coup, avant tout ça, est-ce que tu peux m'expliquer à quoi ressemblait, en gros, ton travail d'une semaine, disons, ce qui était pour toi l'ordinaire de ton travail ?

70 Je, je, je travaillais tous les jours, y avait des cours à 7h du matin. J'avoue que j'ai beaucoup, comment dire, enchaîné, je pouvais faire des journées, je sais pas, il y avait des, il y avait des jours où je faisais, moi je faisais 4h de suite. Après, je partais, j'allais dans un autre studio donner un cours à midi, après je partais, je faisais une petite pause et, après, j'enchaînais à la fin de la journée, deux cours ou juste un cours mais y avait des journées où, okay, en tant que salariée dans un bureau, dans un truc, ok tu fais tes 8h. Je trouve qu'en tant qu'indépendante ou en tant que coach, on va dire 8 cours, c'est, c'est, c'est, c'est déjà pas mal, 7 cours c'est aussi et, y avait des fois où, ouais, une journée, c'était un peu comme ça, après, oui, t'as des journées où c'est 2-3h simplement. Mais, mais, mes journées, c'était assez, je pouvais être dans un studio le matin ou être dehors le matin, après j'allais au studio, du studio, bah, je partais à l'autre studio. Je faisais une petite pause juste pour manger quelque chose, je, j'arrivais dans l'entreprise et je revenais mais ça pourrait être 17h à finir à 8h, beaucoup en vélo, parce que, à Genève, si je prenais la voiture, c'était impossible, le transport public justement, il y avait des fois où, mon temps, il était calculé en termes de déplacement. Je, je donnais même un cours à Bellevue et j'avais du trajet et, pour moi, le vélo, c'était l'idéal parce que, déjà, ça coûte rien, et d'autre, c'est toi qui gères pour toi, ouais, il y a des fois où j'avais que le temps de partir d'un, d'un studio pour arriver à un autre, j'avais juste ce petit créneau pour que je puisse donner le cours. Donc, oui, il fallait le moyen de transport le plus safe et rapide quoi... Mais j'avoue que j'étais une petite folle qui courait à droite, à, dans tout Genève, mais ça m'a permis aussi de, voilà, de faire des, des connaissances, faire des contacts, ouais, et de découvrir un peu ce qui se passe au milieu du Pilates, du fitness, du bien-être à Genève, quoi, yoga...

- 71 Et t'as l'impression, c'est quoi ce qui a le plus changé entre tes petits jobs d'avant, enfin tes petits jobs, tes jobs d'avant et maintenant, enfin maintenant, tout ce que t'as fait dans le Pilates, c'est quoi qui change le plus entre ces différentes professions ?
- 72 Ben, comment dire, c'est, c'est de faire quelque chose qui peut vraiment être utile au bien-être d'une personne, parce que si t'es pas bien dans ta santé, tu vas pas pouvoir, je sais pas, aller acheter tes habits quand tu veux, tu peux pas aller boire un verre, parce que, peut-être t'es pas... Enfin, le bien-être, c'est un peu la clé et si t'es pas bien, tout autour sera pas bien et, et, pour moi, justement de pouvoir aider les gens à se sentir mieux, tout simplement comme ça, c'était, c'était le mieux que je pouvais avoir. Parfois, j'avais pas envie, j'étais fatiguée, j'avais pas envie, je sais pas, je me réveillais de mauvaise humeur et, c'est vrai que, c'était le seul, c'est, c'est un peu comme la danse, mais avant, justement, c'était le fait d'enseigner, j'allais donner un cours, après j'étais comme neuf, je, je, je sentais bien justement et c'est ça qui m'a accrochée. Parce que quand j'étais dans un bar où j'avais pas cette sensation, ou dans la restauration, ou dans les boutiques, cette sensation d'épanouissement, où tu vas, t'as pas très envie, mais à la fin, tu te dis, c'était vraiment bien quoi, j'avais pas ça. Et c'est vrai que, moi, quand je donne cours, j'enseigne un cours, même si c'est un privé et que je pratique pas beaucoup, c'est le fait de partager, que la personne me dise, à la fin, je me sens vachement mieux, je me sens vraiment bien, ben, c'est génial pour moi, c'est, voilà. Je ne vais pas demander de plus quoi, ouais, c'est ça, ouais c'est un peu cette... c'est pas acheter pour, pour, pour avoir quelque chose. Oui, la personne elle paye pour sa santé et son bien-être, ou le mental, ou le physique, mais c'est, c'est la personne elle-même, quoi. C'est pas l'habit qu'elle porte, c'est pas le truc qu'elle va avoir, c'est de faire plaisir, de servir quelque chose, servir des gens, mais pour la santé quoi, le bien-être.
- 73 Ouais, et sans rentrer dans les chiffres, est-ce que tu gagnes pareil qu'avant, plus ou moins ? En faisant le Pilates ? Est-ce que tu saurais... ?
- 74 En fait, je suis arrivée à, et c'est ça qui est génial, et c'est ça qui m'a amenée à arrêter ce côté resto, boutique et tout ça, c'est qu'un moment donné, j'arrivais à, à gagner aussi autant et, suite à ça, ben, j'ai commencé à gagner plus. Et après, en tant qu'indépendante, encore une fois et parce que tu dépenses de tes clients et de tes élèves, et qu'ils partent en vacances, et parce que, salariée, tous les mois, c'est la même chose. Tant qu'indépendante, c'est pas comme ça. Mais voilà, y avait des mois où ça compensait d'autres, heu, oui, j'ai réussi à gagner autant et plus. Aussi moi, parce que quand c'était un mauvais mois, mauvais, bref, personne était là, tous en vacances, mais, mais oui, j'ai réussi, c'est ça qui m'a fait aussi accrocher à ça, c'est de me dire je peux vivre de ma passion, quoi. Oui, parce que là, c'est plus ma passion, autant avant je voyais que la danse, j'avais pas, voilà, autant maintenant je, je peux dire que c'est ma passion, c'est d'enseigner le Pilates ou coaching, enfin, voilà, je peux vivre de ça, ouais.
- 75 Donc t'es satisfaite de ton changement ?
- 76 Oui, ouais, ouais, j'aime beaucoup. Là, maintenant, à la fin du congé maternité et, et, et vu que je suis plus comme salariée, je dois retourner en indépendante. Bah, t'as cette appréhension de, t'as un peu la sensation de recommencer de nouveau mais, mais, voilà, quoi, c'est, ça fait partie, mais je sais déjà que c'est possible, c'est pas comme quand tu commences tout au départ, que tu sais pas et tout, mais là, je sais que c'est possible, il faut juste, il faut juste s'y mettre quoi.

- 77 Ouais et j'ai peut-être une dernière question, est-ce que t'as fait d'autres formations que la première ?
- 78 Oui, je, je faisais des, des formations de base, TRX, de coaching, de personal training, aussi différentes méthodes de Pilates, machines, appareils, mais toujours liées au mouvement.
- 79 Et tu les as faites toutes au même endroit ces formations ?
- 80 Non, j'ai fait pas mal à Fitspro, c'est vrai. Après, comme j'allais au Portugal, pareil, je, j'ai essayé aussi, heu, je jonglais entre le Portugal, ici. C'est vrai que j'ai une cousine aussi qui est, qui venait de la danse et qui s'est convertie au Pilates. Du coup, on échangeait aussi pas mal. Elle, elle est à Londres. Et après, je suis quelqu'un qui, qui apprend beaucoup en faisant, beaucoup plus je vais pratiquer, plus tu pratiques, mieux tu es mais, mais c'est, c'est plus j'adore faire des formations, mais je sais, je me connais, je suis peut-être mieux aller faire 2-3 cours de ça et, de là, tu crées ta propre langage.
- 81 Ouais, et puis, du coup, ces formations, elles sont reparties sur les années depuis que t'as commencé ? Et t'as commencé quand d'ailleurs ?
- 82 Ben, justement, c'était en 2010, heu, 2015, j'ai commencé, 15 justement parce que j'ai fait mon français, parce que je suis arrivée, je parlais rien de français. Du coup, déjà c'était la première étape, c'était de, d'apprendre la langue. Mais j'ai fini mes formations en 2014 et, suite à ça, j'ai repris le Pilates, c'était entre 2014, 15, quoi.
- 83 OK et t'as fait pendant... avant de te lancer dans le Pilates, quand tu faisais tes autres jobs, tu m'as dit que c'était 2,3 ans ou c'était moins que ça ?
- 84 Ouais, c'est ça, en fait, c'était pendant les, la formation de français, je sais même pas comment j'ai pu faire parce que justement, j'allais bosser dans les bars. Je me souviens que je demandais à mon père si quelqu'un me demande, comment on tirait un café, qu'est-ce que je dis, qu'est-ce que je fais et, voilà, j'ai fait la formation de Pilates.
- 85 Attends, c'était quoi déjà la question ?
- 86 La question, c'était ça la question, c'était juste, combien de temps t'as travaillé dans autre chose avant de, avant d'arrêter ?
- 87 Oui, 2,3 ans, 2,3 ans, le temps de parler français nickel, de pouvoir justement gagner autant de ce que tu gagnes, ouais, 3 ans.
- 88 Et puis est-ce que tu saurais estimer les coûts de tes formations, ce que t'as eu comme coûts ?
- 89 Oh, heu, je pense que, avec tout ça, plus de 20 000, ça c'est clair. Parce que, ouais, non, oui, mais on va dire 15 000 oui, plus, max 20 000, je pense. Mais c'est un peu ça, justement, le côté dommage. Dommage, oui et non, ça dépend comment on voit les choses, mais ça reste, ça reste assez. Autant, tu vois, à l'uni, ok tu apprends tout ce qu'il faut, après tu vas travailler, c'est toujours

bien de se former, mais c'est différent, autant avec ces formations plus courtes, etc..., ben, t'as un coût et, et c'est bien coûteux, quoi.

- 90 Ouais, ouais, je crois que j'ai tout ce qu'il me faut. Donc, t'as l'impression, en tout cas, d'avoir, ça t'a apporté quelque chose ce changement, de ce que tu, tu m'as dit.
- 91 Ah, oui, clairement, clairement, enfin, même parfois, je me dis, je vais faire d'autres choses ou je vais compléter mon job parce que j'aime plusieurs choses. Mais, c'est vrai, que apporter du bien-être à quelqu'un, heu, par, heu, bah le Pilates ou par le mouvement, tout simplement, heu, pour moi, c'est ce qui me comble. Du coup, heu, enfin, et en plus, bah, juste un petit détail, voilà, heu, j'enseigne à ma mère. Ma mère, elle a une maladie et encore une fois, bah, ok c'est ta maman donc, du coup, voilà, elle te pousse un tout petit peu plus, mais elle a fait aussi d'autres cours de Pilates ailleurs, pas que avec moi, et elle me dit, bah, pour moi, tu es la personne qui m'arrive à m'aider plus. Ok que je la connais, heu, pour moi, c'était aussi une façon d'apprendre, une autre chose, une autre façon peut-être de d'enseigner, heu, et d'aller dans ce côté médical, plus dans les maladies etc... C'est très intéressant à quel point le Pilates, il peut aider et c'est ça aussi qui, quand tu vois un résultat, heu, c'est ça aussi que tu enseignes, tu vois un résultat, soit physique, soit mental, soit voilà. Et pour moi, ça je peux pas trouver ailleurs, quoi, enfin, ok, yoga, Pilates. Voilà, quand je parle de Pilates, c'est aussi le mouvement et c'est ça que j'aime, c'est mouvement et, Joseph Pilates, il disait aussi, tu guéris par le mouvement. Et c'est un peu ça, quoi, et voilà, le mouvement, j'aime beaucoup et si le mouvement peut aider, bah, tant mieux, et si la personne elle est contente et se sent mieux, bah, je suis contente aussi.
- 92 Okay, bah super, je crois que, pour mes questions, c'est tout bon, est-ce que tu veux ajouter quelque chose parce que j'arrête l'enregistrement ?
- 93 C'est tout bon pour moi, merci.
- 94 Alors, encore merci beaucoup d'avoir accepté de participer à ma recherche, j'arrête l'enregistrement.

