

Anne-Charlotte Sangam Delourme

Préface d'Odile Chabrilac

OS
la douceur
ER

JouVence

Également aux Éditions Jouvence :

Jose être qui je suis, Catherine Barry
Déployer son énergie sans disjoncter, Emmy Druesne
Explore-toi, Elena Brower
Les 7 Lois spirituelles du succès, Deepak Chopra
Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat au féminin, Manon Smahi Cuzin
Réinventer sa vie est possible à tout âge, Cécile Kapfer
Fonce corps et âme!, Karine Baillet
Une vie digne de votre potentiel, Emmanuel de Mûelenaere

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2024

ISBN: 978-2-88953-914-7

Couverture: Charlotte Thomas

Maquette intérieure : Charlotte Thomas

Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*« Elle avait l'impression d'être
à l'intérieur d'une gigantesque oreille à
l'écoute du monde des étoiles.
Et elle croyait entendre une musique
douce mais puissante, qui lui allait
au cœur de façon étrange. »*

Michael Ende, *Momo*

*« La douceur relie le spirituel
et le matériel, [...] elle coud
le monde ensemble. »*

Anne Dufourmantelle,
Puissance de la douceur

Sommaire

9

Préface

11

Introduction

15

1. *Le charme discret
de la douceur*

En pratique : commencer par soi -
la magie du souffle

25

2. *L'intelligence du cœur*

En pratique : se connecter au cœur

46

Ma grand-mère est une rose

49

3. *Le murmure des plantes*

En pratique : ne faire qu'un avec la
nature

63

4. *L'art de prendre soin*

En pratique : la liste des baumes
guérisseurs

76

Un air de printemps

79

5. De la douceur au travail

En pratique : un temps pour soi

95

6. L'invitation à ralentir

En pratique : prendre le temps

109

7. Entrer en résistance

En pratique : entrer dans la position de l'observateur

129

8. N'oublie pas la douceur et la poésie

En pratique : s'émerveiller

140

Un jour gris

143

9. La vie, c'est pas compliqué

En pratique : devenir son propre meilleur ami

153

10. La douceur comme guide

En pratique : une invitation

163

Conclusion

Osons la douceur !

167

Bibliographie

171

Remerciements

Préface

Pendant des décennies, voire des siècles, l'Occident a valorisé la force, la puissance sans nuance, les rapports de domination, sous prétexte qu'il s'agissait de la loi de la jungle – sous-entendu, le principe de réalité – et qu'il fallait donc faire avec. Autant de valeurs yang, donc plutôt masculines, qui seyaient bien à une société patriarcale dont le mot d'ordre semblait être de tenir bon, quoi qu'il en coûte, même au prix de la joie et du plaisir de vivre. Jusqu'à ce que l'on découvre que, oui, l'entraide existe également dans la nature et que la vie ne se résume pas (toujours) à un gagnant et un perdant. Oui, oser se montrer vulnérable nécessite un vrai courage. Oui, la tendresse peut nous aider à mieux être au cœur d'un monde si souvent impitoyable.

9

Anne-Charlotte, dans son merveilleux livre, nous plonge quant à elle dans un bain de douceur, et c'est en cheminant à ses côtés que nous prenons conscience à quel point cela nous fait du bien, que nous mesurons combien nous en avons besoin. Ses mots se tissent et nous emportent, nous questionnent et nous habitent. Ils constituent une invitation à un nouveau regard sur nos vies : et si nous faisons autrement ? Et si nous donnions une chance à cette douceur pour embellir, poétiser nos vies ? Comme Anne-Charlotte le dit si bien, « dans le chaos ambiant,

la douceur est une valeur refuge ». Comment faire autrement ? Réinvestir les liens, le cœur, miser sur la bienveillance, la solidarité, tout cela peut être un choix, mais il s'agit avant tout d'une responsabilité. Si nous choisissons de ne pas ajouter du chaos au chaos, de ne pas nous résigner à l'insupportable, le secret est probablement caché dans cet endroit méconnu à découvrir, à expérimenter, à irradier. Comme une étincelle, un souffle de vie. « Entrer dans la douceur, comme on entre en résistance », comme le rappelle la philosophe Arouna Lipschitz. C'est exactement cela.

