



Témoignage de Mylène LE CORNU, Psychopraticienne et Hypnothérapeute Partenaire d'AIDE AUX PROFS

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

*Devenir professeur des écoles était pour moi une vocation depuis mon plus jeune âge. J'ai réalisé mon parcours scolaire dans ce but. J'ai passé une licence d'Histoire puis je suis rentrée à l'IUFM. J'ai brillamment réussi le concours dans deux académies dès le premier essai, à 22 ans. **J'étais vraiment destinée à devenir professeur.** Je reste encore ouverte aujourd'hui à toute proposition pour devenir formatrice en école privée, mais plus pour l'Education Nationale.*

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

*Je n'ai malheureusement pas eu beaucoup de chance dans mon parcours car après une première année où j'ai été relativement épargnée, **j'ai passé toutes les années qui ont suivi dans des ZEP, REP et zones violences.** J'ai pu cependant y mener des projets très intéressants comme une organisation de type Montessori, **j'ai mis en place de nombreuses activités décloisonnées et apporté une dynamique d'équipe dans les nombreuses écoles où je suis passée.** J'ai tenu particulièrement à ce que mes élèves se sentent bien en classe, en créant un environnement propice à l'échange respectueux entre élèves, à l'accueil de toutes les différences dans la bienveillance et que chacun apprenne à faire attention à l'autre. C'est la partie de mon métier qui me manque le plus à ce jour.*

Depuis peu, je croise d'anciens élèves, devenus adultes, qui se souviennent de moi, et je suis surprise de la trace que j'ai pu laisser dans leur parcours.

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

*Mon parcours n'a pas été très facile puisque j'ai été face à des classes globalement difficiles à tenir, ce qui est épuisant sur du long terme. **Après la naissance de mon enfant, j'ai eu des problèmes de santé et par-dessus s'est rajouté un gros burn-out.** J'ai alterné pendant 6 ans entre classe et arrêts maladies car mon corps ne tenait plus, littéralement. L'administration ne m'a jamais aidé, elle a même refusé deux Congés de Longue Maladie alors que j'avais*



*un dossier médical chargé, car je n'étais pas en dépression et n'avais pas l'air suffisamment malade, à ce que je me suis entendue dire par deux médecins conseils en 5 minutes de consultation. **Mes collègues ont été extrêmement bienveillantes**, sachant que je faisais peser le poids de mes arrêts sur elles et que je culpabilisais énormément de cette situation. Malheureusement, elles ne pouvaient rien faire de plus et avaient à gérer leurs propres classes avec leurs lots de difficultés. J'ai souvent une pensée pour celles qui sont restées.*

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

Dans mon cas, je n'ai pas vraiment eu le choix. J'étais en incapacité de travail sans avoir la reconnaissance de mon statut. Je vivais d'un demi-salaire depuis quasiment 3 ans, la situation n'était plus tenable. C'est au cours de ma propre psychanalyse que j'ai pris conscience qu'il fallait que je quitte ce métier et que l'idée de devenir « psy » à mon tour s'est imposée. Cela signifiait reprendre des études, ce qui était un peu effrayant au premier abord. Mais cela signifiait aussi que je pouvais développer l'idée de travailler à mon domicile, cela m'a donc permis d'affronter tous les défis.

J'ai fait appel à l'association APRES PROF et j'ai eu Rémi BOYER comme interlocuteur. Il m'a énormément aidé dans ce processus car j'avais décidé de demander une rupture conventionnelle. Il était pour moi hors de question de partir sans rien en retour car j'estimais l'Education Nationale en partie responsable de mon état, et j'avais besoin d'une indemnité pour pouvoir créer mon cabinet.

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

Une fois la prise de conscience passée, il fallait construire, anticiper puis chiffrer mon projet. Dans cette démarche, il me fallait également demander une rupture conventionnelle afin d'obtenir une indemnité me permettant de financer une partie de la construction de mon cabinet à domicile. J'ai donc fait appel à AIDE AUX PROFS en « Option IRC » sur le portail APRES PROF qui était alors l'un des 3 axes d'action de l'association en 2020-2021, avec mon objectif clairement défini. En parallèle, j'ai débuté une formation de Psychopraticienne à l'EFPP d'Aix-en-Provence ainsi qu'une formation en Hypnothérapie et PNL chez Hypnose Institute. Je complète actuellement mon cursus par la psychanalyse à l'école Edupsy d'Avignon.