## 10.6 Entretien 5

### Entretien Nr° 5 : Sara

- 1 Alors, maintenant que je suis enregistrée, je te rappelle que, que, c'est que ta voix qui est enregistrée, elle est stockée sur mon téléphone et, une fois, que j'ai retranscrit les données, elles sont supprimées... Alors, peut-être que, au début, est-ce que tu peux te présenter comme si je te connaissais pas, qui t'es, quel âge t'as, ce que tu fais...
- 2 Ok, d'accord, alors je m'appelle XXX, j'ai 38 ans, je suis née le 29 janvier 1984 en Suisse. Actuellement, je travaille dans le domaine du Pilates depuis 12 ans et, et je me suis formée

radiologie comme technicien en radiologie. Il faut savoir différencier les choses parce que quand on dit radiologie, des fois, on pense médical, mais non, c'est technicien radiologie et ça fait 12 ans voilà, que je fais du Pilates, que ça me plaît beaucoup et, et j'espère continuer jusqu'au, jusqu'à longtemps j'espère.

3 Okay parfait, est-ce que tu peux me raconter ton parcours d'études, depuis l'école primaire, ce que tu as fait...

4 Alors, mon parcours. J'ai commencé, j'avais, alors j'ai commencé l'école au Portugal, parce que quand je suis partie de la Suisse, j'avais 4 ans, alors j'ai commencé mon côté de scolarité en Portugal. C'était pas trop facile parce que je parlais pas le portugais, j'ai dû apprendre le portugais un petit peu vite, c'était très difficile pour moi à l'époque. Les 2 années que j'ai fait mes études, là-bas, c'était très difficile pour moi parce que c'était pas ma langue de base, c'était pas ma langue maternelle, c'est après que c'est devenu ma langue maternelle, le portugais. Après que j'ai appris bien le portugais, ça s'est tout bien passé, j'ai fini, j'ai fait mes 12 ans scolarité obligatoire, tout au Portugal. Après, plus tard, j'ai, j'ai toujours eu cette passion pour le sport depuis toujours et, et quand j'ai fini les, l'école obligatoire, je savais pas beaucoup pour me, me décider au niveau professionnel et j'ai, et j'ai voulu quelque chose de technique, au niveau santé et j'ai tout de suite choisi la physiothérapie, mais j'avais pas de de... comment dire de de c'était pas la moyenne mais j'avais pas de place dans l'université que j'avais cherché à l'époque. *J'avais pas de place et ça m'avait un petit peu dégoutée à l'époque, alors c'est pour ça que j'ai choisi la radiologie parce que comme ça, pendant ce moment que j'avais pas de place en physiothérapie, je me suis dit, je vais choisir la radiologie, comme ça je peux, après, changer pour la physiothérapie. Et, et à un point que j'ai beaucoup aimé la radiologie, ce qu'on pouvait voir le corps à l'intérieur et ça, ça m'a fascinée et je me suis dit, je reste en logique et j'ai fini mes 4 ans de radiologie en technicien, comme technicien radiologie et j'ai laissé complètement la physiothérapie de côté. Mais j'avais toujours encore ce petit truc de me dire, heu, le sport ça m'intéresse, j'aime bien le côté médical, j'aime bien le côté, le moteur, ça me manquait quelque chose, en connaissant le corps à l'intérieur, avec l'aide de la radiologie, mais ça me manquait un autre truc. Et, au moment que j'ai fini la radiologie en 2008, j'avais pas de travail. Je me suis dit, qu'est-ce que je vais faire en ce temps que je cherche du travail. En tout cas, j'ai connu une amie qui était, qui était aussi coach, mais fitness et, dans son petit fitness à elle, parce qu'elle avait une petite salle, elle disait toujours aux gens qu'elle connaissait, mais venez faire des exercices, venez bouger, nanana... Puis, un jour, on s'est croisées et elle m'a dit mais XXX, qu'est-ce que tu fais actuellement et je lui ai dit, je cherche du travail dans mon domaine en technicien radiologie et j'ai pas de travail. Elle m'a dit, mais du moment tu cherches du travail, cherche quelque chose dans le domaine de santé, bien-être, comme le Pilates, le Yoga, le Taichi. Et moi, j'ai dit, bon, j'ai jamais pensé à ça, mais pourquoi pas. A cette époque, j'ai dit, oh je vais voir, je vais essayer. J'ai fait mes recherches et j'ai dit, ah, c'est pas mal Yoga, le Pilates, t'as Tai-chi-chuan, mais j'avais déjà un petit peu essayé Yoga, j'avais déjà essayé un petit peu Tai-chi-chuan, mais jamais le Pilates et, à l'époque, il y avait une école à Lisbonne. C'était connu pour une formatrice connue, Ana-Luis, c'est elle qu'il y avait là-bas, à l'époque. Une école qui formait exactement des, des gens dans les domaines de la santé, domaine sport et c'est elle qui a commencé à donner ces formations à Lisbonne. Moi, j'ai, par hasard, j'ai tombé dans ce, dans son site, j'ai dit, je vais voir. Un jour, je vais là-bas, je me suis inscrite et, 2 jours après, il a commencé la formation Pilates et j'ai fait tout le Matwork, pendant une année, sans donner encore des cours. Je voulais vraiment apprendre bien la méthode au niveau Mat, avant d'être apte à donner des cours et c'est pour ça que, voilà, j'ai commencé et, en fitness pendant 2-3 ans. Après, j'ai changé un peu*

mon parcours, après je me suis trouvée ici en Suisse en 2014. Donc, pour aller plus dans le, dans la profondeur de la méthode, que c'est exactement dans les studios de Pilates et c'est là que j'ai commencé après à travailler ici sur Genève, canton de Genève et que ça m'a donné beaucoup, beaucoup d'expérience, ça m'a fait rentrer dans un autre terrain.

- 5 Et donc tu cherchais ton travail en radiologie et, pendant ce temps-là, t'as eu envie de faire quelque chose, qu'est-ce qui t'a donné envie de faire quelque chose dans le domaine sportif, à ce moment-là, enfin qu'est-ce qui t'a orienté ? C'est ton, ton envie ?
- 6 Oui, exactement, ça, en fait, ça me manquait quelque chose, quoi, comme j'ai dit, la radiologie m'a apporté quelque chose de très intéressant, de connaître le corps à l'intérieur, voir comment ça fonctionne notre système, notre corps humain, mais ça me manquait encore un autre truc. Tu comprends le côté moteur de comment le corps, il peut se connecter, de comment le corps il fonctionne et, le Pilates, il était exprès parfait pour ça, il m'a donné vraiment ce point ciblé de, de comment on peut connaître le corps de l'autre, de l'autre façon.
- 7 Et, du coup, est ce qu'il y a un moment où t'as abandonné l'idée de chercher en radiologie ?
- 8 Alors, c'est intéressant, c'est qu'à l'époque, quand j'ai commencé à donner des cours de Pilates, après ma formation de Pilates, que j'ai faite, j'ai conclu en fin 2010, j'avais toujours un petit peu, pas la pression, mais j'avais toujours mes parents qui me disaient, mais XXX, même que tu as fini cette formation de Pilates, essaie encore d'aller voir sous la radiologie, parce que voilà, la radiologie peut toujours t'apporter quelque chose de mieux, à niveau, à niveau salaire, tu vois. Le Pilates, c'est quelque chose de hobby, tu peux le faire quand tu as du temps, mais pas le prendre, ça, pour ta vie et ça, ça me faisait un petit peu me sentir, un petit peu, pas coupable, mais je me disais, mes parents, ils ont investi 4 ans pour me former, de me faire une, voilà, de l'avoir un bon cours, je vais pas laisser tomber les choses. Et, c'est là, que je me suis dit, après une année de, d'avoir commencé à donner des cours de Pilates, là je me dis, je vais de nouveau essayer la radiologie. Et j'ai fait encore un workshop, j'étais encore à Lisbonne, à l'hôpital d'oncologie où ils avaient des Workshops de radiologie à niveau de la, de la XXX magnétique, à niveau de scanner. C'était intéressant parce que t'es toujours en train de développer, parce que c'est un domaine qui développe tout le temps, mais tu sais, tu vas trouver bizarre Rachel, mais je me suis presque endormie dans le workshop, ça me faisait plus rien, c'était boring pour moi. C'était pas fascinant comme la première fois quand j'ai commencé les cours radiologie, que je voyais, les, les, les, les, les images, c'était pas la même chose, c'était pas la même passion que quand j'ai eu au début que, quand après, j'allais donner mes cours de Pilates, j'étais passionnée, que quand, quand j'allais me mettre dans de nouveau toute la radiologie, je me trouvais pas passionnée, je me trouvais, dans un sens, presque obligée et ça, ça m'a fait vraiment comprendre qu'est-ce que, vraiment, voilà, qu'est-ce que, vraiment, je voulais vraiment faire dans ma vie, tu vois.
- 9 C'est intéressant.
- 10 Ouais, c'est, c'est un, c'est un changement, c'est un grand changement... beaucoup de choses.
- 11 Ouais, et puis la radiologie, au moment où toi tu cherchais, c'était réputé pour être un endroit qui était réputé pour être difficile d'avoir un travail ?

- 12 Oui, ouais, ils m'ont dit ça, quand j'ai commencé à faire mes stages après de, de, d'avoir fini là, le cours, même les gens ils me disent XXX, tu vas seulement avoir du travail d'ici à 10 ans, mais j'étais... mais ils me disaient, comme ça tu vas pas avoir de travail maintenant sauf si, par hasard, je connaissais quelqu'un du domaine et que je pouvais rentrer à la connaissance de quelqu'un. Mais moi, voilà, j'avais pas la connaissance de personne, je connaissais personne dans le métier médical, voilà, alors j'ai, j'ai dû attendre, mais je devais faire quelque chose dans ma vie, je pouvais pas rester sans rien faire, tu vois Rachel, je devais faire quelque chose.
- 13 Ouais et quand t'as trouvé cette formation, la première formation, est-ce que le fait que tu devais, du coup, payer quelque chose pour la faire, ça t'a fait te poser des questions, de dire, maintenant, je dois investir dans une nouvelle formation ?
- 14 Ouais, en fait, ça c'était très intéressant parce que ça m'a mise ça en question car je me suis dit que, moi, quand j'ai vu la formation d'Ana Luis sur internet, j'ai dit, wow, ça c'est génial, j'ai vraiment trop envie d'essayer, mais je me suis dit, mais j'ai pas des moyens pour la payer. Alors, j'ai fait quelque chose de très cachette, j'ai, j'ai pris la carte ma mère, la carte visa ce jour-là, parce que j'avais la, chaque fois que j'allais faire les courses avec elle, des fois j'ai chopé 2-3 fois le mot de passe de sa carte, tu vois. A l'époque, je me suis dit, ça peut un jour me sauver mais quelque chose comme ça, dans le mental, tu vois, et un jour, dans ce moment-là, voilà, j'ai pensé exactement à ça. Je sais que c'est pas chose de bien le faire, on va pas le faire, c'était pas bien, c'était quelque chose de pas correct de faire, mais je savais, qu'en même temps, un jour, j'allais gagner mes fruits avec ça tu vois, j'allais avoir le bon retour, y avait quelque chose qui me disait... C'était quelque chose de pas bien de le faire, mais je savais que, plus tard, j'allais avoir le bon retour. Alors, ce matin-là, le jour que j'ai, du jour avant, j'avais vu le site en expliquant la formation, les dates, et je me suis dit, mince, je vais aller faire ça le plus vite possible. Alors, le matin, le jour après, tôt, je me lève, je vais directement à Lisbonne, je, je prends la carte visa de ma mère en cachette et je file pour Lisbonne ce matin. Et, ce jour-là, j'ai pas eu de chance parce que mon papa, il a, il a pas eu de, de travail, ce matin-là. Elle était à la maison, il était, et puis les 2 ils ont dit, mais il est où XXX ? Il est pas à la maison, qu'est-ce qu'il fait ? 9h du matin, XXX, il est pas là et c'est pas normal ce truc. Alors, ma mère, au milieu du matin, vers 11h, quand j'avais déjà acheté, déjà, j'étais à Lisbonne, j'avais déjà payé ma formation, j'avais déjà débarqué et tout, voilà, déjà payé les, les, les, les, c'était combien à l'époque, 800€. Tout de suite, paf, je crois que la carte, elle, elle, elle, elle était gris, il est venu rouge, à cette époque-là. Et encore, le, le, encore le, le, le, le pire, de tout ça, c'est que la fille qu'elle était à l'accueil, là, de la formation pour, pour les inscriptions, pour régler les choses, elle m'a demandé tout de suite, mais XXX, tu veux faire pour un module ou tu veux payer tout directement la formation de Mat et, comme cela, tu la fais directement, ça te fait un prix plus bas ce que tu payes en morceaux. Et moi, je dis, bon okay, allez je fais tout (rires). Mais dans un truc, mais j'ai jamais fait un truc pareil dans ma vie, ah, jamais hein, mais c'était un truc de, de fou. Après, quand je sors du centre de, de, de, d'Ana Luis, je me dis, mais qu'est-ce que j'ai foutu là ? J'étais... même moi, je me croyais même pas que j'avais fait ça mais, en même temps, je me sentais soulagée, c'est, c'est un truc, c'est un truc un peu bizarre, tu vois Rachel. Et, à ce moment que je sors de là, du centre, j'ai ma maman qui m'appelle et je me suis dit, bon ok, qu'est-ce que je vais faire ? Je dois la raconter, je dois dire la vérité ? Bon, je sais qu'un moment, que j'ai dit la vérité j'ai... Ma mère, il a gueulé au téléphone, mais t'es folle, t'as pris ma carte Visa comme ça, c'est pas possible, et moi j'étais là, oh mince, et mon père, en même temps, il entendait ma mère crier au téléphone. Il disait, pourquoi tu gueules comme ça avec XXX, et puis ma mère, c'est rien, c'est rien,