Odile Chabrilac

Introduction

À l'heure où le feu de la guerre s'éternise et fait rage, où le monde se polarise violemment, où les inégalités sociales explosent et où notre planète souffre cruellement, parler de douceur peut paraître dérisoire et éloigné des réalités. Comme la gentillesse, la douceur est en effet peu valorisée. Pour la génération dont je fais partie, élevée avec l'esprit de compétition propre à la fin du xx^e siècle, elle est même suspecte.

Pourtant, la douceur est une force inébranlable, capable d'opérer des renversements d'ordre majeur et de susciter de profondes transformations. Sous sa délicatesse, loin de la mièvrerie qu'on lui prête souvent, se cache une grande puissance.

11

La douceur soulève des montagnes et fomenté des révolutions. Sa force considérable, inégalée, provoque des métamorphoses. Elle est éminemment politique parce qu'elle agit partout où nous sommes, tout le temps, dans toutes les sphères de la vie – en famille, au travail et, plus largement, dans toutes nos interactions... si nous la choisissons.

La douceur est la clef du fameux monde d'après, si porteur d'espoir et de renouveau. C'est une intelligence, une éthique, une source d'inspiration.

Un guide pour chacun d'entre nous, actifs, à la retraite ou dans l'enfance. Lui rendre ses lettres de noblesse et nous réconcilier avec elle nous est indispensable si nous voulons tenir le cap, cultiver notre liberté et avancer sereinement dans la période grise, traumatique que nous traversons. La douceur est en effet le plus grand atout de notre écologie intérieure¹. En ralentissant pour notre propre bien-être, en nous ancrant debout, ici et maintenant, comme le formule si bien Cyril Dion, nous prenons soin de nous, des autres et de la planète, et faisons face aux défis du présent.

12

La douceur est venue me chercher alors que je transmettais le yoga. Les retours des élèves sur mes cours valorisaient soudain une qualité que j'estimais encombrante chez moi. Il y avait là quelque chose d'inédit qui me questionnait. C'est ainsi qu'a débuté cette quête, presque une « enquête » dans le monde de la douceur – un monde aux territoires vastes et variés que j'ai arpentés avec les ressources qui sont les miennes. L'éditrice, la lectrice passionnée et la professeure à l'université s'est plongée dans l'étymologie, la recherche, les livres, l'écoute d'émissions de radio ou de podcasts ; l'enseignante de yoga s'est interrogée sur nos sens, le souffle, le lien au corps, la force

1. Tout comme nous pouvons prendre soin de la planète sur laquelle nous vivons et cultiver l'écologie, nous pouvons veiller sur notre propre microcosme en lui apportant ce dont il a besoin (sur les plans physique, psychique, énergétique, etc.). C'est ce que l'on peut appeler l'« écologie intérieure ».

de l'expérience. Je me suis nourrie des échanges que j'ai pu avoir avec les uns et les autres, et surtout de la force et de la magie du quotidien. Parce que la douceur n'est pas qu'une idée : elle s'incarne.

Ce texte a pour ambition de partager une philosophie pratique qui vous aidera à laisser la douceur entrer dans votre vie, à la cultiver et à la propager. En partant à la rencontre de son charme discret, vous découvrirez son intelligence et sa force transformatrice. Qu'il s'agisse de votre rapport aux autres et au monde, de votre rythme de vie, de la manière dont vous abordez le travail, la douceur deviendra un guide inspirant. Libre à vous, ensuite, d'enrichir les pistes et les outils que vous glanerez au fil de ces pages par vos intuitions, découvertes et solutions personnelles. Mieux que quiconque, vous savez ce qui est doux pour vous. Écouter de la musique, cuisiner, jardiner, dessiner, méditer, nager... Peut-être aimez-vous vous promener en pleine nature ou dans un endroit qui vous apaise. Pour ma part, il suffit que je contemple la mer pour qu'une immense douceur me submerge.

13

Comme le colibri, ce livre est une manière, pour moi, d'apporter ma contribution, de servir, de m'engager. Puisse-t-il inspirer votre action !

1

Le charme discret

de la

douceur

Jl m'a fallu du temps pour comprendre que la douceur, trait fondamental de ma personnalité, était une qualité précieuse. Tout l'inverse d'une faiblesse handicapante, comme je l'ai longtemps pensé.

