

GLAMOUR
TOUTES LES VENTES - TOUTES LES DISTRIBUTRICES - 09441596 - ALL.SONC - 081.2346 - 01.43193 - 039.13056 - 08.2356 - 04.4194 - 04.4304 - 04.110127 - 038.2356 - 081/20121286 - 044.4430 - 035535
N°59 FÉV 2009

GLAMOUR ÉLU MEILLEUR MAGAZINE FÉMININ DE L'ANNÉE

GLAMOUR®

1,70€
SEULEMENT

N°59 www.glamour.com

Février 09

MODE ÉTÉ 09

15 TENDANCES
HOT DU PODIUM
À LA RÉALITÉ

Sophie Marceau

Plus canon que
jamais! C'est
quoi son secret?

PASTA
PARTY
4 RECETTES
À TOMBER!

GAGNEZ!

DES
VOYAGES
DE RÊVE
À DEUX

SEXE
MON
HISTOIRE
TORRIDE À
DISTANCE

Sexy & happy

À 20, 30, 40 ANS

- * S'inventer un bon style
- * Trouver un job qui me ressemble
- * Rencontrer un mec cool!

T 06120-59 - F: 1,70 €



Un job pour moi !

S'il existait un moment idéal pour retourner son veston professionnel, ça se saurait. A chaque tranche d'âge, sa stratégie.

PAR GAËL LE BELLEGO, AVEC BERNARD HÉVIN, COACH ET CRÉATEUR DU DÔJÔ, ET FLORENCE VANETTI, COORDINATRICE DU PÔLE CHANGER SA VIE PROFESSIONNELLE, À LA CITÉ DES MÉTIERS DE PARIS PHOTOS : CAMILLE KERBELLEC

■ 20 ans, une soif d'apprendre

Les raisons du ras-le-bol La plupart du temps, ne pas avoir su écouter ses propres désirs et s'être laissé écraser par ceux de papa/maman. Conditionnement qui garantit une belle prise de tête après trois-quatre ans d'études ou d'activité. Florence Vanetti observe deux autres situations : « Il y a ceux qui papillonnent, suivent plusieurs formations sans aller au bout. Perdus, ils finissent par trancher. Pas forcément à bon escient. Et d'autres qui trouvent des stages ou un CDD en conformité avec leur formation, et qui sont déçus par l'expérience. »

Les bonnes questions à se poser 20 ans, c'est l'âge Velcro : on s'attache, on se détache, on se rattache. « C'est une période d'essai. On a encore le droit de se planter et de se relever. Posez-vous une seule question : qu'est-ce qui m'attire ? », conseille Bernard Hévin. Cette décennie doit être abordée comme un prolongement des études. Demandez-vous ce que vous allez apprendre et en quoi ce sera un plus par rapport à vos expériences antérieures.

