

VERVIERS - CHANGEMENT DE CAP

D'une multinationale aux cours de Pilates

La Verviétoise Laetitia Eloye a décidé de complètement réorienter sa carrière professionnelle

Oser réorienter sa vie, ce n'est pas toujours simple. Mais Laetitia Eloye a, elle, trouvé le courage pour donner une nouvelle direction à sa vie professionnelle. Elle a quitté son poste enviable dans une multinationale de la mode pour devenir professeur de Pilates !

Aujourd'hui, faire toute sa carrière professionnelle dans la même société est devenu de moins en moins fréquent. Que ce soit par choix ou non, nombreux sont les travailleurs à multiplier les employeurs au cours de leur vie. D'autres préfèrent même carrément se réorienter totalement. À 35 ans, Laetitia Eloye a fait ce choix il y a un an. Comme beaucoup, il était arrivé un moment où la Verviétoise ne se retrouvait plus dans son boulot. « Soit je faisais un burn-out et une dépression, soit je décidais de partir », lance-t-elle. À l'époque, cela faisait 9 ans qu'elle travaillait pour une multinationale de la mode. « J'avais atteint des objectifs, participé à des ouvertures de magasins en Chine, en Australie... Mais au fil du temps, je ne m'y retrouvais plus, cela ne correspondait plus à mes valeurs et j'ai donc décidé de tout plaquer. »

Un déclic dans sa vie la motive à démissionner... et à perdre tous ses avantages sociaux. « C'était une plongée dans l'inconnu mais, ma chance, c'est que j'ai retrouvé un job deux jours après ma démission. Pendant un an, j'ai vendu des sushis à Angleur (rire). Je suis passée d'une multinationale à un petit commerce locale de 5 personnes où on travaillait à deux en même temps. Cela m'a permis de me vider la tête », raconte-t-elle. À ses proches, elle ne dit pas directement qu'elle a démissionné. « Je voulais savoir où j'allais me diriger avant. Mais ils ont eu peur quand je leur ai annoncé. D'ailleurs, dans un cas comme celui-ci, le pire c'est le regard des autres, leur peur. Ils vous disent "Qu'est-ce que tu vas faire maintenant?", ils s'inquiètent avant de se dire que cela peut me faire du bien. Mais, maintenant, les gens me disent qu'ils aimeraient avoir mon courage », sourit-elle. En parallèle, Laetitia Eloye se renseigne sur le nouveau cap à prendre. « Il fallait que je sache qui j'étais, ce que je voulais, ce qui me faisait vibrer. C'est quelque chose qu'on devrait tous faire, en fait », affirme-t-elle. C'est en voiture qu'elle aura l'idée qui guide aujourd'hui sa vie. « J'ai décidé de faire une formation en préparation physique. »

UN RETOUR AUX SOURCES

Il faut dire que le sport, ça la connaît. « À 7 ans, j'ai démarré la gym rythmique sportive (GRS) et cela a rapidement pris une énorme place dans ma vie. C'était une vraie passion. Jusqu'à mes 17 ans, j'avais entraîné après l'école, des compets le week-end, des stages... Je trouvais cela normal mais en réalité, ce n'était pas vraiment une enfance classique », se souvient-elle. Et, déjà à l'époque, elle avait eu besoin de changement. « Après mes secondaires, j'avais entrepris des études de stylisme. » Avec la suite que l'on sait. C'est donc un retour aux sources qu'elle a effectué. « J'ai toujours apprécié l'anatomie, la physiologie, la biomécanique. » Et après cette formation en préparation physique, elle découvre la méthode Pi-

lates (voir ci-dessous) et décide d'en faire son futur métier. « Je me suis officiellement lancée il y a deux semaines », explique Laetitia Eloye. « Je donne 4 cours par semaine, à Petit-Rechain et Verviers. J'ai maintenant quelque chose qui me motive et plein de projets. Ce n'est jamais terminé, ça évolue. J'ai envie de me sentir utile », conclut-elle. ●

JULIEN DENOËL



Laetitia Eloye a désormais trouvé sa voie. © D.R.