Enseigner le yoga m'a fait prendre conscience que c'est elle que mes élèves viennent chercher dans mes cours. Les enchaînements de kundalini yoga que je leur propose sont énergiques et dynamiques, je les vois peiner sur le tapis ; pourtant, ils disent trouver auprès de moi bienveillance et attention, et venir à mes cours expressément pour cela. Moi qui ai tant manqué de douceur envers moi-même – en me jugeant sévèrement en permanence, en étant plus que critique à mon égard, en n'écoutant pas le besoin de repos de mon corps, en allant travailler les dents serrées et en faisant tout pour que rien n'y paraisse lors de mes crises d'endométriose, etc. – et qui ai longtemps cherché à l'évincer, j'apprends qu'elle fait du bien aux autres. Surprise totale.

17

Cette stupéfiante découverte a radicalement modifié l'idée que je me faisais de la douceur et m'a demandé un puissant changement de narration. Au placard, les nuances pastel et les chamallows !

Mais alors, c'est quoi, la douceur ? Le mot suscitant des images floues, j'ai ouvert le dictionnaire. Apparut en France à la fin du XII^e siècle, le substantif féminin « douceur » nous vient du bas latin *dulcor*, « saveur

douce », lui-même dérivé du radical *dulcis*, « doux ». Il désigne la « qualité de ce qui est doux, agréable aux sens ».

La douceur commence donc par contacter le corps, les sensations. Elle nous parle de sensualité. On boit, on mange, on touche des choses douces. Des mots, des lumières, des couleurs vibrent, doux, à nos oreilles, ravissent nos yeux. La douceur est caresse, chaleur, réconfort, abri, relaxation. Elle ne passe pas par le langage, et procure plaisir et confiance.

18

Au pluriel, *les douceurs* apaisent le mangeur, émoussent les papilles, font littéralement régresser vers le début de l'existence, du lait maternel naturellement sucré aux viennoiseries du goûter. Pâtisseries, confitures et bonbons sont une réponse toute trouvée à l'inquiétude ou à l'anxiété. Qui n'a jamais ressenti l'appel du chocolat à l'entrée de l'hiver ou après une expérience stressante ?

À tort ou à raison, la douceur évoque l'enfance, cette saison de la vie où, dans l'imaginaire collectif, nous serions environnés de « douceur maternelle », réelle ou fantasmée. La douceur est donc liée à la mère et au paradis perdu de son ventre, à l'époque où, avec elle, nous ne faisons qu'un. La douceur porte en elle la

nostalgie de l'ailleurs². Selon Anne Dufourmantelle³, elle est même « la doublure secrète » de l'enfance, son « préalable absolu » car « tout est tellement exposé [dans l'enfance], suraigu, violent en un sens, à découvert » qu'on n'y survivrait pas sans elle.

Voilà pour les premières esquisses. Car sur le chemin de mon enquête, la douceur s'est révélée bien plus vaste et complexe.

Alors que je revenais de Belgique où s'était tenu un colloque d'éthique clinique en hommage à l'autrice de *Puissance de la douceur*, les paroles de l'intervenante Cécile Bolly, médecin et guide-nature, résonnaient dans ma tête : « La douceur, ce n'est quand même pas une histoire de Bisounours ! » Que dissimulent donc la guimauve et le velours ?

19

La douceur relève du *genre* féminin, non seulement grammatical mais social. Elle en est même une des grandes injonctions. Dès la petite enfance, on enjoint aux filles à taire leur colère. Au point qu'elles l'effacent et se montrent douces et discrètes comme on l'attend d'elles. Peut-être ne s'agit-il que d'une façade. Mais dans les esprits, la boucle est bouclée.

2. Notion conceptualisée par Arouna Lipschitz, docteur ès lettres, écrivaine, philosophe, enseignante spirituelle et réalisatrice. Ses enseignements précieux sont accessibles sur son école en ligne, La Voie de l'amoureux, lors des universités qu'elle organise à chaque saison, et dans ses livres, notamment le dernier, *Aimer, ça s'apprend*.

