

SOPHIE NGUYEN

JUSTE UN TRAVAIL ?

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042539863

Dépôt légal : septembre 2026

*Pour toutes les personnes qui prennent soin des autres et
qui méritent tout autant de prendre soin d'elles-mêmes.*

Préface

L'histoire racontée dans ce livre est librement nourrie de mes expériences et de celles des professionnels du secteur de la formation et de l'insertion professionnelle avec qui j'ai travaillé ou échangé. Le personnage principal, Amanda, est né d'un assemblage de plusieurs personnalités que j'ai connues.

Par peur d'oublier certaines anecdotes vécues dans le milieu de l'accompagnement, de la formation et de l'insertion, j'ai choisi de m'en inspirer pour écrire ce livre. Pour moi, elles sont drôles, touchantes, émouvantes et elles mettent en lumière des expériences humaines dans lesquelles, je crois, chacun peut se reconnaître. Les personnages et les situations de ce récit s'inspirent de rencontres et d'expériences diverses. Ils ont toutefois été librement transformés et recomposés par mon imagination. Ils ne constituent en aucun cas une représentation fidèle des personnes ou des situations qui ont pu inspirer cet ouvrage.

Un autre de mes objectifs en publiant ce livre est de mettre en perspective, au fil des chapitres, le point de vue et le ressenti d'une partie des professionnels dans l'accompagnement face aux événements qui animent leur quotidien. Selon moi, il n'y a pas assez de publications sur le sujet, et j'aimerais que mes pairs sachent qu'ils ne sont pas seuls et qu'ils ont toute mon admiration et mon soutien.

Je tiens aussi à préciser que ce livre n'a pas pour but d'aborder les aspects techniques de recherche d'emploi (comment répondre aux entretiens d'embauche, réaliser son CV, etc.). Il s'agit avant tout de montrer ce que peuvent vivre certaines personnes au travail, leurs relations avec les autres, ainsi que l'impact de ces expériences sur leur vie.

Prologue

Nous étions onze, assis en cercle pour favoriser les échanges. C'était le troisième jour de la formation. À ce stade, les participants se sentaient suffisamment en confiance pour se livrer et échanger des conseils entre eux.

« J'aimerais bien devenir gendarme. Je trouve que c'est un beau métier, a confié Julien, dix-neuf ans.

— Oh là là... Ne fais pas ce métier ! a lancé Yves, trente-sept ans. Je trouve que certains gendarmes sont vraiment de gros branleurs. À chaque fois que je les appelle pour qu'ils m'aident face à mes voisins fêtards et bruyants, ils ne font absolument rien.

— Alors là, je ne suis pas d'accord ! » a répliqué une stagiaire.

Toute notre attention était à présent sur elle : Blandine, cinquante-deux ans, ancienne directrice d'une agence bancaire.

« Vous voyez la grande cicatrice qui part de mon menton jusqu'en bas à gauche de mon cou ? Elle vient de mon ex-mari qui a voulu me tuer.

— Oh putain, a lâché Yves, sidéré.

— Oui. »

Je m'étais toujours demandé d'où venait cette impressionnante cicatrice à son cou. Je ne lui ai jamais posé de questions par crainte de la mettre mal à l'aise.

« Je suis allée voir les gendarmes, a-t-elle poursuivi. À mon époque, les femmes battues n'étaient pas prises au sérieux. On disait que c'était une simple dispute de couple. Puis qui irait porter plainte contre son propre mari ? Où trouver refuge si notre bourreau nous prive de notre foyer et nous menace de mort ?

— Mais... mais... t'as eu des postes importants. T'as été directrice. C'est... c'est bizarre qu'il s'en soit pris à toi », a bredouillé Yves.

Blandine a éclaté de rire.

« Alors, sache, mon cher Yves, que peu importe ta situation professionnelle, lorsqu'un homme ou une femme veut lever la

main sur toi, il ou elle se moque de ta position sociale. Son seul objectif est d'avoir une emprise sur toi, de te détruire.

— J'suis choqué...

— Pour cacher les bleus et les cicatrices, je portais des vêtements qui les couvraient et j'abusais du maquillage. Personne ne s'est rendu compte de quoi que ce soit. Et même si c'était le cas, à mon époque, on ne se mêlait pas des affaires des autres. »

Blandine s'était arrêtée de parler. Personne n'a repris la parole. Tous les regards étaient braqués sur elle, attendant la suite.

« Un jour, il a voulu en finir avec moi. Il a pris un couteau dans le but de m'égorger. J'ai réussi à appeler les gendarmes, qui sont venus. Sauf que mon ex-mari leur a dit que j'étais une hystérique qui avait besoin d'attention et que je m'étais blessée moi-même avant de l'accuser. La majorité des gendarmes étaient gênés. Ils ne savaient pas sur quel pied danser. Bien sûr, certains ont pris ça pour une simple dispute de couple. Ils pensaient que tout allait s'arranger, surtout après tant d'années de mariage. Mais un seul m'a crue.