c'est rien, après, elle parlera avec toi le soir. Et puis voilà, c'est un petit peu comme ça, mon histoire de Pilates, la première fois... pas trop brillante, voilà, et challenge...

15 Mais tu leur en avais déjà parlé avant ?

16 En fait, ce jour-là, quand j'ai, quand j'ai vu cette amie, qui avait cette petite salle de fitness et qu'elle m'avait parlé sur le Pilates, moi j'ai, j'ai pensé à ça pendant toute la journée. Après, j'ai été voir ma mère, j'ai dit, mamie, tu sais, j'ai vu une amie, il m'a parlé sur ça. Et puis, ma mère, elle m'a dit XXX, t'as pas les moyens et puis nous, on a pas les moyens pour te la payer. Mais je sais pas, mais j'étais têtue, j'ai dit, non, je vais la faire, moi, j'avais 2 voix dans ma tête, Rachel. J'avais une voix qui me disait, non, XXX, tu dois être prudente, ta maman, elle a raison, tu peux pas la faire, t'as pas des moyens. Tu es en train de sortir d'un cours de, de 5 ans de radiologie, tu vas trouver ton travail en technicien radiologie, c'est pas le, c'est pas le domaine du Pilates. Pis l'autre, qui disait, non, XXX, vas-y, vas, prends la carte de ta mère et vas. J'avais ces 2 voix, j'avais la voix qui me freinait, j'avais la voix qui me disait, vas-y, vas. Et puis moi, ce jour-là, j'avais, j'avais tellement marre d'être prudent... J'ai passé des mois à envoyer des CV partout du Portugal et j'avais aucune réponse. Je pouvais passer une journée à envoyer presque 100 CV, j'avais aucune réponse, ouais, j'avais même pas une réponse de, merci, on a bien reçu votre CV et ça c'était frustrant pour moi et, encore, j'allais faire mes stages en radiologie et puis, en cours, j'avais des gens qui me disaient, XXX, sûrement d'ici à 10 ans, tu auras du travail et ça, ça me faisait travailler mon système. Après, encore après, ma mère qui me disait encore ça, j'ai dit, non je peux pas, je dois aller, je dois trouver un autre moyen et c'est pour ça que je me suis lancée comme ça, dans le Pilates, c'est pour ça que j'ai pris, ce jour-là, j'ai pas hésité, j'ai pris la carte de ma mère, je suis partie à Lisbonne pour la formation, paf...

Je sais que, après ce jour-là, quand j'ai rentré à la maison, je sais que j'ai, j'ai eu ma mère qui criait, j'avais mon père qui criait, mais tu vois, aujourd'hui, en 12 ans, eux, même eux, ils me disent, tu as fait vraiment une bonne chose ma fille. Ma mère, elle m'appelle, elle me dit bravo XXX, bravo ma fille, tu vois. A l'époque, c'était pas la chose la plus, plus correcte mais, aujourd'hui...

17 Mais, à ce moment-là, ça représentait quelque chose pour toi le Pilates, le fait de faire cette formation ?

18 Ouais, en fait, je sais pas t'expliquer, je sais que, dans le fond, j'avais aimé, je sais pas expliquer ça, mais ça me disait quelque chose, tu vois. Déjà le premier jour, que j'ai entendu Ana Luis expliquant la méthode, en, en parlant de comment c'était le principe du Pilates, comment ça fonctionnait, déjà l'histoire de Joseph Pilates, ça m'a passionnée, tu vois, ça m'a passionnée, tu vois, c'était pas une histoire, comme ça, par hasard. Il a quelque chose, il a une base, tout ça, tu vois, et, et ça, c'est juste passionnant et je, j'ai senti que j'avais aimé cette, ce, ce, travail, tu vois, et..., et puis mon père et ma mère avaient énormément peur que j'allais pas aimer, tu vois. Mais, quand j'ai rentré, la première fois du week-end que j'avais eu à Lisbonne avec Ana Luis, j'ai dit, non, j'aime beaucoup, Puis là, ça, ça a apaisé mes parents, tu vois, ça les a rassurés que j'avais fait quelque chose de bien tu vois, déjà là. Mais c'était très dur pour eux, pour accepter... Je crois que, pendant les premiers mois, c'était très dur pour eux d'accepter que j'avais la, que j'avais la, la formation à faire et sans les moyens encore pour la, pour la payer, mais eux, ils m'ont avancé l'argent et puis, qu'est-ce que ils voulaient atteindre ? C'est que j'étais heureuse et que, et que, après, je pouvais donner mes cours de Pilates et que j'avais le bon retour de tout ça, tu vois.

- 19 Et, du coup, pendant cette motivation, heu, pendant cette formation, ta motivation, elle était tout le temps la même ou il y a des moments où tu t'es posé des questions sur l'avenir, après la formation ?
- 20 Elle est venue au début parce que, voilà, le Pilates, c'est pas facile de comprendre quand tu es, quand tu, quand tu connais pas la connexion, de qu'est-ce qui demande la méthode, tu es un petit peu perdue au début, tu sais. Mais, c'est quoi ça, c'est quoi ce travail profond, c'est quoi ce truc, moi j'ai jamais ressenti ça, tu vois. Même quand j'ai toujours fait du sport plus petite mais j'avais jamais compris que c'était du travail du corps, d'une autre façon, ça, c'était comme commencer depuis 0, comprendre le corps d'une autre façon et ça, c'était un travail pour moi. C'était, en même temps, un petit peu frustrant pour moi parce que j'avais, je comprenais pas tout de suite au départ. Par exemple, quand j'ai vu les gens qui travaillent dans les Reformer, je me suis dit, mais qu'est-ce que ce chariot qui glisse, avec des trucs, des ressorts, c'est quoi ces... avec des résistances. C'était très bizarre, j'avais peur pour moi, de me, de me dire, mais je comprends pas. Puis, des fois, je voyais des élèves avec les sangles dans les mains et... la grâce, et puis là, je me suis dit, mais c'est quoi ce truc, tu vois, et ça, j'ai dû l'apprendre petit à petit, et c'était ça que je mettais des fois en question, si j'allais aimer, si j'allais pas aimer. Si j'allais réussir transmettre ça aux autres, parce que si tu le ressens pas sur toi, tu peux pas transmettre ça, après, aux élèves, tu vois. C'est pas un travail facile à montrer aux élèves, le travail de Pilates, et c'est ça qui me mettait beaucoup de questions au début. Après, j'étais bien parce que j'avais quelqu'un à mon côté, une amie que j'avais connue, à l'époque, dans la formation Pilates, très sympa. Elle était aussi un peu du même niveau que moi et, et elle, comme elle venait un petit peu du domaine de la danse, elle arrivait mieux à me transmettre comment ça marchait le Pilates. J'arrivais à, à comprendre avec elle, comment ça marchait, ça m'a aidée à, à surtout plus m'assurer sur ça, tu vois. C'était une grande aide. Si j'avais, j'avais pas cette amie à ce côté-là, je crois que j'aurais pété un plomb, ça c'est clair Rachel, ça c'est clair.
- 21 Ouais et est-ce que tu penses qu'il y a un lien entre la motivation que t'as eue pour commencer cette formation et le fait que t'es, que t'étais dans une situation où tu trouvais pas de travail dans le domaine où t'avais fait cette longue formation, qui a duré longtemps ?
- 22 Ouais, une chose que... Après, c'est que la radiologie m'a passionnée exactement pour qu'est-ce que c'était de voir le corps à l'intérieur, de voir vraiment, voilà, tous les systèmes du corps humain. C'est, c'était, c'était fascinant, tu vois, mais après, je commençais à me dire, ok, XXX, tu vas rentrer dans une, dans un hôpital, dans une clinique, tu vas passer des heures et des heures à faire scanners, des XXX magnétiques, à faire des images. Tu vas faire ça, comme un robot, tu vas pas avoir un contact avec les gens, tu vas pas pouvoir discuter beaucoup avec eux, tu vas pas pouvoir socialiser avec eux, ça va être, tu vas être une machine, oc, tac, tac, tac, et ça je mettais en question, tu vois. Dans le fond, je peux aimer faire ça mais je, j'aimerais bien aussi connaître les gens. Et la radiologie, il me, il me donnait pas ce côté, beaucoup de partager ça avec les gens, tu vois, et puis, le Pilates, il a pu me donner ce côté de partage. Tu vois, le bon retour des gens, de, d'avoir le retour des gens, oui, ça me fait du bien le Pilates, oui, XXX, je ressens ça avec le Pilates, qu'avec la radiologie, non, tu fais, tu fais un scanner, c'est très mécanique, tu vois, très mécanique. Et puis le Pilates, non, tu, tu peux partager un moment avec les gens, tu les connais puis, après, plus tard, il peut même venir, plus tard, je dis pas..., des amis, des gens que tu peux garder du contact pour l'entendre, tu vois, et qu'en radiologie, tu as pas ça.