3. Anne Dufourmantelle, *Puissance de la douceur*, Payot, 2013.

La « féminité » de la douceur explique aussi en partie, sans doute, que les sociétés patriarcales l'aient délaissée, si ce n'est silencieuse. Là où les attributs du masculin – conquête, dynamisme, compétition – sont valorisés, comment incarner une valeur associée à la naïveté, à la mollesse... à l'infériorité ? Nous sommes nombreux et nombreuses à l'avoir dépréciée pour mieux la gommer. « Je ne veux pas être douce ! » s'insurgeait Lucie Codiasso, directrice de la communication d'Action contre la faim, femme combative s'il en est, lors d'une de nos discussions. À ses yeux, « douceur » rimait avec « sacrifice », et c'était bon pour les autres, pas pour elle.

20

Je ne peux pas le lui reprocher, moi qui me suis tant efforcée de me durcir, avant de mesurer que cette force qui transparait malgré tout est un trésor que d'autres viennent chercher. Car ce sont *les autres* qui perçoivent, valorisent la douceur et la renvoient, permettant à celui ou celle qui l'émet d'en prendre conscience et de se réconcilier avec elle pour mieux la laisser rayonner.

« Rien n'est aussi fort que la douceur. Rien n'est aussi doux que la force véritable », disait saint François de Sales. Dans le chaos ambiant, la douceur est une valeur refuge. Une oasis inestimable et secrète. C'est peut-être pour cela qu'on en parle si peu. À moins

qu'elle ne cache quelque chose... Faut-il rappeler qu'une seule lettre sépare la *douceur* de la *douleur*⁴ ?

Quoi qu'il en soit, la douceur vraie exige de l'audace. En offrant une attention renouvelée à autrui, une présence, en permettant l'instauration d'un lien de confiance, elle est une intelligence du cœur, une philosophie de la relation. Et, avant même de s'adresser à l'autre, cette « politesse du cœur », comme dirait Bergson, s'adresse à soi-même.

4. Dans son livre *Capitale de la douceur* (Seghers, 2021), dont le titre fait écho au recueil du poète Paul Éluard, *Capitale de la douleur*, Sophie Fontanel l'a magnifiquement montré : contre la plus grande violence, la douceur permet de se sauver et demeure une arme considérable – peut-être la plus élégante ?



En pratique

Commencer par soi : la magie du souffle

Pour se relier à la douceur, il faut commencer par soi. Il sera temps, ensuite, de prendre le temps, d'écouter l'autre, de lui prêter attention.

22

Quoi que vous fassiez, au travail, sous la douche, en vous brossant les dents, en lisant, en vous reposant... revenez à votre souffle, à l'ici et maintenant. Sans le modifier, prêtez simplement attention à votre inspiration puis votre expiration. Vous pouvez fermer les yeux pour mieux le ressentir. Puis, au bout de quelques secondes, l'étirer. Votre respiration devient longue et puissante. Une ou deux minutes suffisent pour modifier votre état. Nul besoin d'avoir beaucoup de temps, de prévoir, de vous inscrire à un cours. Cela vous est accessible partout !

La douceur, c'est d'abord ce souffle qui se répète – j'inspire, j'expire – et permet la magie du vivant. Ce souffle qui nous anime et nous offre de faire l'expérience unique de la vie sur Terre.

Ce miracle, en avez-vous seulement conscience ?
Combien de fois par jour pensez-vous à cette
chance que vous avez ?

.....

.....

.....

.....

À présent, pourquoi ne pas lister les moments de
votre quotidien où vous pouvez prendre le temps de
revenir à votre souffle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2

L'intelligence

du

cœur

« *Nous n'imaginons pas la force de la bienveillance,
le pouvoir qu'une attitude altruiste
peut avoir sur nos vies et sur
la société tout entière.* »

Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour le vivant*

Plusieurs fois, au cours des entretiens menés pour ce livre, le mot « lien » est arrivé dans la conversation pour s'imposer au premier plan. Le hasard ?

Je n'y crois plus. D'autant moins volontiers, en l'occurrence, que la douceur, dans sa pleine puissance, nous relie. En permettant un contact profond entre les êtres, elle nous (re)connecte à nous-mêmes, aux autres, au vivant, à notre environnement. Elle souligne notre interdépendance et fait vibrer ce dont nous avons tant manqué pendant les années covid : ce lien qu'il faut nouer, investir, cultiver et nourrir avec joie, ardeur et conscience, plus que jamais.

