



#PORTRAITS D'AVOCATS RECONVERTIS : Aude, ancienne juriste en droit de la santé, devenue Sophrologue

J'ai toujours été fascinée par les avocats qui ont choisi, à un moment donné de leur carrière, de **s'autoriser à aller dans une autre direction**. J'ai d'autant plus de curiosité lorsqu'il s'agit de juristes qui se redirigent vers des métiers de l'accompagnement, non plus juridique mais humain.

La reconversion des professionnels du droit n'est pas simple, elle sous-entend de remettre en question de longues études, un statut prestigieux et **d'oser se réinventer**.

C'est la raison pour laquelle j'ai à cœur de les mettre en lumière.

Pour ce premier article, j'ai souhaité donner la parole à **Aude Rabeony**, ancienne juriste spécialisée en droit de la santé qui a ensuite décidé de se reconverter dans la sophrologie.

J'ai la chance de pouvoir compter Aude parmi les **partenaires de Lexplore coaching**, notamment dans le cadre d'accompagnement d'avocats en situation d'épuisement professionnels et pour l'organisation d'ateliers visant à se faire du bien.

DU DROIT DE LA SANTE A L'ACCOMPAGNEMENT HUMAIN

À l'origine, Aude se destinait à devenir psychologue. Ses parents l'en ont cependant dissuadée. Elle s'oriente alors vers des études de droit, qu'elle mène jusqu'à un Master 2 en responsabilité médicale.

Aude rejoint ensuite l'ONIAM (Office National d'Indemnisation des Accidents Médicaux, des Affections Iatrogènes et des Infections Nosocomiales), au moment de la création d'un nouveau service juridique. Nous sommes alors en pleine période de l'affaire du Mediator. Les sujets sont passionnants et les personnes avec lesquelles elle travaille sont brillantes.

Après plus de cinq années passées à l'Office, Aude souhaite approfondir son engagement auprès des victimes et rejoint le Fonds de garantie des victimes de terrorisme, dans un contexte marqué par les attentats du Bataclan et de Nice.

Là encore, son travail la passionne. Il y a moins de droit et beaucoup plus d'humain. Il s'agit de traduire les conséquences humaines en postes de préjudice. La jurisprudence sert peu : l'indemnisation est entièrement sur mesure. Dans ce cadre, Aude se rend régulièrement au domicile des victimes, les écoute longuement.



C'est à ce moment-là qu'elle réalise combien l'accompagnement humain lui plaît, au-delà de l'accompagnement juridique. Elle sent que parler et écouter peut réellement faire du bien.

Dans le cadre de ses missions, une sophrologue intervient pour accompagner les salariés, dans ce métier difficile.

Aude découvre alors cette pratique... et décide de s'y former à son tour !

LE DECLIC VERS LA RECONVERSION : LA FORMATION EN SOPHROLOGIE

Aude entame une formation en sophrologie en parallèle de son travail au Fonds de garantie, le week-end, pendant deux ans.

Peu à peu, l'idée d'une reconversion s'impose. Elle sait qu'elle ne travaillera pas toute sa vie au Fonds : elle sent qu'elle commence à s'insensibiliser aux situations, ce qui est nécessaire pour exercer ce métier, mais ce qui ne lui correspond plus.

Parallèlement, elle se rend compte qu'elle s'intéresse de moins en moins au droit, tandis qu'elle se rend à ses cours de sophrologie avec un enthousiasme croissant.

En mars 2020, en plein Covid et dans un contexte personnel délicat, alors qu'elle accompagne un parent malade, Aude négocie la fin de son contrat pour se consacrer davantage à sa famille. Elle vient tout juste d'obtenir sa certification de sophrologue et peut alors envisager de s'installer.

LES DÉFIS CONCRETS DE SA RECONVERSION

La principale difficulté qu'elle rencontre est simple : **elle ne connaît rien à l'entrepreneuriat.** Marketing, communication, finance... elle part d'une page blanche, ce qui peut être déstabilisant.

Très vite, elle décide donc de se faire accompagner : par un réseau d'aide aux entrepreneurs, mais aussi par un coach spécialisé dans l'accompagnement entrepreneurial.

Ce coaching lui permet notamment de travailler sur ses peurs, de fixer des objectifs, d'identifier ses envies profondes et ses rêves. Elle réalise aussi qu'elle doit sortir du « syndrome de la bonne élève » et apprendre à tracer sa propre ligne directrice.

Ce travail l'aide à quitter la posture de salariée et à trouver ses repères dans ce no man's land qu'est souvent l'entrepreneuriat.

Elle souligne également combien le soutien de son entourage familial a été précieux dans cette transition.

DEVELOPPEMENT DE SA CLIENTELE : LE RÔLE DETERMINANT DU RESEAU

Aude faisait déjà partie de réseaux professionnels, notamment à Suresnes, où elle vit et exerce aujourd'hui.

Elle loue rapidement un cabinet et commence à parler de son activité autour d'elle. Elle identifie les problématiques présentes dans sa ville et propose des ateliers adaptés. Progressivement, elle intervient dans des écoles publiques et privées.