- 23 Et ça, tu t'en es rendue compte après avoir commencé le, la formation Pilates ?
- 24 Exactement, Rachel, je savais que je n'allais pas gagner le même salaire que la radiologie, mais...
- 25 En fait, tu le savais déjà en commençant ta formation ?
- 26 Exactement, exactement et, et c'est ça que c'était un petit peu, pas pour moi frustrant parce que moi, j'ai toujours dit, je préfère faire un travail où je suis passionnée, que faire un travail où je suis pas passionnée. Je me sentais, je me sentais pas bien de me lever, par exemple, le matin, et d'aller me dire, oh, je vais de nouveau faire ce métier que je ne suis pas passionnée, mais je préfère me lever le matin et faire quelque chose que j'aime, même avec un salaire que c'est pas comparé avec la radiologie, mais je suis heureuse qu'est-ce que je fais, tu vois Rachel. Je sais que j'ai déjà pas mal investi en Pilates en 12 ans, voilà, mais, mais je préfère 1000 fois ça que me mettre dans un domaine de la radiologie et pas être contente, tu vois, c'est ça, surtout ça.
- 27 Et donc, cette formation, elle a duré une année, avec plusieurs modules ?
- 28 Ouais, exactement. Au début, Matwork, pas machines, j'ai commencé pour le travail de, de, de tapis, j'ai fait une année à fond pour vraiment apprendre parce que, en fait, moi je pense toujours que, si tu te mets dans quelque chose, tu dois l'apprendre bien. C'est pas d'apprendre dans un mois ou 3 mois et après, hop, je suis coach de Pilates. Moi je voulais pas faire dans cette façon, moi je voulais vraiment prendre correctement une année intensive, apprendre avec les autres coachs comme ils donnent des cours et après, moi, petit-à-petit, rentrer dans le domaine. Je pensais que c'était, c'était ma façon de voir les choses. Après, chacun il fait comme il le sent bien, mais moi je voulais vraiment travailler de cette façon, faire une année bien comprendre, bien la méthode, bien à sentir sur moi et, après, la transmettre et après, plus tard, voilà, j'ai fait un petit peu une partie de machine de, de Pilates au Portugal, avant de venir en Suisse pour entrer dans le travail du studio de Pilates.
- 29 Et juste avant de, de te lancer vraiment, de commencer à donner des cours, est-ce que, là, tu t'es aussi, tu t'es posé des questions, par rapport au salaire comme ça, ou c'était vraiment évident, je commence... ?
- 30 Non, parce que j'ai commencé à gagner mon salaire pour la première fois dans ma vie. Pour la première fois de ma vie, j'avais reçu un salaire, Rachel. J'avais reçu la première fois, j'avais reçu dans un mois 300 € et, pour moi, c'était beaucoup déjà.
- 31 Et c'était au Portugal ? Tout de suite après la formation ?
- 32 Tout de suite après la formation, je travaillais dans plusieurs fitness, 5 fitness, mais j'avais mes cours et je savais que, à la fin du mois, j'avais mon paiement de mes cours, tu vois, j'avais 350 €. Des fois, ça montait un petit peu plus pour moi, je montais à 450 €, 450 € à l'époque, j'étais toute contente Rachel, j'étais plus que le salaire minimum au Portugal, comment indépendante, j'étais pas salariée, j'étais indépendante, mais j'étais contente, je me sentais bien. Je me disais, wow, enfin j'ai mon salaire, tu vois. J'ai tout de suite pu faire les choses que j'aimais, tu vois, me, me gâter un petit peu moi, tu vois, gagner mon autonomie, sans demander toujours de l'argent à mes

parents et, et, ça, ça a duré, quoi, 2 ans. Après, j'ai commencé à remarquer une chute au niveau de salaire parce qu'elle a commencé à avoir des différences de salaire en plusieurs fitness et j'ai commencé à me recevoir un petit peu moins et, là, je me suis dit, olala, je rentre dans, dans un déclin, je dois trouver tout de suite une solution. Et, et c'est là, Rachel, que je me suis dit, je dois partir du Portugal, je dois trouver un travail ailleurs... Je voulais pas travailler au Portugal dans la radiologie, ça me disait plus rien et je voulais pas me mettre encore dans les domaines du fitness, plus à travailler ailleurs et chercher ailleurs, me déplacer... Je me suis dit, ou je sors du Portugal et je vais vraiment travailler dans un pays où il y a vraiment des centres de Pilates, vraiment où je peux apprendre vraiment, vraiment la méthode, et c'est ça que j'ai fait en 2013, après avoir fini le, la formation de Matwork en 2010. En 2013, j'ai commencé à chercher en dehors du pays des centres de Pilates entre, plus la Suisse parce que c'est ici que j'avais née à l'époque, j'étais ici que je me sentais bien de pouvoir travailler et c'est ça que j'ai fait en 2013. J'ai commencé à envoyer des CV, ici en Suisse, j'ai commencé à voir ce que c'était le retour puis, par hasard, voilà, ça m'a tombé le, le studio d'ici, Genève, le 7G Pilates.

33 Et à postuler depuis le Portugal ?

34 Depuis le Portugal.

35 Donc, t'as déménagé, une fois que t'avais ton poste ?

36 Exactement. En fait, c'est qu'en, en 2013 j'ai vevu... attends, attends, là, j'ai, j'ai pas dit tout, là j'ai pas tout détaillé. En fait, c'est que, avant de me lancer avec le Pilates, j'avais pensé, alors je sors du Portugal mais je vais de nouveau réessayer la radiologie, mais ici en Suisse. Je me suis dit, je vais laisser encore une porte ouverte pour essayer la radiologie, ici en Suisse.

37 Qu'est-ce qu'il te donne envie de réessayer la radiologie, à ce moment-là ?

38 Parce que je me suis dit, je dois vraiment gagner plus dans ma vie, tu vois. J'ai commencé à mettre ma tête, oui, je crois que Pilates, vraiment, je vais mettre comme hobby et puis les gens que je connaissais, avec qui mes parents avaient gardé le contact, ici en Suisse, comme mon parrain, tu vois. J'avais toujours gardé le contact avec lui et puis, eux, me disaient aussi, XXX, si tu veux vraiment du travail ici en Suisse, tu dois vraiment prendre la radiologie pour avoir un bon travail, un bon salaire pour vivre, parce que la vie en Suisse est plus chère que au Portugal. Alors je me suis dit, ok, très bien, je vais essayer de nouveau la radiologie.

39 Mais pas à contre cœur ?

40 Ouais, un peu, Rachel, et j'avais pas le bon retour. J'avais le retour de toujours me dire, vous devez faire des équivalences, vous devez de nouveau étudier la radiologie, vous devez de nouveau refaire de nouveau la formation. Moi, j'avais pas envie de nouveau de mettre dans les études, tu vois, j'avais pas envie de nouveau de mettre dans les études, j'avais pas l'esprit, ça me disait plus rien la radiologie, tu vois, je me sentais un peu obligée...

Et, en 2013, voilà, j'ai, j'ai pas eu des réponses positives. J'ai encore attendu, j'ai encore pensé qu'une clinique, il pouvait me dire oui, mais non...

- 41 Et là, c'est encore au Portugal ?
- 42 Oui, j'étais encore au Portugal. En fait, j'ai fait une.... J'ai venu, ici en Suisse, en 2013 pour la radiologie, le début du 2013, pour voir les cliniques, les entretiens. J'ai attendu encore 2 mois après que j'ai rentré au Portugal, des entretiens que j'avais faits ici, pas de bonnes réponses. J'ai pleuré, j'étais dégoûtée, je me suis dit, non, c'est fini, je vais plus en Suisse. Puis, c'est là que, après pendant un entretien que j'avais fait en Suisse, un garçon très sympa, qui était en train de gérer un département de radiothérapie, dans une clinique à Lausanne, qu'il a vu mon CV et que, par hasard, mon CV j'avais mis du Pilates. J'avais dit que dans mon, dans une formation complémentaire, j'avais mis le Pilates, puis, lui il m'a dit, mais XXX, essaye ça et je lui dis, mais ça c'est quelque chose que je sais que je vais pas gagner beaucoup ici en Suisse. Et il m'a dit, si vous avez la formation, pourquoi pas, essayez. Et ça a marché, parce que, après la 2ème fois que je suis venue, fin 2013, j'ai eu des entretiens avec les studios de Pilates, entre Genève et Lausanne et Fribourg, c'est où j'ai eu la réponse et c'est là que j'ai eu la, le bon retour de Genève, en 2013.
- 43 Et ensuite, t'as déménagé ?
- 44 J'ai déménagé quand j'ai eu la réponse positive de Genève et que je pouvais venir avec un contrat travail ici en Suisse avec tout légal. Je voulais pas travailler en noir, ici en Suisse, ça c'est clair. Et puis, j'ai eu mon contrat, tout légal, tout bien et, en janvier 2014, j'ai commencé à travailler sur Suisse, dans le studio de Pilates, exactement avec la base tout complet de, de Matwork, une petite formation de machine pour démarrer un petit peu. Après, à mesure que je travaillais dans le, dans le studio de Pilates, j'ai commencé à faire des workshops, à connaître un plus le domaine des machines, à faire une formation, après une machine aussi, en suivant... Et c'est ça que ça m'a fait beaucoup apprendre.
- 45 Ouais, et à partir du moment où tu as commencé dans le studio, ton parcours, il a ressemblé à quoi ?
- 46 Très, très, très enrichissant, très enrichissant, très enrichissant, Rachel. J'étais très heureuse de, de nous dire que j'ai fait un bon choix. J'étais pas le salaire comme une technicien radiologie, voilà, mais c'était un salaire que ça me convenait parce que je faisais quelque chose que ça me plaisait, c'était quelque chose, ça me faisait du bien, tu vois. C'était pas facile à l'époque parce que, voilà, j'habitais pas dans le canton de Genève, j'habitais dans le canton de Fribourg. Je faisais mes trajets, aller-retour, tous les jours, c'était pas facile mais j'étais heureuse de faire, c'était quelque chose qui me faisait du bien. Je savais que, en même temps, j'étais en train d'apprendre quelque chose que ça me faisait du bien et puis j'étais avec quelqu'un qui était, très, très, très riche, au niveau de la connaissance et, et j'ai pu beaucoup apprendre avec cette personne et que, et que, aujourd'hui, voilà, si c'était pas elle à m'apprendre tout ça, j'avais, j'avais rien, tu vois. Pas rien, mais, mais, elle m'a donné le, le point d'avance pour, pour être ben aussi, encore plus professionnelle dans le domaine, tu vois.
- 47 Et tu as travaillé combien de temps dans ce studio ?
- 48 3 ans. 3 ans, j'ai travaillé dans ce, dans ce studio à Genève.
- 49 Et ensuite, t'as changé d'endroit ?

- 50 Après, j'ai changé pour Fribourg, voilà. Je voudrais... des raisons un petit peu personnelles... Et aussi à niveau professionnel et, après, j'ai travaillé dans un studio sur Fribourg. 4 ans, c'était très, aussi très bien, mais différent, différent, c'était plus moi à, à apprendre pour moi-même, c'est différent, c'était pas dans le sens d'apprendre avec la personne qui avait déjà le studio. C'était moi-même d'apprendre, avec qu'est-ce que, moi, je voulais apprendre pour moi-même, tu vois. Et, et après, plus tard, voilà, j'ai cherché plus et j'ai eu mon travail pour revenir à Genève et ça me plaît énormément où je suis actuellement.
- 51 Et, entre-temps, tu as refait des formations ? T'as fait des workshops ?
- 52 J'ai fait des workshops, toujours depuis 2014 jusqu'à 2019 et, en tout cas en 2018. J'ai fait une formation, récemment, avec la Masterteacher et, et ça, ça m'a encore donné plus de, de connaissances, ça c'était très, très bien pour ma, pour ma carrière professionnelle, la qualité.
- 53 Et cette formation, tu te souviens combien elle a coûté ?
- 54 Ouais, 10000 balles, c'est pas donné ça, c'est clair...
- 55 Et pour toi, à ce moment-là, ça représentait quoi ?
- 56 Ça m'a donné le grand bond pour ma carrière. En fait, ça m'a donné vraiment le grand bond pour arriver à être encore plus pro dans les choses. Mais, comme je dis toujours, en Pilates, tu dois jamais arrêter de te former, tu dois toujours apprendre, apprendre tout le temps, mais c'est bien de toujours donner quelque chose de lourd dans la carrière pour que tu sois encore plus pro et que tu puisses devenir mieux dans les choses que tu fais, tu vois.
- 57 Et l'investissement que ça représentait à ce moment-là ...c'était quelque chose qui pouvait freiner ?
- 58 Alors, je te, je te, je te, je te cache pas que j'ai dû réfléchir un petit peu parce que c'était de nouveau quelque chose de très cher, je devais investir, tu vois, mettre l'argent de côté, pour payer cette formation. C'est clair, qu'à l'époque, c'était pas facile parce que tu dois toujours compter les choses, toujours dire, ouais, c'est maintenant, je peux le faire, je peux pas le faire, mais je disais bon, si je la fais pas, ça va, je vais le faire quand alors ? Alors, c'était l'occasion de le faire parce que, voilà, c'était, c'était l'époque que cette Master est venue à Fribourg. Je devais pas me faire payer des, des, des, des, des vols pour les États-Unis, je dois pas me payer des hôtels, tu vois. J'ai pas dû souffrir du décalage horaire, et puis, voilà. Alors, je me suis dit, bon, j'en profite qu'elle est là, je fais la formation. Même si je sais que c'était un petit peu strict pour moi. Je l'ai fait, voilà, et c'était bien de l'avoir fait, c'était le temps de la faire exactement.
- 59 Et alors, du coup, vu que t'as pas travaillé en radiologie avant, c'est un peu difficile de comparer ton expérience dans les 2 métiers mais, par rapport à ce que tu t'imaginais de la radiologie, t'as un petit peu commencé à m'expliquer, mais que t'as l'impression que ça apporte vraiment de plus, c'est le contact avec l'humain ?
- 60 Oui, exactement, c'est ce côté humain et puis voir que, en fait, quand j'ai fait la radiologie, j'ai seulement réalisé le moment que j'ai commencé à arriver dans le terrain, le moment de stage, tu vois. Le moment que tu rentres dans le stage, moment que tu commences à connaître un petit peu