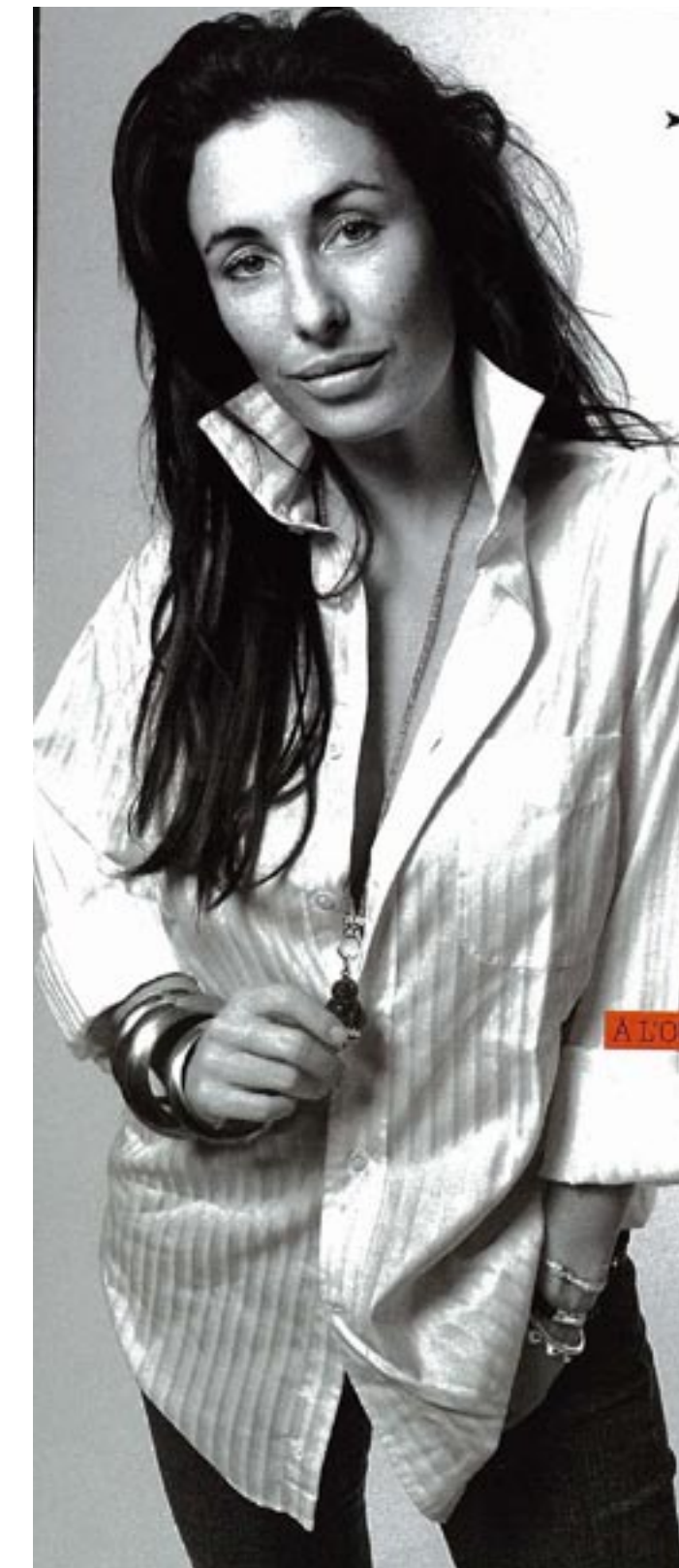
Les écueils à éviter Faites attention à ne pas trop accumuler les reconversions et les formations avortées. Certes, c'est l'âge de l'exploration, mais rappelons qu'une expérience digne de ce nom est d'une durée minimum de deux ans.

DE L'HISTOIRE...

A L'OSTÉOPATHIE JULIE, 25 ANS

« Après un bac S, par curiosité intellectuelle, j'ai choisi l'histoire, à la fac. Je me suis posé des questions dès la licence, ne m'imaginant ni enseigner devant des classes démotivées, ni faire de la recherche. J'ai quand même décroché mon master (mention "très bien"). Dès le DEA, je me suis recentrée sur moi-même : que voulais-je faire ? La documentation ? Le concours d'entrée m'a fait fuir. Attirée par l'enquête, j'ai même pensé à "détective privé". Mais 99 % du temps, ce sont des filatures d'adultère... »

Et le virage fut. « Un jour, j'ai fait un test payant sur Internet : face à mes aspirations, une liste de métiers apparaissait... dont ostéopathe. Ça a rallumé en moi une vieille envie de soigner les gens. Je me suis alors mise à tout lire, de la bio de son fondateur, Andrew Taylor Still, à sa dimension philosophique. Tout me parlait. J'ai été prise sur dossier à l'École supérieure d'ostéopathie en 2006. Ça m'engageait à six ans d'études en plus ! Mais j'avais la chance de ne pas payer de loyer, et surtout – en troisième année aujourd'hui –, je me rends compte que je suis enfin sur les bons rails. » ➤



► ■ 30 ans, la fin d'un cycle

Les raisons du ras-le-bol Avec cinq à dix ans d'expérience au compteur, c'est le moment de l'état des lieux et de l'érosion des illusions : « Les trentenaires ont généralement envie de faire le contraire de ce qu'ils ont fait pendant dix ans », constate Bernard Hévin. Si on a bossé dans une grosse structure en rayant le parquet jusqu'à minuit pour obtenir des bonus indécents, on a envie de se rendre utile ou de monter sa boîte. Et si on a accumulé les boulets en intérim en attendant de devenir cette rock star qu'on a toujours rêvé d'être, on pense à passer les concours pour être fonctionnaire.

Les bonnes questions à se poser « C'est l'âge de l'engagement. Jusque-là, vous avez joué à l'adulte, aujourd'hui, il s'agit d'être adulte », rappelle Bernard Hévin. Demandez-vous si vos actions, votre métier sont en alignement avec vos valeurs fondamentales et vos priorités qui ont des chances d'avoir mûri depuis vos 20 ans. Est-ce que je veux privilégier ma vie perso ? Est-ce que je veux être mon propre patron ? Est-ce que je veux gagner plus d'argent ?