Le bouche-à-oreille fonctionne de mieux en mieux. Aujourd'hui, elle accompagne une trentaine de clients par semaine, et organise également des ateliers dans des écoles, des mairies et des entreprises.

Elle n'a jamais fait de démarchage frontal. Elle a préféré mobiliser son réseau, afin que celui-ci parle d'elle dans différents environnements professionnels. Cette approche correspondait davantage à sa personnalité.

Aujourd'hui, Aude a acheté son cabinet, dont elle loue une partie de l'espace. Elle travaille en synergie avec d'autres professionnels afin de proposer des accompagnements riches et variés. **Elle vit pleinement de son activité.**



LA SOPHROLOGIE : UNE PRATIQUE POUR APAISER LE CORPS ET L'ESPRIT

La sophrologie est une méthode développée dans les années 1960 par un neuropsychiatre, nourrie de plusieurs influences occidentales et orientales comme l'hypnose, l'analyse transactionnelle, le yoga ou la méditation. Elle repose sur trois piliers : la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive. L'objectif est à la fois d'apaiser le corps et l'esprit, mais aussi de travailler sur des objectifs concrets.

Pour les juristes et les avocats, souvent soumis à une forte pression et à une charge mentale importante, ces techniques permettent de revenir au présent, de calmer le flot de pensées et de retrouver de la clarté. La sophrologie aide notamment à mieux gérer le stress, les émotions, la concentration ou la fatigue. Elle peut aussi renforcer la confiance en soi, aider à poser des limites et à prioriser.

Contrairement à la méditation, elle peut être dynamique et inclure des mouvements pour évacuer les tensions ou la colère. C'est une pratique très adaptable, qui permet de mobiliser ses ressources intérieures, de prendre du recul et de retrouver énergie, motivation et sérénité dans son quotidien professionnel.

L'ACCOMPAGNEMENT DES PROFESSIONNELS DU DROIT EN SOPHROLOGIE

Aude accompagne régulièrement des avocats et des juristes.

Plusieurs problématiques reviennent souvent :

- la gestion du temps et de la charge de travail
- l'estime de soi
- l'image professionnelle que l'on renvoie (autorité, force de conviction)
- la difficulté à rester soi-même dans un environnement professionnel exigeant.

LA SOPHROLOGIE : UN SOUTIEN DANS LES MOMENTS DE TRANSITIONS PROFESSIONNELLES

Dans un contexte de reconversion ou de transition professionnelle, la sophrologie peut aider à :

- évacuer les peurs
- retrouver une liberté d'action
- se reconnecter à ses aspirations et à ses rêves
- retrouver de l'enthousiasme
- renforcer la confiance en soi.

SES COMPETENCES JURIDIQUES TOUJOURS UTILES

Aude le dit très clairement : son parcours de juriste lui sert énormément dans sa pratique actuelle.

D'abord parce que son ancien métier rassure beaucoup les personnes qu'elle accompagne, notamment sur les questions de cadre, de protocole et d'éthique.

Ensuite parce que **le droit lui a appris à analyser des situations complexes**, confronter des hypothèses, résoudre des conflits et évoluer dans des environnements exigeants.

Même dans les aspects très pratiques de son activité, négocier son bail, gérer sa comptabilité, ses compétences juridiques lui sont utiles.

Elle observe aussi **un parallèle intéressant entre les deux métiers** : le thérapeute, comme le juriste, analyse une situation complexe et la rend intelligible.

Le client ne comprend pas toujours ce qui lui arrive. Le rôle du thérapeute est alors de comprendre les mécanismes et de les expliquer clairement.



CE QUE CETTE RECONVERSION LUI A APPORTÉ

Cette transition lui a avant tout apporté de la **liberté** : la liberté d'organiser son temps, de choisir ses projets et son rythme de travail.

Elle explique aussi qu'elle n'a plus besoin de compenser le stress par des achats ou des habitudes qui ne lui correspondent pas. Elle travaille aujourd'hui avec plaisir, enthousiasme, sans la boule au ventre.

Sa vision de la réussite a profondément évolué. Elle ne la mesure plus à un chiffre d'affaires ou à une progression hiérarchique, mais à la joie de faire un travail qui a du sens pour elle. Chaque atelier, chaque accompagnement devient une petite réussite en soi.

Aujourd'hui, elle reçoit beaucoup de reconnaissance et de respect dans son activité. Elle se sent profondément alignée : elle n'a plus besoin de « réussir plus », car elle a le sentiment d'incarner sa propre réussite au quotidien.

Aujourd'hui, elle se considère comme une heureuse reconvertie, qui vit pleinement de son activité et avec beaucoup de gratitude.

VOUS ENVISAGEZ UNE RECONVERSION ?

Ancienne avocate, formée notamment au coaching professionnel, je me passionne des transitions de carrière. Je propose un Bilan de carrière permettant de se lancer dans la reconversion.



LE PARTENARIAT AVEC LEXPLORE

Dans le cadre de Lexplore, Aude intervient dans les programmes de Bilan de carrière pour gagner en sérénité, ainsi que dans les **Bilan de carrière à l'issue d'un épuisement professionnel**.

Des évènements à destination des professionnels du droit sont également organisés conjointement !