comment ça va être ton milieu, tu vois. C'est là que je me suis mise en question, je me suis dit, c'est vraiment ça que tu veux, c'est, c'est vraiment ça que tu veux passer, c'est ça que tu veux faire toute ta vie ? Et, et je crois que le Pilates, elle est vraiment, elle est vraiment arrivée au bon moment pour m'assurer, pour me dire, non, tu as pas que cette option et je crois que ça peut, ça pourra t'aider, tu vois. C'est un petit peu comme une petite lumière, que ça m'a aidée dans ce côté de questions, de me... exactement...

- 61 Et du coup, ta profession, aujourd'hui, au niveau de l'organisation etc..., c'est comment ? Ta semaine ? Tu es employée ? Indépendante ?
- 62 Aors, je suis salariée. Bon, je viens de commencer dans un nouveau projet, ça fait bientôt 6 mois que je travaille dans ce nouveau projet, ici à Genève et je suis très contente. C'est clair que j'ai pas les heures encore tout complet comme j'aimerais, mais ça se passe très bien. J'ai passé mes 20h de, de cours par semaine et, maintenant, je croise les doigts de continuer d'aller en avant et d'aller plus loin, toujours.
- 63 Au niveau des horaires... ?
- 64 Ça, ça me convient bien, je suis très contente avec qui je travaille, les employeurs avec qui, qui m'ont engagée sont super, et je me sens très bien avec eux, Rachel. En fait, je, je, ne regrette pas et, voilà, c'est ça, c'est ça.
- 65 Je regarde juste s'il y a encore des choses que j'aimerais te demander...  
Ah, aussi, peut-être si on revient un petit peu en arrière, la première formation que t'as faite, elle délivre un papier ?
- 66 Oui, j'ai eu mes 2 certificats, j'ai eu mon certificat de, de, en radiologie, j'ai, j'ai eu mon certificat Bachelor 3 ans et, après, j'ai eu mon certificat de licence dans ma 4<sup>ème</sup> année.
- 67 Et après, en Pilates ?
- 68 En Pilates, la même chose. J'ai eu mon certificat Matwork complet, après j'ai eu une petite partie de mon certificat de machines que j'avais fait, au début en Portugal. Parce qu'en fait, quand j'ai, quand, quand j'ai commencé à travailler dans le premier studio de Pilates, ici à Genève, il m'a dit, XXX, si tu, si tu veux travailler dans les, dans les studios, tu dois minimum avoir une petite formation machines. Parce que moi, à l'époque au Portugal, grosso modo, au Portugal, les gens, ils investissent pas comme ici en Suisse, ils investissent le strict minimum, tapis, tu vois, que quelqu'un qui a vraiment de l'argent, qui peut avoir des machines et, à l'époque, les machines, au Portugal, il y avait pas beaucoup. Alors moi, je me suis dit, je fais pas la formation machines et c'est pour ça que, après, plus tard, quand j'ai eu la possibilité de travailler dans le studio, j'ai fait une petite extra pour donner des bases pour travailler dans le studio. Après, le reste, il est venu par la personne qui m'a embauchée, qui m'a aidée à, à comprendre mieux le, le travail du Pilates et c'est ça qui, après j'ai fait la formation machines pour mieux être dans le domaine, tu vois... C'est un joli parcours. C'est mon parcours.
- 69 Je crois que pour mes questions, c'est bon. Est-ce que, toi, t'as envie de rajouter quelque chose ? T'as oublié quelque chose ? T'as l'impression d'avoir tout dit ?

- 70 Ouais, c'est vrai, j'ai tout expliqué mon parcours professionnel. C'est vrai que, des fois, des fois, je réfléchis des fois quand je, quand je vois les gens qui, qui, je sais pas, c'est un petit peu spécial, mais des fois, je, je sens que j'ai la chance d'avoir... de faire quelque chose que j'aime. Parce que j'ai des fois partagé l'espace avec des gens qui fait quelque chose qui se sentent obligés, voilà, qu'ils aiment pas qu'est-ce qu'ils fait mais ils sentent qu'ils fait parce qu'ils ont un bon salaire, tu vois. Ils gagnent au-dessus de 5000 francs, en dessus de 6, 7000 et puis, ils disent, voilà, j'ai mon salaire, je me sens bien mais, dans le fond, elles sont pas passionnées, tu vois, Rachel. Et moi, dans ce côté, je sais que je gagne pas fortune mais je gagne quelque chose que ça me tient bien et que ça me fait du bien et ça me ça me fait me sentir bien, tu vois. Et j'espère continuer ce travail jusqu'au fin de mes jours, tu vois, j'espère pouvoir donner ce travail du Pilates jusqu'à... Comme il a fait Joseph Pilates, jusqu'à fin de ses jours, tu vois, et c'est ça, les, les vrais coachs de Pilates, ils vont travailler toute sa vie, jusqu'au fin, comme il a fait, jusqu'à mes... Voilà, ça c'est mon but, voilà, ça c'est mon avenir.
- 71 Pour moi, c'est tout bon, je m'arrête là, merci beaucoup !
- 72 Merci à toi Rachel.

## 10.7 Entretien 6

### Entretien Nr° 6 : Isabelle

- 1 Alors, maintenant que je suis enregistrée, je suis obligée de te rappeler que c'est que ta voix qui est enregistrée, elle est stockée sur mon téléphone et, une fois que j'ai retranscrit les données, elles sont supprimées, ok ?
- 2 Ok d'accord.
- 3 Et tu peux, à tout moment, me dire d'enlever des parties, de supprimer l'enregistrement... enfin, à tout moment, tu peux me dire, voilà, enlève ce que, enlève ce que je t'ai dit.
- 4 Non, c'est bon, j'ai rien à cacher.
- 5 Okay, alors du coup, oui ma recherche c'est sur la reconversion professionnelle des instructeurs/ instructrices de Pilates, sur les choix de la formation au moment de se reconvertir, sur les aspects économiques qui sont liés à cette reconversion, et sur le retour, donc qu'est-ce que ça apporte dans la vie des gens.
- 6 D'accord, très bien.
- 7 Donc, j'ai une série de questions, si t'es d'accord, au début, peut-être de te présenter, comme si je te connaissais pas.



- 8 Bah, écoute, je m'appelle XXX , 51 ans, j'habite à Genève et puis je suis prof de mouvement maintenant, une autre petite reconversion professionnelle. En fait, j'élargis mon champ, aujourd'hui, je reste pas juste figée sur le monde du Pilates. J'ai 3 enfants et puis, voilà, je sais pas si c'est quelque chose qui suffit ou sinon, en posant des questions, peut-être que t'auras plus d'infos.
- 9 Oui oui, c'est parfait.
- 10 Je fais 1m59, je grandis pas (rire), non, c'est bon...
- 11 Très bien, est-ce que tu pourrais me raconter ton parcours scolaire pour commencer ?
- 12 Ouais, très bien. Mon parcours scolaire, alors moi je suis née au Maroc et puis j'ai grandi à Casablanca, j'étais donc dans une école privée qui appartenait à une tante, donc où la pression de la nièce était très très forte, heu toujours comparée au grand frère qui, enfin qui, qui lui et, qui enfin, qui lui fittait, dans le, dans le cursus scolaire, et moi, c'était le petit mouton, mouton noir quoi. Donc, tout mon primaire, je l'ai fait avec cette pression de, de, de vouloir, enfin de devoir faire comme les autres et pas être moi-même parce que ils reconnaissent pas toutes les sortes d'intelligence. C'était tout ce qui est, enfin, académique, et moi j'étais un enfant qui adorait bouger, j'aimais être en contact avec les gens, donc j'avais cette pression-là, en plus de la pression familiale, d'un papa ingénieur, qui voulait que ses enfants soient ingénieur, médecin ou avocat. C'étaient vraiment les 3 métiers que, que ses enfants devaient représenter, sinon c'était de la... sinon, ça n'allait pas... Voilà, j'ai porté ce poids, en fait, toute ma scolarité, dans un système qui ressemble beaucoup au système français académique où sans les mathématiques, bah déjà, je veux dire c'est, c'est tout ce qui est scientifique, c'est top et puis, et puis après, ça, ça se dégrade. Donc, moi, j'ai dû naviguer entre ça, je, je trouvais pas ma place, j'avais un esprit plutôt scientifique mais un peu cartésienne, mais voilà, je rentrais dans aucune case et je me suis inscrite, en fait, mes parents m'ont inscrite à la danse, un cours de danse, puis, le cours de danse, c'est ce qui m'a sauvée, parce que... Je raconte cette petite anecdote. En fait, je, je suis passée de la petite fille pipelette, pétillante, à la fille, finalement, réservée et je bégayais même, je commençais à bégayer. Et, arrivée en terminale, l'année de mon bac, première terminale où la pression était très grande dans le choix des universités. L'implication des parents, évidemment, était très grande, on te laissait pas t'exprimer. Je voulais faire de la danse, j'ai fait de l'urticaire, du psoriasis et, c'est là que, et là encore, je me rendais pas compte, que je faisais pas le lien entre ce que j'ai subi durant ma scolarité et puis mes problèmes de santé. Donc, ça, ça a été ma scolarité jusqu'au Maroc. Après, il y a eu la promesse de vivre à l'étranger, et pour moi, aller vivre à l'étranger, c'était wow, mon passeport de liberté. Et donc, bah, l'échange, c'était pareil que je fasse une bonne école parce que, autant les parents ont sponsorisé les stages de danse, c'était, ok je te pousse à faire de la danse, c'est tout pour ton épanouissement, mais faut pas dépasser les limites, tu vois, Faut pas en faire un métier, voilà, donc, voilà, il y a un peu la ruse, je, j'obéis, et puis, au moins, je peux, je peux aller à l'étranger. Donc, j'ai déménagé à Montréal, enfin, mes parents m'ont envoyée à Montréal. J'ai intégré une équipe, enfin, j'ai, j'ai intégré les HEC Montréal... Alors, les 3 années, je me suis prise un peu au sérieux. Je suis partie, vraiment avec cette mentalité, okay, carrière artistique, danse. Tout ça, c'est que, ça va, ça va pas me permettre de bien gagner ma vie et, et d'être ce que mes parents voulaient que je sois etc... Donc, je suis vraiment rentrée dans le moule, pendant 3 ans, à la HEC, avec un sac, mission impossible. Rachel, je portais un sac, mission impossible, c'était un message subliminal, hein ? Je..., c'était mon sac d'école. C'est drôle, je peux pas dire que j'ai détesté mes