Je me suis également occupée de ma santé, j'ai pu prendre le temps de me soigner correctement à la fois psychiquement et physiquement, et aujourd'hui, mon état de santé s'est considérablement amélioré depuis que je ne subis plus ce stress de l'école au quotidien.

Quelles ont été les étapes de votre changement, de l'envie à la réalisation ? Cela vous a-t-il paru long ?

*La prise de conscience que ce métier n'était plus fait pour moi a été longue à venir, il m'a fallu environ 8 ans pour l'accepter... Une fois le déclic passé, tout s'est enchaîné rapidement, les portes se sont ouvertes et depuis, ne se sont plus refermées. J'ai beaucoup travaillé, planifié, calculé ces deux dernières années pour lancer mon activité **et je ne regrette rien.***

***Mettre par écrit ce parcours me fait prendre conscience de tout ce chemin accompli.** J'avais tout à apprendre du monde des auto-entrepreneurs, ayant passé toute ma carrière dans le public. J'ai été plutôt bien accompagnée dans mon parcours, notamment grâce à l'association Terre Initiative de Vaucluse qui aide gratuitement les « jeunes » entrepreneurs dans leurs démarches administratives et juridiques, et grâce au groupe de futurs psychopraticiens que je remercie chaleureusement au passage.*

Vous avez créé votre micro-entreprise en psychothérapie et hypnothérapie. Racontez-nous une journée-type selon les différentes activités que vous réalisez.

***Je me suis installée en mai 2023 dans mon cabinet à domicile. Mes journées consistent à recevoir des personnes, principalement en psychothérapie et en hypnose, sur rendez-vous.** Les consultations durent environ 1h et je reçois un public assez diversifié : enfants, adolescents et adultes.*

A partir du 1er octobre 2023, je vais m'installer les lundis (journée) et vendredis (après-midi) au Pôle Médical Roberty qui vient de se construire en centre-ville du Pontet, à proximité d'Avignon.

Je me suis spécialisée en hypnose dans les troubles anxieux et les douleurs chroniques car ce sont deux domaines qui m'ont particulièrement impactée. Je travaille également en thérapie analytique la question du burn-out, j'aide les personnes à trouver les racines de leur mal-être, et je les accompagne vers le mieux-être grâce aux nombreux outils



thérapeutiques dont je dispose.

AIDE AUX PROFS vous a proposé de devenir Partenaire au titre de votre seconde carrière à titre exclusif pour un public de professeurs, comme Psychopraticienne et Hypnothérapeute, et vous avez accepté 15% de remise sur les tarifs que vous pratiquez pour nos adhérents (non applicable pour ceux qui vous contacteront directement sans être adhérents). Que comptez-vous apporter à ce projet et à ceux qui contactent notre association ?

Il me tient à cœur d'accompagner des personnes en souffrance dans leur travail et de les aider à cheminer pour trouver des solutions acceptables, car c'est un chemin que j'ai également emprunté par le passé.

J'aimerais également envoyer un message d'espoir à ceux qui souffrent de burn-out et de douleurs chroniques pour leur dire que l'on peut s'en sortir et qu'il n'y a aucune fatalité à ce qu'il vous arrive. Je souhaiterais simplement vous tendre la main et vous accompagner dans ce cheminement nécessaire pour déterminer vos valeurs, vos objectifs et retrouver la sérénité perdue.

Enfin, il me tient à cœur de faire partie de l'équipe d'AIDE AUX PROFS en juste retour de toute l'aide que cette association m'a apportée et afin de témoigner de mon parcours et de ma reconversion professionnelle.

Les adhérents d'AIDE AUX PROFS en Option « FS » (Formations et Services) bénéficient de 15% de remise sur les tarifs publics de Mylène LE CORNU, seule Partenaire dans notre association à pratiquer ces deux spécialités.

Elle intervient en présentiel à son cabinet et à distance en visio pour tous nos adhérents dans une sphère dédiée à son activité sur notre portail Whaller.

Mylène LE CORNU ne paie rien à notre association dans le cadre de ce partenariat, ce qui lui permet de procurer aux adhérents d'AIDE AUX PROFS cette remise.