Si un commerce mérite d'être qualifié d'essentiel, c'est bien la sociabilité. Sans lien, point d'humanité. Comment, au moment le plus aigu de la pandémie de covid-19, avons-nous pu nous en abstenir collectivement sous prétexte de nous sauver, isoler les personnes fragiles et laisser les plus faibles mourir seules, sans que leurs proches puissent leur tenir la main ?

Le fait n'est pas nouveau : nos sociétés occidentales souffrent d'un déficit chronique de lien. Bien qu'indispensables à la santé selon l'OMS, la santé psychique et la santé sociale sont lourdement négligées. Combien sont-elles parmi nous, réduites à une solitude extrême, les personnes âgées ou en fin de vie, les personnes réfugiées sans ressources, sans papiers ou sans domicile, invisibles, discriminées, victimes de violences physiques ou psychologiques... ?

28

Pourtant, le lien est primordial. Il nous anime au point que, sans lui, nous dépérissons. Ma kinésithérapeute compare tout ce qui nous unit à un « bien commun », ma coiffeuse parle de cultiver la « bienveillance ». Toutes et tous nous aspirons à plus de douceur dans nos échanges sociaux, amoureux, familiaux, professionnels. Alors, quoi ? Avons-nous oublié l'évidence ? Colette l'évoque de façon si inspirante et sensuelle : « Moi, c'est mon corps qui pense. Il est plus intelligent que mon cerveau. Il ressent plus finement, plus complètement que mon cerveau. Quand mon corps pense... tout le reste se tait. À ces moments-là, toute ma peau a une âme⁵. »

Notre monde cartésien, patriarcal, capitaliste a érigé en maître le mental qui classe, sépare, juge et divise. *Exit* la douceur, sa puissance radicale qui fait « éprouver le monde comme si on avait les sens à

5. Colette, *La Retraite sentimentale*, Folio, 1972.

vif⁶ ». Mais quand le mental est seul aux commandes, le contrôle, la domination, la compétition, la hiérarchie, entre autres, gouvernent.

En mettant de la conscience dans mes actions, en étant profondément présent ici et maintenant, je cesse d'être à la fois ici (physiquement) et ailleurs (par la pensée)⁷. En ne vivant plus ce tiraillement, quelque chose s'apaise en moi. Je gagne en qualité de présence et d'écoute, en ancrage, en sérénité...

Si je suis pleinement dans mon corps, je ne vis plus l'anticipation, l'hypothèse, la projection. J'échappe au stress, à l'angoisse, à la souffrance. Suis-je en train d'expérimenter ce scénario que je dessine dans ma tête ? Non. En cet instant présent, alors que je sens le mouvement du souffle en moi, que ma cage thoracique se gonfle puis s'abaisse, tout va bien. Et je peux entendre une petite voix. Cette petite voix que je fais taire si souvent, tant elle s'oppose à ce que me dicte la raison : la voix de mon cœur. Qu'il en faut, du courage, pour la suivre ! Ce qu'elle murmure et suggère paraît si inconfortable. Mais quels cadeaux à la clef !

En vivant en conscience, en me rapprochant profondément de mon essence, j'atteins une joie pure, non

6. Anne Dufourmantelle, *op. cit.*

7. Eckhart Tolle, *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*, J'ai Lu, 2010.

conditionnée par les circonstances extérieures. Je suis disponible pour me relier à l'autre.

Réinvestir le corps et le cœur, laisser circuler l'esprit favorise la rencontre, la nuance, la complexité des échanges. Cela favorise des liens forts, cela unit. Et provoque l'aventure d'être en vie.

N'attendons plus, et agissons avec notre tête, notre corps et notre cœur. Notre métamorphose personnelle et collective, si nécessaire au regard des enjeux de notre temps, s'enclenche dès qu'on se laisse toucher, par l'autre et par soi-même. En somme, dès qu'on emprunte ce chemin : la douceur.

30

*

Quand on écoute d'autres voix que celles de son mental et de son ego, on perçoit clairement celle du cœur.