Les écueils à éviter Se vivre comme une junior et croire que des trucs appris il y a dix ans sont toujours des connaissances valorisables. C'est le moment d'acquérir de nouvelles compétences. Même si vous n'y voyez pas d'utilité immédiate, prenez des cours de comptabilité, bûchez sur une langue étrangère, apprenez à maîtriser de nouveaux logiciels, ça peut servir.

DE LA MÉTALLURGIE...

A L'OUVERTURE D'UN SPA SOPHIE, 31 ANS.

« La métallurgie, c'était une affaire de famille, depuis mon aïeul jusqu'à mon père. Dès l'âge de 17 ans, j'ai été courtier. J'ai d'abord bossé pour la concurrence et dès que je me suis sentie prête, avec mon père, nous avons créé une boîte à Nice. J'ai ensuite monté ce business dans plusieurs pays. Avec le temps, j'ai eu un cas de conscience : mon métier était lié indirectement à l'industrie de l'armement. Ça m'a gênée. »

Et le virage fut. « Lors d'un de ces voyages professionnels, une guérisseuse m'a appris un ensemble de techniques (des massages notamment) qui pacifient le corps et l'âme. Il y a deux mois, j'ai décidé de quitter la métallurgie. Je suis rentrée à Paris, et j'ai découvert un lieu magique de 160 m² que j'ai transformé en spa. »

Confidenciel, 16, rue des Grands-Augustins,
75006, 01 46 53 70 73.

■ 40 ans, moins de stress

Les raisons du ras-le-bol Une grosse fatigue, après avoir passé des années à gérer votre vie comme une entreprise (famille, boulot, vous-même), les enfants ont grandi, la tension se relâche, vous commencez à réfléchir aux domaines de vie que vous voulez privilégier, à vos désirs oubliés, à de nouvelles envies...

Les bonnes questions à se poser « Suis-je vraiment mécontente de ma situation ? Est-elle de l'ordre de la douleur intenable qui empêche de se lever le matin ou du simple inconfort ? Est-ce que c'est ce que je veux faire jusqu'à la fin de mes jours ? Quels sont les talents que je n'ai pas encore exploités en moi ? », sont selon Bernard Hévin des questions judicieuses.

Les écueils à éviter Marcher à l'impulsion et sous prétexte qu'on vient de divorcer, tout plaquer pour devenir la danseuse qu'on rêvait d'être. Pour Bernard Hévin, « on ne peut pas faire marche arrière et rattraper les années passées. Si vous niez l'inéluctabilité de l'âge, vous vous préparez à des réveils difficiles. »

DU JOURNALISME... À LA PSYCHOTHÉRAPIE MARIE-PIERRE, 39 ANS

« Adolescente, j'avais lu *Les Mots pour le dire*, de Marie Cardinal. Un livre passionnant qui m'avait fait découvrir la psychanalyse. Après mon bac, j'aurais bien choisi cette voie, mais les études de psycho étaient alors jugées sans débouché. J'ai opté pour Sciences-Po, qui m'ouvrait à plein de choses. J'occupais à la communication. En agence, j'ai dû gérer un magazine économique. J'ai adoré écrire. Puis j'ai intégré une rédaction. Quatre ans plus tard, je me suis lassée du moule. J'ai eu un jour la charge d'un dossier sur la reconversion professionnelle. Le thème m'a emballée au point d'en écrire un livre* avec une autre journaliste. »

Et le virage fut. « Ça m'a pris un an de congé sabbatique. Je travaillais bien, seule chez moi. Je suis devenue pigiste. Le temps (plus) libre a été l'occasion de revenir à la psychologie. Je me suis lancée dans une formation diplômante sur cinq ans. Restant quand même journaliste pour payer ma formation et par goût de l'écriture. J'ai trouvé ma vocation : aider les gens à donner du sens à ce qu'ils vivent. A 39 ans, je me sens beaucoup plus légitime pour ce travail qu'à 20 ans. Ça valait la peine d'attendre. De mûrir. » ■

* *Changer de vie. Se reconverter, mode d'emploi*, de Marie-Pierre Nogués-Landra et Anne Claret-Torraler (Village Médial, 2006).