études, c'était sympa, j'ai bien aimé parce qu'il y avait toute une ambiance. Il y avait ce côté étudiant, je pouvais faire ce que je voulais, y avait pas mes parents pour me dire à quelle heure rentrer. Toujours eu cette joie de vivre, sortir, sociabiliser et, à l'époque, donc j'ai continué à prendre des cours de danse, en pensant pouvoir allier les 2, mais c'est impossible. La charge de travail, plus gérer sa vie, c'était quasi impossible. D'autant plus que j'avais pas le droit à l'erreur, parce que mes parents payaient cher mes études, un échec et je rentrais au Maroc. Donc, j'ai dû vite faire le choix de, de, d'aller à fond dans mes études. Donc, j'ai eu mon Bachelor en marketing, et puis j'ai tout de suite eu un boulot, dans une boîte de marketing et j'étais très contente, mais ça n'a pas duré longtemps. Mon corps a réagi très très vite, très très vite, encore une fois, l'urticaire, le psoriasis, je dormais pas... 6 mois, ça duré 6 mois cet enfer et, et puis bon, à l'époque, j'étais mariée, ce qui veut dire, je pouvais décider, je pouvais envoyer paître tout le monde, mes parents en premier et dire, écoute, bah voilà, ça me convient pas, je vais faire autre chose. C'est à ce moment-là que, bah, déjà j'étais rentrée dans le monde du, comment dire, de la médication et je savais très bien, je savais pertinemment que ce qui me faisait du tort, c'était, c'était mon boulot quoi. Donc, j'ai eu le culot et le cran de démissionner et j'ai auditionné pour une école de danse. Quand j'ai démissionné, 3 jours après, c'était fini quoi. J'avais, j'avais, c'est comme si, comme si c'était un mensonge... j'avais plus... Bon, il fallait déjà affronter, il fallait quand même affronter cette réalité de devoir remettre à ses parents tout qu'est-ce qu'ils ont fait pour toi. A l'époque, il n'y avait pas de mails, il y avait pas de messages, il y avait, il y avait pas, y avait pas de... Il fallait vraiment communiquer et je me souviens, j'avais appelé ma mère pour lui dire, écoute Maman, voilà, j'ai démissionné... A l'autre bout du fil, silence, à peine si je l'entendais respirer, et je pense qu'elle était assise sur une chaise quand je lui disais que j'allais, en plus, auditionner pour une école de danse. Et là, vraiment, ils m'ont prise pour une folle, que je faisais un peu n'importe quoi, qu'ils avaient, avaient tout fait pour moi pendant des années. J'étais, voilà, personne perdue, qui savait pas ce qu'elle voulait etc... Donc, je suis passée par cette période perdue parce que, oui, j'avais démissionné, il fallait bien... j'allais pas demander des sous à mes parents. Donc, j'ai dû assumer, j'ai dû faire des petits boulots et, en même temps, en même temps, auditionner dans cette école de danse. Et ça c'est mon parcours académique...

13 **Donc, t'as bossé 6 mois dans le marketing ?**

14 J'ai bossé 6 mois dans le marketing.

15 **Et après ça, t'as commencé tout de suite dans la danse ou t'as fait des petits boulots ?**

16 Alors, après, ce que j'ai fait, attends, après ce que j'ai fait, c'est que j'ai, j'ai, j'ai continué dans la... Non, non, après ça, après ça, après ça, j'avais postulé pour un Master. Tu sais, j'étais tiraillée entre ce qui se faisait, et ce que mon cœur voulait faire. Je veux dire, tout mon entourage s'inscrivait dans des Masters, ils avaient tous des boulots nobles, donc, moi, je me suis inscrite à un Master en commerce international. J'ai commencé, 2-3 mois, voilà, c'était ça, et là j'ai dit, non c'est pas pour moi, fuck, c'est là que j'ai auditionné pour une école de danse. J'ai eu, j'ai eu l'audition et j'ai commencé dans cette école de danse. J'ai fait 2 ans, mais c'était de la danse postmoderne qui me convenait pas du tout donc, puis bon, à l'époque, j'avais 27-28 ans, les filles qui démarraient, avaient 18-19 ans. Donc il y avait un décalage en termes d'âge, de maturité, de... Je me sentais pas trop dans mon élément. Et là, et là, je suis tombée enceinte et on est parti aux États-Unis. Et donc, aux États-Unis, j'ai suivi mon ex-mari et j'étais mère à temps plein, je me suis pas du tout occupée de moi. C'était ma famille, mes enfants, rien, rien du tout. Et tu vois, c'était pendant cette période-

là que, en fait, il se passait rien, dans ma vie professionnelle etc..., mais il se passait beaucoup de choses dans ma tête. C'était de la torture d'esprit à essayer de me réconcilier avec moi-même, voir ce que je voulais faire. Après, j'ai retenté de travailler, envoyé des CV, j'ai eu des entretiens et, à chaque entretien, ça se passait plus ou moins bien, je me disais, non mais tu es complètement folle quand t'as remis la clé, et tu es train de la reprendre pour le regard de la société ? Non, tu sais, il y avait, à chaque fois, ce côté, ce dilemme-là, je fais quoi, je fais un pas ? Ça me manquait en fait, on était à Boston, ça me manquait beaucoup de pas pouvoir sociabiliser parce que j'étais loin de la famille, mes amis étaient tous à Montréal. J'étais..., j'ai vécu dans un monde de bébés, j'avais mon mari, mes enfants. Mon mari faisait un Master et moi qui organisais tout, et puis les sorties, et tout, c'était toujours orienté enfants, donc tout ce côté social me manquait et donc je cherchais. Je me disais, bah, le seul moyen c'est de bosser et bosser pour faire quoi ? Pour retourner dans le milieu qui m'a, qui m'a causé des maladies, des soucis de santé ? Non, donc ça a été très..., je faisais un pas en avant, un pas en arrière. Tu sais, à l'époque, y avait pas de coach de vie et puis t'avais pas tout ce... Même les conversations avec les copines, tout ça, les gens se disaient, voilà, elle est un peu folle, elle a tout et elle sait pas ce qu'elle veut, elle est gâtée, tu vois, j'avais un peu cette étiquette-là.

17 Et du coup, à quel moment t'as connu le Pilates ? Comment t'as connu le Pilates ?

18 Ah, comment j'ai connu le Pilates ? Ben, déjà, quand on est rentré de Boston, j'ai retrouvé mes amis à Montréal, et là, je me suis défoulée à prendre des cours de fitness, mais comme une malade. C'était, c'était la soupape hein, moi j'étais, j'étais pendant 4 ans à priver mon corps de mouvement, et là, j'avais quasiment tous les jours le fitness. Et puis là, y a un prof qui vient et qui me dit, mais tu devrais faire une formation et puis venir nous donner un coup de main. Donc à l'époque, c'était très dynamique, cardioboxe. J'ai suivi une mini-formation, mais j'ai pas donné de cours puisque, juste après, on a déménagé en Suisse, en fait en France et en France, je me suis..., voilà, ma bouée de sauvetage, c'était me défouler, j'étais encore mère à temps plein, je me cherchais encore, j'avais envie de trouver un boulot à mi-temps. Je m'étais dit, à mi-temps, le compromis, allez, je me trouve un boulot à mi-temps et je fais mon fitness à fond etc... Et, là encore, un prof de fitness me dit, écoute, franchement, franchement, tu devrais t'inscrire, vas chez Fitspro, vas voir Isabelle et Fred et inscris-toi. Et voilà, c'est comme ça que j'ai commencé, mais pas avec le Pilates au départ, sachant que le Pilates, petite parenthèse, c'était dans mon cursus de danse, c'était barre au sol Pilates, mais ils appelaient pas ça Pilates. Mais j'avais retrouvé énormément d'exercices. Or, maintenant, je me souviens même pas si c'étaient des cours de Pilates ou pas, mais ça me parlait pas trop, ça me parlait pas trop à l'époque, désolée, je fais un petit retour en arrière.

19 Pas de souci.

20 Donc, je m'inscris à, j'ai fait mon GFL, GFL c'était Group Fitness Leader où tu donnes les cours avec musique, step, barre... Ça m'a plu, ça m'a défoulée, et puis après, j'ai fait mon FTI, donc pour être en salle avec les grosses machines, ça je détestais mais ça a été mon passeport pour pouvoir faire du personnel training. Personnel training, ça m'a beaucoup parlé parce qu'il y avait la prise en charge individuelle, et c'est là qu'Isabelle me dit, écoute, franchement, toi t'as le profil pour donner des cours de Pilates. Et, à l'époque, Silhouette m'avait embauchée, ils sont venus me chercher, enfin, quand j'ai fini ma formation. Moi, j'étais, j'étais beaucoup plus mûre que les gens qui s'étaient inscrits, j'avais mon background marketing etc... Et ils m'ont demandé de donner des

cours. J'ai donné des cours, et là, Thierry, qui était, à l'époque, directeur pédagogique de Fitspro et Silhouette, m'a proposé des cours et ils m'ont formée pour le Matwork 1 pour que je puisse le développer chez Silhouette. J'ai fait le Matwork 1, je, j'avais beaucoup aimé mais, comme ils m'avaient juste payé le Matwork 1 c'est, voilà, c'était mon passeport pour avoir plus de cours. Jusqu'au moment où Isabelle m'a dit, on te finance le Matwork 2 et tu t'occupes du Pilates Institut de Genève. Tu vois, c'était à chaque fois un gros challenge et quand on me donnait ce challenge-là, quand on me le proposait, je réfléchissais même pas. Je disais, hop, je vais, je fais, j'étais très ouverte à tout ce qu'on me proposait. Et donc, je fais mon Matwork, mon Matwork et mon Reformer 1 en privé, avec Iva. Et, à l'époque, Fitspro avait des, des problèmes avec les formateurs, ils trouvaient pas de formateur bien. Ils m'ont dit, écoute XXX, on aimerait bien que tu deviennes jury d'examen, pour le Matwork 1, 2 et 3. En fait, ils avaient oublié, en fait, que je n'avais jamais fait le Matwork 3. J'ai dit, ok, je me suis retrouvée jury avec, avec Cyril, assise à une table. Le répertoire avancé, je connaissais pas, quoi, je faisais semblant, je faisais semblant mais j'étais rusée parce que j'apprenais en même temps. J'étais un peu, j'apprenais des erreurs des autres etc..., et j'arrivais à, à donner mon point de vue et c'est comme ça que j'ai grandi, enfin..., jusqu'au jour où, voilà, ils m'ont demandé de donner des formations et j'ai donné, et ça a été successful...