Essayez quelques secondes de capter celle du vôtre : fermez les yeux, sentez vos pieds solidement ancrés dans le sol, quitte à fléchir légèrement les genoux pour gagner en souplesse, et focalisez-vous sur votre respiration (l'inspiration, l'expiration). Portez votre attention au centre de la poitrine. Ressentez. Puis prêtez attention aux messages du corps (ils sont souvent nombreux). Quelles zones signalent des tensions ? Où sentez-vous des résistances ?

Au quotidien, notre corps nous parle. Le moindre rhume a des choses à nous dire, si on l'écoute et qu'on prend le temps de décrypter son message. La langue des oiseaux ne parle-t-elle pas de « mal a dit » ?

*

Jour après jour, nous tissons des liens d'amitié ou de socialité faible avec nos voisins, la boulangère, les parents de l'école, nos collègues ou les personnes avec qui nous partageons un sport ou une activité... Aussi invisible soit-elle, cette toile nous façonne. Nous sommes tous intrinsèquement liés : en prendre conscience provoque une révolution. *We are one*, tous connectés, dans le même bain non seulement social, mais planétaire : le bain du vivant.

31

Si nous sommes interdépendants, c'est à moi que je fais du mal quand je te fais du mal. C'est moi que je juge quand je te juge. C'est toi aussi que j'invite à te transformer quand je me transforme par mes choix de vie, de travail, de représentations. Et il en va de même pour moi dans nos échanges et nos interactions.

« Sois le changement que tu veux voir dans le monde », exprimait Gandhi. Si tout le collectif se modifie par capillarité, nous avons le devoir d'incarner le monde auquel nous aspirons. Avec nos talents, notre puissance et notre créativité, mais aussi nos failles, nos ombres, notre vulnérabilité.

Le concept de « jardin planétaire » développé par le paysagiste, biologiste et auteur Gilles Clément abonde dans le même sens et nous élève au rang de jardinier. Et pas besoin de connaître le jardinage pour devenir un bon jardinier !

32

Cela commence avec la conscience de la finitude spatiale de notre monde : nous vivons toutes et tous sur la même planète, qui n'est pas extensible. Ce constat évident révèle les dynamiques biologiques qui nous lient : l'eau qu'on boit a déjà été bue – pour reprendre l'illustration simple de Gilles Clément –, les mêmes molécules organiques⁸, azote, carbone, oxygène, hydrogène, communes au vivant, nous sont données en partage. Viennent ensuite les actes, en conséquence. Nous sommes par exemple des millions à avoir opéré une légère translation à l'issue des années covid, en déménageant à la campagne ou dans une ville à taille humaine, en changeant d'emploi ou de métier, en entamant une thérapie, un programme de coaching ou une formation, en cultivant une vie spirituelle ou en adaptant notre alimentation...

Les rapports femmes/hommes sont au cœur de cette grande mutation des liens que les femmes, les premières, travaillent à redessiner. Depuis des décennies, elles cherchent, à titre personnel et collectif,

8. Patrick Viveret et Julie Chabaud, *La Traversée*, Les Liens qui libèrent, 2023.

à mettre de la conscience sur ce qui a été blessé en elles de génération en génération. Si #Metoo a fait éclater au grand jour les notions de consentement, de libre expression et d'engagement, la sororité n'est pas une mode. Ce lien d'entraide est même si fort qu'il en est saisissant.

À titre d'exemple, les cercles de parole libèrent une force inouïe : toutes les femmes, quelles que soient leurs origines et leur condition, passent par les mêmes questionnements. Ensemble, réunies, elles s'écoutent et s'inspirent mutuellement, ensemble, elles s'empuissent.

Me revient en mémoire un week-end dans le massif de la Sainte-Baume, cette magnifique forêt primaire : les paroles de Sandrine, le regard de Lucie, les doutes de Charlotte, la rencontre avec Marine, nos silences et nos rires, les pleurs rendus possibles par la bienveillance tout autour, l'accueil inconditionnel, l'absence de jugement, la confiance. Voilà l'exemple même de cette sororité.

33

Loin de rester circonscrite à l'intime, cette mise en mouvement influe sur la sphère professionnelle et sociale, comme organiquement. Ce n'est pas un hasard si 80% des reconversions sont vécues par les femmes.