

## **PORTRAITS CAP EMPLOI 14: Exemple de création d'entreprise**



### **Témoignage d'Astrid, accompagnée par le Cap emploi 14**

#### **Comment avez-vous eu l'idée de créer votre entreprise ? Quelles ont été vos principales motivations ?**

J'ai fait trois centres de rééducation fonctionnelle, milieu qui m'était totalement inconnu auparavant. L'un d'entre eux était moins performant sur la prise en charge des patients. Quand cela fut possible physiquement pour moi, j'ai créé mon propre programme d'entraînement. Il n'y avait pas de temps à perdre à attendre les instructions qui venaient peu ou pas du tout. La méthode Pilates fut mon alliée pendant cette dure période de récupération physique. J'ai eu le temps d'observer les autres patients, comme avant dans mes cours de danse ou je regardais les corps en mouvement. Je me suis rendue compte que beaucoup de personnes avaient du mal à garder une posture correcte lors des exercices. Encore plus difficile avec un corps abîmé. Ma chance était de connaître le mien, et donc de pouvoir adapter mes exercices pour un effectuer un travail constructif.

Ce qui m'a motivée c'est de pouvoir aider les gens à prendre soin d'eux-mêmes avec cette belle méthode qui conduit à sentir et comprendre "tout son soi". De plus, ce choix, me permettait de continuer à travailler ma récupération physique, d'être toujours en contact avec le public tout en décidant du nombre d'heures travaillées et du nombre d'élèves. Je pouvais adapter ma vie professionnelle à mon handicap.

### **Parlez-nous de votre activité (votre secteur d'activité ? votre métier ? ...)**

Je situe mon nouveau métier dans les méthodes posturales et le bien-être. Le but est que les clients prennent conscience et possession de leur corps et de leur esprit. Je dois les amener dans une posture idéale pour eux. Nous travaillons les muscles profonds, qui sont les muscles de la posture et de l'équilibre. Il y a également un travail de souplesse, de mobilité de la cage thoracique et de la colonne vertébrale, le tout contrôlé et exécuté avec un travail de respiration. Le but est de faire le mouvement en pleine conscience. J'ai suivi pendant plus d'un an une formation de Pilates thérapeutique avec Polestar internationale à Paris. J'ai obtenu mon diplôme fin Septembre 2018. En parallèle j'ai suivi la formation d'Abdos sans risque de Blandine Calais Germain. J'espère obtenir la certification courant 2019. Apprendre les pathologies, savoir choisir le meilleur exercice pour aider le client à surmonter ou éviter les douleurs, et éveiller les consciences de chacun pour un bien être au quotidien font partie de mes objectifs. Pour aller plus loin je me forme aussi en GARUDA une méthode de Jam's D'Silva qui est la continuité du Pilates. C'est un mélange de Pilates, Yoga, Tai Chi associé à la grâce de la danse. Ainsi, les clients auront l'opportunité de relever d'autres défis pour poursuivre le chemin du bien être corporel et mental. J'étudie aussi avec elle l'anatomie du mouvement pour améliorer ma lecture corporelle.

### **Le secteur du bien-être et du sport est en pleine essor depuis quelques années, avez-vous dû faire face à la concurrence ?**

Oui j'ai une concurrence certaine dans le domaine du Pilates. Je dois me faire connaître dans ce domaine, constituer une clientèle qui adhérera et comprendra mes objectifs. Il y a beaucoup de professeurs de Pilates car il n'y a pas de diplôme reconnu par l'état, il est donc facile de suivre des formations à court terme. Mon point fort c'est que j'ai une formation de qualité reconnue par la Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates à Paris. Je suis d'ailleurs membre de la FPMP et reconnue comme professeure diplômée.

### **Selon vous, quel rôle CAP EMPLOI a-t-il joué dans votre parcours ? Quels ont été les « temps forts » de votre suivi ?**

CAP EMPLOI, mille mercis !!!! Mme Hervieux fut une belle rencontre. Elle m'a écoutée, comprise et elle a cru en moi. Il est vrai que sa première décision a été difficile à entendre : elle voulait que je me repose pour être au meilleur de ma forme pour la suite des événements, et ne voulait pas que je commence mes démarches de ré orientations professionnelles tout de suite. Nous avons beaucoup échangé sur la réalité de mon état, de mes envies et sur ce qu'il était possible d'envisager professionnellement. Mme Hervieux a tout mis en oeuvre pour m'aider et défendre mon dossier. Elle m'a suivie du début à la fin et continue encore à prendre de mes nouvelles. Je me sentais perdue avant de faire sa rencontre, elle a aujourd'hui une grande valeur pour moi.

### **Si vous deviez donner un conseil aux travailleurs handicapés qui souhaitent créer leur entreprise mais qui n'osent pas se lancer ?**

Le conseil que je pourrais donner c'est de toujours garder à l'esprit qu'il est possible de retrouver une vie presque normale après un grand traumatisme. Il faut accepter le changement, oublier la vie passée, et même si cela est douloureux, il faut accepter le fait que le corps et l'esprit aient besoin de temps pour récupérer, et que si ce n'est pas le moment maintenant, le bon moment arrivera un jour. Ne pas hésiter à se faire aider pour monter des dossiers ou écrire les projets, et surtout croire en son objectif ! Vous n'avez plus rien à perdre, vous avez déjà beaucoup perdu de votre vie d'avant. Nous avons la chance en France d'avoir des aides, mais c'est un parcours très fastidieux. Attention, si votre handicap ne se voit pas comme c'est mon cas, certains interlocuteurs que vous croiserez durant votre reconstruction essayeront de vous faire prendre des chemins qui ne sont pas forcément adaptés. A cause de mes doutes et de mes angoisses, je n'ai pas toujours fait les bons choix, mais avec du recul je me dis que j'aurais dû oser dire NON parfois. Aujourd'hui, j'enseigne huit heures de Pilates machines et un cours d'abdos sans risque au Studio Posture et bien être près du Havre. Je travaille aussi dans une entreprise sur le temps du midi en Pilates tapis. Je cherche à développer mon activité sur Caen et aux alentours, à mettre en place des journées bien être, proposer du Pilates à domicile en cours individuels ou petits groupes, et créer des stages

partout en France.J'espère que mon histoire vous aura donné envie de réaliser tous vos projets et je vous souhaite beaucoup de bonheur dans votre nouvelle vie

CHEOPS  
47 rue Eugène Oudiné  
75 013 PARIS  
cheops@cheops-ops.org  
www.cheops-ops.org



[Se désinscrire](#)

Envoyé par



© 2018 CHEOPS