- 21 Okay, donc tes formations de Pilates, elles ont toutes été payées par tes employeurs ?
- 22 Quasi, ah oui, oui, oui, j'ai eu cette chance d'avoir été financée par Fitspro pour toutes les formations Pilates et, comme je faisais partie du team, à chaque fois qu'il y avait un événement, chaque fois qu'il y avait un workshop, ben voilà, ils nous formaient. C'est comme ça que j'ai connu Kathy Corey, Michael et toutes ces personnes-là.
- 23 Ok, donc c'est pas quelque chose qui t'a fait te poser la question, est-ce que je me lance ou pas ?
- 24 Non, non, parce que, en fait, je pense que dans ma tête, j'avais tellement réfléchi, je savais, je savais ce que je voulais, ce que je voulais pas, que quand j'ai mis le pied dedans, je me suis mise à fond, j'ai, j'ai donné le meilleur de moi-même, je me suis démarquée. Puis, on m'a proposé des choses auxquelles je disais pas non, j'étais ouverte, mais c'est un peu dans mon tempérament, tu me demandes de faire quelque chose, je vais pas dire non, je vais dire d'accord mais regarde et, après, je regarde si ça me convient ou pas et c'est comme ça que, en fait, c'est comme ça que ça s'est présenté quoi. Donc, finalement, ça a été positif parce que j'ai fait des, des super rencontres et bon, évidemment, il y a des choses auxquelles j'ai dit non, j'ai pas envie de faire ci, évidemment.
- 25 Et donc, au niveau de, du choix de ta première formation, t'as pas vraiment hésité entre plusieurs formations ?
- 26 Non, je n'ai pas hésité, en fait, j'étais très contente en fait, de la qualité de Fitspro parce que Michael, il y avait Michael King, et il y avait Michael King, je m'étais pas posé la question, j'avais pas envie de voir ce qui se passait ailleurs parce que, je pense, que j'étais pas prête à faire des choix. Y avait beaucoup de choses qui se, qui... Bon, y avait aussi l'aspect financier, attends, faut être vraiment stupide d'aller chercher une autre formation qui coûte 10000 balles, alors que t'as quand même une bonne formation Michael King, qui te coûte rien. Donc, je fais ça et, et quelque part, aujourd'hui avec du recul, je regrette pas du tout, parce que Michael King, c'est très respectueux du corps, enfin, ouais, enfin, je veux dire, c'est pas à la Lolita où on te pousse à fond, donc ce qui

correspondait un petit peu à mon état d'esprit. Après, j'ai trouvé des limites à cette, à cette formation-là, vu que je l'ai donnée. Mais je crache pas dessus, quoi.

- 27 Et est-ce que tu te souviens de ta motivation, avant de commencer la formation et pendant que tu te formais ?
- 28 Oui, oui, bah, déjà ça me rappelait..., je fais un petit retour en arrière quand j'ai eu mon bac au Maroc, je voulais faire sport-études, danse-études, donc l'autre partie, je voulais prendre la physiothérapie ou la kinésithérapie parce que j'ai toujours été intéressée par le corps humain. La médecine m'aurait intéressée mais, pour moi, c'était trop académique, fallait apprendre par cœur et, et j'ai envie de sortir de ce truc-là. Et, à travers la formation de Michael, j'ai retrouvé cet aspect puisque Michael King, en fait, il a recréé un répertoire et il a adapté à différents types de personnes, avec des mises en garde etc... Donc, je me suis, j'ai, j'ai adoré cette partie où on avait quand même ce côté, tu vois, la formation de Fitspro, la partie anatomie est très intéressante et ça m'a, elle m'a beaucoup plu, et puis dans le personal training, la partie physiologie anatomie était très approfondie, comparé à ce que Kathy Corey donne aujourd'hui, à ce que des personnes donnent. Et, pour moi, ça a été un outil extraordinaire pour connaître le fonctionnement du corps humain puis, après, je m'en suis détachée, ensuite détachée, parce que si tu veux, c'est une arme à double tranchant. Parfois, à force de faire attention, tu figes le corps, et puis c'est comme si tu voulais que le corps avance, que la voiture avance mais que tu appuies sur le frein, parce que tu dois faire attention à ça, et à ça, et à ça, et à ça...Toi, tu l'as vu, le genre, angle droit et tu lèves la 2ème, plus donc t'es sur une ligne en fait, sur un truc linéaire, qui bouge pas. Et j'ai enseigné de cette façon, je l'ai fait de cette façon et, à un moment donné, bah, il faut avancer, et donc je m'en suis détachée, pourquoi ? Parce que j'ai rapporté ça à l'observation que je faisais de mes enfants, ou des parents qui vont trop gâter, entourer les enfants, des bébés, genre dans leur développement, attention, ne monte pas, tu vas tomber, attention, tu vas glisser, attention, faire attention... Et, en fait, à force de faire attention, l'enfant, bah, il explore pas toutes ses possibilités et c'est un frein, et c'est ce que j'ai trouvé, moi, chez Pilates Institute, la phase de débutant, intermédiaire, avancé, bah, purée, tu peux passer des années avant de... Et donc voilà, j'avais enseigné comme ça mais, à un moment donné, je me suis dit, moi je n'avance pas, le groupe avance pas, non, mais tu poses la base et puis tu les laisses aller, mais je reviens à la base...
- 29 Et à partir du moment où t'as eu ta première formation, t'as tout de suite commencé à enseigner ? Tu ne t'es pas posé de questions, est-ce que ce métier rémunère...?
- 30 Tout de suite alors, ça me plaisait, le métier me plaisait beaucoup, je me suis pas trop posé de questions parce que, à cette période-là, j'étais en instance de séparation, je vivais, j'avais une vie très confortable et, et qu'il fallait que je me débrouille, et que j'avais pas envie de dépendre des parents, du mari, vu que c'est moi qui suis partie, il fallait que je me débrouille. Donc, j'ai, j'ai, j'ai tout simplement foncé, voilà, j'ai ça en main, on me donne la chance de, d'être jury, d'enseigner. Donc y a tout qui est venu dans un autre, dans un lot, enfin pour moi, c'est un cadeau, je me dis, je vais le faire et je vais m'améliorer petit à petit, je suis pas une perfectionniste, enfin, quand je parle de, je suis pas une perfectionniste, c'est-à-dire que je vais jamais attendre que ce soit parfait pour commencer. Je me dis que la perfection est arrivée petit à petit, voilà, c'est comme un pilote qui va commencer à prendre son envol, c'est à force de piloter, il va s'améliorer donc, sinon tu restes au point mort et, et puis, bah, y a enfin pour moi ce départ, je veux le faire, donc je peux le faire, si je veux le faire, je peux le faire, je vais y arriver. Donc y avait franchement cette motivation, je veux y

arriver, c'est mon but et, et ce qui n'était jamais arrivé quand j'étais étudiante à faire ce que j'aimais pas, j'étais, je me rappelle, les matières je les réussissais en fonction du chapitre, ou le prof me plaisait, le chapitre me plaisait et pis là, j'avais des super bonnes notes, et le semestre après, bah, si la matière me plaisait pas, bah.... Souvent, mes parents et mes profs, ils comprenaient pas du tout mon fonctionnement à moi, ils se disaient, mais elle est pas bête, elle comprend, parce qu'elle arrive à avoir des super bonnes notes quand elle s'y met et puis bon, tu vois, c'était le facteur motivation, la manière d'enseigner qui me convenait pas.

31 Ouais et, euh, à partir du moment où t'as commencé dans le Pilates, il ressemble à quoi ton parcours ?

32 Alors, au départ, j'ai commencé à donner 2-3 cours de Pilates au Silhouette et les cours ont beaucoup plu, donc j'avais 2-3 cours et puis ils commençaient à multiplier. J'avais une petite frustration, c'est que, quand t'es dans un fitness, c'est un peu Monsieur Madame tout le monde, qui vient à n'importe quelle heure, vous avez tout le temps de nouveaux clients. Et donc, c'est, c'est pas évident d'organiser un cours avec, après avoir donné 2 ans de cours au même groupe, plus ou moins au même groupe, et que t'as quelqu'un qui atterrit parce qu'il est mal renseigné, il s'attend à avoir un cours hard, parce que, voilà, il faisait du Pump et il sait pas etc... Et j'ai trouvé ça déstabilisant, et puis je me suis dit, finalement, le fitness, c'est pas pour moi, et c'est là qu'Isabelle m'a proposé, ouais, m'a proposé de, de reprendre le Pilates Institute de Genève qui, à l'époque, était donc cette école de formation aux Charmilles et ils avaient un studio, ils avaient un studio. Donc, j'ai pris ce défi-là et je l'ai développé, je l'ai assez vite développé, euh, je dirais. J'avais une petite salle en bas, j'avais 3 Reformer au départ, Cadillac, le petit équipement, et puis j'ai développé des cours privés, duos, trios et les cours collectifs. La salle en bas, elle était sombre, pas invitante. Après, Silhouette, ils nettoyaient pas, donc c'était pas très propre et ça correspondait pas à mon travail propre, et c'est là que je m'étais dit, bah, voilà, maintenant que ça marche, j'aimerais avoir mon propre studio... Et c'est là que j'ai, j'ai trouvé un local, j'ai déménagé, et là je donnais et j'ai organisé des cours, j'ai agrandi mon équipe, j'avais des stagiaires, voilà.

33 Ça a duré 5 ans ?

34 Ça a duré, ça a duré, 5 ans, ouais.

35 Okay et qu'est-ce que t'as l'impression que ça t'a apporté dans ta vie, par rapport aux autres jobs que t'avais pu essayer avant ?

36 Bah, écoute, épanouie parce que, bah, déjà j'étais, bah, j'étais mon propre patron. J'organisais des groupes comme je voulais et puis ça me faisait plaisir de me lever le matin, d'aller au travail, j'avais, en fait, tous ces aspects, le social, je sociabilisais avec les clients, je parlais, je, je donnais, je donnais mes cours, j'avais l'impression..., ça correspondait vraiment à mon caractère, à ma personnalité etc..., voilà. Après, ce qui m'a déplu, ça, ça a été la petite erreur, bon, il y avait beaucoup de discussions entre mon mari et, et moi par rapport à, bah, lui il est financier, il voyait une grosse boîte, multiplier la boîte et tout, et moi je suis pas comme ça, moi je voyais plutôt la petite boîte qualitative etc... Donc j'avais pris un grand local avec des profs et puis, bah, tu sais très bien que... et je trouvais ça normal, les profs, une fois formés, ils partent puis, bon, bah, c'est rebelotte et je reforme. Je me suis épuisée à faire ça, à devoir, à chaque fois, restructurer, sachant que moi, j'avais orienté mon studio très, bah, il était cosy. Les gens qui venaient étaient très bien traités, c'est pas

un numéro, c'était pas un fitness, vraiment, et que, à chaque fois qu'un prof partait, bah, voilà, les, les, les clients aiment pas le changement aussi. Je voulais intéresser les profs, à leur proposer d'autres formations etc... ils étaient pas systématiquement..., enfin, j'ai eu des profs qui étaient là parce qu'ils voulaient gagner leur vie, ils venaient, puis repartaient. Et, du coup, ça fait un clivage entre les cours, que moi je donnais, puis ce que les profs donnaient, donc il fallait que je contrôle la qualité. Puis, c'est là que des clients ont dit, bah, nous, on veut être qu'avec toi. Et c'est là que je me suis dit, bon, bah, okay, je vais changer les tarifs et c'est un peu comme l'hôtel, il y a le 2 étoiles, 3 étoiles, 5 étoiles, bah, voilà. Moi, je, je me donne à fond, je continue mes formations et donc il y a pas de raison, c'est vrai, je me prends, je me mets à la place de mes clients. Je me suis toujours mise à la place de mes clients, j'ai toujours voulu leur donner ce que moi j'aurais aimé recevoir et c'est ce qui a poussé ma réflexion à changer un peu ma façon de travailler, fermer le studio etc...

