



Témoignage de Sylvie LE CAOUSSIN, Kinésiologue Membre Référent d'AIDE AUX PROFS depuis 2022

Vous avez été professeur des écoles. Qu'est-ce qui avait suscité cette orientation, après quelles études ?

Devenir professeure des écoles fut ma 1^{ère} reconversion. Avant j'étais hôtesse de l'air mais je souhaitais me poser et faire un métier qui me permettrait de profiter de ma vie de famille. Ayant réalisé mon 1^{er} rêve, j'ai décidé de m'approcher de mon 2^{ème}. Initialement je rêvais d'être professeure de français à l'étranger...

Ma licence LEA Anglais Espagnol et la préparation au concours par le CNED m'ont permis d'intégrer l'Education Nationale. Par chance dans le département de mon choix.

Avez-vous été heureuse dans ce métier, et quels projets avez-vous pu mener ?

Les premières années ont été difficiles :

- *reprendre un rythme « métro, boulot, dodo » avec la charge de travail pour préparer sa classe me donnait la sensation d'être sans cesse submergée,*
- *les zones difficiles dans lesquelles je travaillais : Orly, Champigny-Bois-L'abbé.*

Mais les interactions avec les élèves, le plaisir de les éveiller, répondre à leur curiosité, voir leurs yeux pétiller une fois une notion comprise ou un obstacle dépassé étaient très enrichissant et valorisant. De plus, dans l'école en ZEP, RAR, REP+ où je suis restée 15 ans il y avait un véritable esprit d'équipe et une entraide indispensables pour rester motivée malgré les conditions d'enseignement difficiles.

Donc oui je peux dire que globalement j'ai été heureuse dans ce métier 😊 mais que la kinésiologue m'a beaucoup aidée lors des périodes difficiles.

J'ai principalement travaillé en projets en binôme avec ma collègue de CP et les moyens ZEP associés. Puis j'ai découvert le Brain Gym et j'ai mené ce projet plutôt seule car peu de mes collègues étaient intéressés par cette approche corporelle.

Si vous avez rencontré des difficultés, quelles étaient-elles ? L'administration ou vos collègues vous ont-ils aidé à les surmonter ?

Les difficultés étaient souvent liées à des comportements très difficiles et violents de la part de certains élèves. C'est l'esprit d'équipe et l'entraide quotidienne entre collègues qui nous aidaient à les surmonter. On savait que nous serions toutes confrontées aux mêmes problématiques à un moment donné de notre carrière aussi nous ne jugions pas mais nous soutenions les unes les autres. L'administration n'a jamais répondu à mes difficultés.

Quand se produit l'envie d'évoluer professionnellement et pourquoi ?

C'est parce que j'étais à la recherche de nouvelles pédagogies pour aider autrement mes élèves que j'ai découvert le Brain Gym et l'importance du corps et du mouvement dans les apprentissages. Au début j'étais dubitative, mais tout de même curieuse, et j'ai expérimenté.

Puis, au vu des résultats, je suis allée me former et c'est ainsi que j'ai découvert la kinésiologie et tout ce que cela pouvait résoudre. J'ai donc continué à me former les week-ends, les jours fériés et pendant les vacances. En fait j'ai investi sur moi 😊

A qui vous êtes-vous adressée pour réussir ce changement et pourquoi ? En quoi cela vous a-t-il aidé ?

J'ai commencé à me former sur mes week-ends et congés, mais certaines formations essentielles n'étaient dispensées qu'en semaine hors des vacances scolaires. Je ne voyais pas d'issue... C'est ma directrice de l'époque, très ouverte et voyant les bénéfices de mes formations sur moi et mes élèves, qui m'a incitée à aller discuter de mon projet auprès de mon inspectrice de circonscription. J'avoue qu'elle a dû me pousser car j'avais toujours mis beaucoup de distance avec la hiérarchie.

Bien m'en a pris car c'est une personne humaine et ouverte que j'ai rencontrée. Elle m'a offert des autorisations d'absence afin que je puisse aller au bout de mon projet. Elle comprenait qu'une enseignante épanouie ne pouvait qu'être source d'épanouissement pour ses élèves.

Aujourd'hui encore je remercie ces 2 femmes qui ont cru en moi et m'ont permis d'aller vers ce qui me portait.

Ensuite c'est AIDE AUX PROFS qui m'a soutenue. J'ai contacté l'association une fois ma demande de temps partiel acceptée par l'administration et mon auto-entreprise créée.

C'était un monde nouveau pour moi et je me sentais très seule. L'association m'a permis d'entrer en contact avec des personnes qui allaient dans la même direction et elle a été à mes côtés lorsque ma demande de mise en disponibilité m'a été refusée. Ma démission a été acceptée très rapidement, sans souffrir d'un refus pour nécessité de service.

Quelles ont été les étapes de votre changement, de l'envie à la réalisation ? Cela vous a paru long ?

J'ai débuté ma 1^{ère} formation en novembre 2012. Ensuite j'ai suivi de nombreux modules jusqu'en 2015, date où j'ai eu ma certification de kinésiologue et où j'ai créé mon autoentreprise tout en continuant à travailler à temps partiel à l'Education Nationale.

Le timing m'a semblé juste afin de passer du monde des fonctionnaires au monde des entrepreneurs en douceur. C'est également tout un cheminement mental et émotionnel à faire pour se donner toutes les chances de succès.

**Vous avez créé votre auto-entreprise en Kinésiologie, et dans quelles autres activités ?
Racontez-nous une journée-type ou sinon les différentes activités que vous réalisez.**

J'ai créé mon auto-entreprise en 2015 et je ne proposais que des séances individuelles ouvertes à tous de 0 à 99 ans.

Peu à peu j'ai souhaité accompagner les enseignants curieux et en recherche de nouvelles approches en formant au Brain Gym, qui est une approche corporelle. J'interviens dans des projets d'école et effectue des formations spécifiques sur le Brain Gym et les Réflexes Archaiques pour les enseignants les week-ends.

Depuis peu j'ai lancé à leur intention ma formation en ligne « Le réveil du cerveau ». J'ai à cœur d'aider ceux qui comme moi ont compris que l'élève n'est pas qu'un cerveau à remplir.

En parallèle, depuis le confinement, je fais des soins énergétiques et des accompagnements de coaching à distance pour toute personne souhaitant se prendre en main et aller de l'avant.

J'ai pour projet de créer de nouvelles formations.

AIDE AUX PROFS vous a proposé de devenir Membre Référent au titre de votre seconde carrière comme Kinésiologue et formatrice et vous avez accepté 15% de remise sur les tarifs que vous pratiquez pour nos adhérents (non applicable pour tous ceux qui vous contacteront directement sans être adhérents). Que comptez-vous apporter à ce projet et à ceux qui contactent notre association ?

Enseigner fut mon métier pendant 18 ans et je suis partie non pas parce que je ne l'aimais plus mais pour aider autrement. Je sais à quel point les enseignants sont en souffrance.

Je souhaite donc leur apporter mon écoute, ma compréhension de leurs difficultés, mon expérience du métier ainsi que mon expertise de kinésiologue pour leur permettre de dépasser leurs problématiques, leurs croyances limitantes afin qu'ils puissent retrouver le plaisir d'enseigner ou de se reconverter.