8 personnes max par cours

Pour les sportifs et les non-sportifs

Dans ses 4 cours (deux le lundi et deux le mercredi), Laetitia Eloye accueille maximum 8 personnes à la fois. « Il y a un cours complet et il reste des places dans les trois autres », détaille-t-elle.

Les profils des personnes qui y participent sont très variés. « Il y a un peu de tout », avance-t-elle. « J'ai même quelques hommes ! Les participants ont entre 30 et 60 ans. » Les niveaux sont également mélangés.

« Je n'ai pas envie de les dissocier.

Ceux qui ont un niveau élevé peuvent influencer positivement ceux qui ont un niveau moindre. Il y a du partage, une vraie énergie. C'est motivant pour tout le monde. »

Si beaucoup de personnes demandent pour faire des essais, Laetitia Eloye espère pouvoir arriver rapidement à avoir des groupes stables. « Il y a 5 référentiels de niveau. Une évolution est donc possible et ce serait préférable de ne pas avoir tout le temps des nouvelles personnes



Cela demande de la concentration. © D.R.

pour éviter de devoir reprendre les bases à chaque fois. » Pour elle, cette méthode ne s'applique pas qu'aux novices. « Cela peut aider les sportifs aussi en leur offrant une préparation phy-

sique moins traumatisante. Je peux amener quelque chose de plus doux. » Elle aimerait d'ailleurs collaborer avec des équipes et des sportifs pour les aider. ●

Différent du yoga

Le Pilates, c'est quoi ?

Si vous avez sûrement déjà entendu parler de cette méthode, il est fort probable également que vous ne sachiez pas exactement de quoi il s'agit.

« C'est différent du yoga », lance tout d'abord Laetitia Eloye. « C'en est inspiré, comme de la gym aussi et de beaucoup d'autres méthodes, mais c'est vraiment différent. »

En réalité, il s'agit d'une série d'exercices visant au renforcement musculaire. « On cherche à maîtriser le mouvement. Cela demande beaucoup de concentration, de

rigueur. On joue beaucoup sur la respiration. De l'extérieur ça a l'air simple, mais ça ne l'est pas du tout », affirme la Verviétoise. D'ailleurs, elle souligne qu'à l'origine, cette méthode d'entraînement portait le nom de « contrôlogie ».

« Cette méthode a fait ses preuves. On veut casser le mythe qui dit qu'il faut avoir mal, qu'il faut transpirer pour que l'entraînement soit efficace. Le leitmotiv du Pilates, c'est le respect du corps, d'y aller en douceur. Il faut apprendre à écouter son corps. » ●

AUBEL - HOMMAGE

Une grande expo dédiée à Hubert Grooteclaes

Le 23 octobre 1994 décédait Hubert Grooteclaes. Le photographe né à Aubel en 1927 et ayant tiré le portrait de grands artistes de son temps, comme Louis de Funès, Charles Aznavour ou encore Jacques Brel sera l'objet d'une grande exposition au centre culturel d'Aubel. Dès le 8 novembre, il sera possible d'admirer une fois encore ces fameuses photos qui montrent le pays de Herve comme nulle autre.

AVEC DES ÉTUDIANTS DE ST-LUC

Un grand honneur pour l'échec de la culture Kathleen Perée. « Hubert Grooteclaes reste assez connu dans le village mais les plus jeunes ne savent pas toujours qui il est. C'est justement



Une des photos célèbres d'Aubel. © Hubert Grooteclaes.



Une autre photo que l'on verra à l'expo. © Sylvain Chabot

l'occasion de le faire découvrir. » En plus des photos de ce grand monsieur, l'exposition aura un autre volet. Les filles de l'artiste ont en effet contacté la section photographie de l'école de Saint-Luc. Logique, Hubert Grooteclaes y a enseigné. Les étudiants ont été invités à se rendre à Aubel afin d'immortaliser la commune. « Le but n'était pas vraiment d'imiter Hubert Grooteclaes », signale Vincent de Walleffe, ancien élève et documentaliste qui s'occupe des œuvres de l'Aubelois. « D'ailleurs, en cours, il ne montrait jamais ses photos. L'exposition se tiendra du 9 au 24 novembre au centre culturel d'Aubel. ●

A.R.