37 **Donc, tu dirais que, si t'avais eu une structure plus petite où t'étais seule à enseigner, avec des frais plus bas, t'aurais peut-être pas arrêté au moment où t'as arrêté ?**

38 Alors, j'aurais peut-être pas arrêté et j'aurais développé autre chose en même temps. Mais je me dis, finalement, c'est un mal pour un, enfin un mal..., je veux dire que c'est un mal, c'est, c'est moi qui ai décidé de fermer, le studio marchait etc..., c'est moi qui ai décidé de ralentir la cadence, parce que, après, on peut pas se projeter, dire, ouais, j'aurais fait ça, j'aurais fait ça. On peut dire que j'ai fermé le studio parce que il y avait la formation de Kathy Corey qui était... okay. Donc j'ai fermé parce que j'avais envie d'être dispo et que je commençais à avoir des, des pays à développer. J'avais moi-même, la Jordanie, l'Iran, le Maroc, il y avait la Suisse, il y avait la France que je voulais développer et, pour développer, il fallait pas avoir de studio avec les coûts et tout, et c'est pour ça qu'avec XXX et tout, on s'est dit, bon, allez, on va suivre une formation Kathy Corey qui, finalement, n'a pas abouti. Et, comme elle a pas abouti, ça c'est ma, ma grande frustration et puis je dirais aussi, je te le dis, hein..., ça n'a pas été correct, de démarrer quelque chose, de pas communiquer et d'arrêter. Donc, bah, après, tu sais, de toute façon, je m'étais dit, bah, ouais, moi j'ai mon bagage etc..., avec Kathy Corey ou sans Kathy Corey. Après, y a eu Covid... Et là, je me dis, est-ce que les gens sont prêts à payer tout cet argent pour se former ? C'est cher, je veux dire, tous ces Masterteachers-là, ils se sont servis et j'aimais pas trop ce qui se passait derrière les coulisses, tu vois. On vend du bien-être et, en même temps, il y a un côté très business qui me déplaisait et je me suis dit, bah, voilà, je me détache de ce truc-là, je vais faire les choses maintenant à ma sauce, ouais. Je pense que j'aurais fait ce que je fais aujourd'hui parce que, parce que c'est quelque chose qui me trottait dans la tête et, ce que je trouvais triste, entre autres, vu les charges du studio, c'est les prix que j'appliquais où qui sont à Genève, c'est élitiste si tu veux... Tout le monde a mal au dos et, finalement, il y a qu'une partie de la population qui y a finalement accès, aux structures, avec des cours privés, des petits groupes, etc... Une fois par semaine, ok tu peux faire, mais c'est pas assez et puis j'avais remarqué, en fait, cette relation de dépendance entre mes clients et moi. Je partais, ils étaient... j'ai mal au dos, etc... Donc, je me suis dit, va falloir trouver une recette pour qu'ils puissent se prendre en main aussi, de comprendre. Donc, déjà à ce moment-là, je savais que, il fallait que je change ma façon, ma façon d'enseigner, de trouver une formule qui soit accessible à tout le monde. J'avais aussi, tu sais, les gens qui pèsent cher et tu sais, ils paient. Et tu dis, oh là là ces pauvres, tu vois, t'as ceux qui viennent et qui me balancent le... , moi j'étais montée à 150 francs l'heure, c'est pour 2 raisons: c'est parce que j'avais réduit mes heures et puis parce que j'avais d'autres qui étaient à 120 francs et que c'était pas la même qualité. Je me disais, non, c'est pas normal. Donc, si tu veux de la Cadillac, tu payes pour de la Cadillac. Et j'ai eu..., mes clients ont suivi. Donc, les pauvres qui, chaque fois qu'ils payaient 150 francs, j'étais là, putain, moi j'aurais pas

pu... Et attends, mais les pauvres, ils payent, ils se font du bien mais après, quand ils regardent leur relevé bancaire... Tu vois, je veux dire, c'est cette relation-là qui me déplaisait. Enfin, tu sais, c'est, c'est un bien-être mais bien-être financier, non... Et c'est ça qui m'a fait vraiment réfléchir... Et quand t'as ta femme de ménage qui te dit, j'ai mal au dos, bah, je me suis retrouvée parfois à donner une séance et un massage à ma femme de ménage, parce que la pauvre, elle arrivait plus à lever le bras et c'était juste parce qu'elle avait une charge de travail énorme. Je me disais, attends, mais pourquoi pas elle quoi, elle peut pas, elle peut même pas aller chez le physio. Et je pense que c'est ma nature aussi qui a fait que, arrivée à un moment, j'ai atteint mes limites avec mon studio et avec la façon dont le milieu traitait la clientèle, etc...

39 Ouais, et toi, pendant ce parcours-là, jusqu'au moment où tu fermes ton studio, est-ce que financièrement, t'as rencontré des difficultés ou pas ?

40 Non, écoute, quand j'étais chez XXX, je gagnais bien ma vie, bah, il faut dire que, bon, je donnais des formations, il n'y avait pas que la partie, pas que la partie cours, j'avais développé, en même temps que je donnais 25 cours par semaine, donc ça allait, tu vois. Par contre, c'est épuisant dans le sens où je veux dire, tu donnes plus de 25 h de cours par semaine, t'es quand même crevée. Et là encore, t'avais deux profils. Moi j'ai assisté à des cours, des gens qui sont assis à donner leur cours, ils partent et ils encaissent. Moi, je donnais mon cours, j'étais concentrée à 100 %, donc arrivée à ma 20<sup>ème</sup> heure, j'étais épuisée. Et c'est là, finalement, que je me suis dit, une petite structure m'aurait convenue, parce que j'aurais réduit les charges etc..., tu vois... Après, à l'époque, il y avait pas autant de studios de Pilates, Aujourd'hui, t'as une offre qui est quand même, qui est assez, assez, assez grande mais après, tout dépend de, enfin, tout dépend de ton parcours, de ce que tu donnes, ce que tu vas apporter à ton client etc.. Tu peux très bien et très vite te développer, comme dans n'importe quel business, quoi. Tu peux sortir d'université et avoir une carrière brillante, et puis tu peux sortir de la même université, avec des meilleures notes, et puis pas décoller. Après, je pense y a la personnalité qui va faire que tu vas débloquer ou pas.

41 Et au niveau de l'organisation de ta semaine, ton indépendance, est-ce que ça, c'est quelque chose qui t'a, qui t'a plu finalement dans le métier ?

42 Ah oui, c'est clair, c'est sûr que ça m'a beaucoup plu parce que les avantages c'est que je pouvais, je m'étais organisée pour travailler 2 jours pleins, avoir une journée off, mes vendredis off, je travaillais lundi, mardi, jeudi. Les derniers, la dernière année, voilà, enfin les 2 dernières années après quand je donnerais mes formations, c'est la raison pour laquelle j'ai arrêté, c'est que c'était presque tout le temps les week-ends. Donc je venais de refaire ma vie, donc si je dois vivre parallèlement avec mon mari, non... Après, ce qui, c'est vrai que quand tu développes ce genre de business, quand même ce qui marche beaucoup, c'est le cours du soir. Quand t'as une famille, c'est pas évident, tu vois pas tes enfants, c'est pour ça qu'il y avait toujours ce compromis, bon, je bosse lundi soir, mardi soir et, le reste, je suis quand même avec mes enfants. Après, quand t'es célibataire ou quand tes enfants sont grands, je veux dire, tu peux organiser comme tu veux, mais y a quand même des heures, enfin, je dirais de grand passage où tu peux augmenter ton chiffre d'affaires, c'est indéniable, c'est le matin, le soir, et parfois entre midi et 2.

43 J'arrive gentiment au bout de mes questions, bah, est-ce que t'es satisfaite de ton, de finalement la voie que t'as prise ? Parce que on peut parler de reconversion professionnelle mais, chez toi, c'était presque... t'as mis du temps à trouver ta voie.



44 Ouais, satisfaite, oui, je suis satisfaite parce que, franchement, toutes les étapes, même si elles étaient difficiles, elles m'ont fait grandir parce que je me suis vraiment prise, j'ai vraiment pris le temps de me poser et de retourner la question sous différents angles. Et, même quand il y avait pas de questions, j'étais un peu ouverte à..., tu vois, parfois, quand tu présentes quelque chose, toi, tu sors d'un métier et tu présentes sur un plateau, une possibilité. Les gens sont tellement dégoûtés par ce qu'ils font, ils prennent le 2ème choix mais sans vraiment l'avoir essayé, sans avoir pris le temps de s'asseoir, de se poser, de passer par des moments de, d'hésitation, de, de remise en question, quoi... La remise en question c'est, elle est pas valorisée, elle devrait l'être. Un échec, pour moi, c'est hyper important, un échec, ça te remet en question, je me dis. Je veux dire, depuis, depuis notre naissance, jusqu'à, jusqu'à la fin de nos vies, on est drivé par ce que la société veut pour nous. Au départ, c'est les parents, après, y a l'école mais les, les, les choix d'activités parascolaires, etc... En tout cas, encore une fois, beaucoup de parents c'est, j'ai inscrit à ça... Moi-même je le fais, j'inscris à un cours de tennis, j'inscris à un cours de chant... On laisse pas le choix à l'enfant. Ensuite, une fois que t'as, t'as, t'as fait, t'as fait ta matu, etc..., t'es dans une ambiance où tu dois continuer, tu dois aller de l'avant, il y a pas d'année sabbatique, y a pas de... , t'es tout le temps en mode, t'as pas fini que tu te projettes sur ce qui va venir. Et, en étant comme ça, je trouve, on se pose pas et on rate des opportunités, des occasions de faire connaissance avec soi-même et de se dire que je suis arrivé là, c'était ce que mes parents ont voulu. Bon, maintenant, qu'est-ce que je fais ? Comment j'ai envie d'organiser ma vie ? Comment ? Parce que, après, t'es pris dans un mariage, le devoir, le devoir...

45 **Donc, toi, cette période-là, elle t'a vraiment aidée ?**

46 Aujourd'hui, avec du recul, oui, elle m'a, elle m'a beaucoup apporté. J'aurais aimé, en fait, qu'elle dure moins longtemps. Aujourd'hui, je me dis, en fait, c'est vrai que ça aurait duré moins longtemps, moins de torture, moins de, moins de questionnements, etc... Je le dis, hein, dans ma biographie, c'était une thèse sans avoir ce directeur de thèse qui te suit, tu vois... Parce que, aujourd'hui, on a quand même la possibilité de faire coacher, y a pas mal de choses, tu vois. Mes filles, je suis prête à leur payer 5 séances en coaching privé, parce que, parfois, on sait pas se poser les bonnes questions.

47 **Est-ce que toi, tu considères que cette période-là, chez toi, elle était, en gros, de quand à quand ?**

48 En fait, quand j'étais à l'uni, je me suis pas posé de question et c'est quand j'ai commencé à bosser et que j'aimais pas, je me suis posé exactement la question, qu'est-ce que je fais ? J'aime pas ce que je fais... Est-ce que je fais comme tout le monde ? En plus, moi, à l'époque, j'avais une tante qui avait bossé à la banque et, pendant toute sa vie, elle s'est plaint et, la pauvre, elle a eu un cancer du sein, elle en est, elle est, elle est décédée à l'âge de 50 ans, 49 ans et, et, et, et j'étais, elle s'est pas sortie de ce truc-là. Même pendant sa maladie, elle avait un congé mais, dès qu'elle pouvait retourner au travail ... Et j'en connais des gens autour de moi, ils sont pas heureux au travail, bon, après, c'est vrai que dans ta zone de confort, beaucoup de gens n'arrivent pas à changer, etc... Mais après, moi, dans ma façon de vivre aujourd'hui, ça va bien, demain, ça peut ne pas aller et, si ça ne va pas, plutôt que m'apitoyer sur mon sort, et ben je vais me retrousser les manches et faire en sorte que ça aille. Et c'est pour ça que le Pilates, c'est cette force, corps esprit, qui m'a beaucoup parlé et j'essaye de la développer un peu maintenant, c'est ton corps va là où ta tête va, et inversement.

- 49 Ben, c'est joli ton parcours.
- 50 Ouais, franchement, je regrette rien, même mon parcours à l'école et tout ça. Ouais, j'aurais aimé être à Montessori, parce que, moi, on me frappait à l'école... Ça a détruit des vies ça. Donc, après, y a l'attitude, le caractère, mais y a des choses à développer dans ce sens- là et c'est mon but aujourd'hui. J'avais remarqué toutes ces choses-là et l'optimisme, il se construit, la bienveillance envers soi, voilà...
- 51 Ok, alors si t'as rien à ajouter, pour moi, c'est tout bon et je te propose d'arrêter l'enregistrement.
- 52 Ok, top.