— Ouais bah un seul, c'est pas beaucoup, hein, a grommelé Yves.

— OK il vous a crue. Mais vous a-t-il aidée ? ai-je demandé.

— Oh oui ! Malheureusement, à l'époque, les foyers et centres d'hébergement pour les femmes victimes de violence étaient extrêmement rares. Selon les zones, les femmes devaient parfois parcourir de très longues distances pour trouver un refuge. Et encore, il n'était même pas certain qu'il restait de la place pour elles. Au sujet de ce gendarme, il m'a proposé d'être hébergée chez sa cousine. J'ai fait mon sac et j'y suis restée pendant plusieurs mois. Je me sentais plus en sécurité dans le canapé d'une inconnue que dans mon propre lit. Bref, j'ai divorcé et j'ai repris ma vie en main ! »

La fin de son récit nous a apporté un certain soulagement. L'imaginer subir autant de violence m'était insupportable.

« Par curiosité... ce gendarme et toi, vous êtes ensemble ? a questionné Yves.

— Hein ? Non, du tout ! C'est devenu un ami proche.

— Il aurait pu te draguer, avoir des arrière-pensées, a-t-il ajouté. Souvent, les actes de gentillesse ne sont pas totalement désintéressés.

— C'est vrai. C'était aussi ma crainte. Mais ce gendarme est un homme bon. Il est marié et père de famille. Sa femme, sa cousine et lui m'ont beaucoup aidée à avancer. J'ai pu prendre conscience

que ce que je vivais était grave et que je devais m'en extirper. Je pense que certains gendarmes manquent simplement de formation ou de sensibilisation sur certains sujets. Une fois formés, ils peuvent encore plus changer la vie des gens. Les sauver.

— Voilà pourquoi je veux devenir gendarme ! » s'est exclamé Julien.

Pendant que j'étais en train d'imprimer les documents pour la formation, je ne pouvais m'empêcher de penser à Blandine. J'avais encore l'image de sa cicatrice en tête. Je pensais également à Lise, une autre femme de cinquante-quatre ans. Après le témoignage de Blandine, Lise nous avait confié que, lorsque son mari la battait et la chassait de la maison, elle dormait sous un arrêt de bus juste devant la boulangerie du village où elle vivait. Je connaissais bien cet endroit, puisqu'il m'arrivait de passer devant en voiture. Maintenant, je ne verrais plus jamais cet arrêt de bus comme avant.

Je regardais les feuilles d'impression défiler sous mes yeux, tout en bâillant. J'étais épuisée par ma journée, et plus encore quand je repensais au mail collectif envoyé par mes deux supérieurs hiérarchiques, Dufour et Vidal. Ces derniers souhaitaient ajouter de nouvelles tâches aux formateurs, sans revalorisation salariale ni paiement d'heures supplémentaires. Selon eux, cela nous permettrait de « monter en compétences ». Cependant, mes collègues et moi n'étions pas dupes. Nous savions tous que c'était surtout pour « faire des économies » en évitant des recrutements.

« Bonjour, Amanda ! Comment vas-tu ? » a demandé une conseillère de France Travail, tout enjouée.

J'ai levé les yeux vers elle et lui ai rendu son doux sourire. Elle portait un tas de feuilles dans ses bras. Elle aussi avait des photocopies à faire, et pas qu'un peu.

Que pouvais-je lui répondre ? J'avais beaucoup de choses sur le cœur. J'imaginais que c'était le cas pour elle aussi. Comme moi, elle devait en entendre des histoires. Sauf que, pour atteindre les objectifs attendus au travail, nous n'avions pas le temps pour les confidences. À cela s'ajoutait la peur de déranger l'autre et de montrer une image de soi peu flatteuse. Ainsi, comme la majorité d'entre nous au quotidien, j'ai fini par lui répondre : « Ça va. »

Chapitre 1

Un travail ingrat ?

Un besoin de sens au quotidien

Il y a des dates impossibles à oublier. Pour moi, il s'agit de la date de mon premier jour au poste de formatrice en insertion professionnelle dans l'organisme de formation portant le doux nom de « Bonn'heure ici ». Si je m'en souviens si bien, ce n'est pas seulement parce que cette date tombe le jour de Noël, mais c'est aussi dû aux rencontres qui m'ont marquée. Originaire d'une grande métropole française, j'ai déménagé pour les sites naturels présents dans le département voisin qui, selon moi, pouvaient m'offrir la quiétude que je cherchais. Venant tout juste de terminer un contrat, j'en ai profité pour chercher un poste plus près de mon nouveau domicile.

Je me souviens encore du premier échange téléphonique que j'ai eu avec Hugo Vidal, le recruteur, qui a été franc sur les raisons du départ de la personne que j'allais remplacer :

« Elle n'aime plus son travail. Si vous acceptez ce poste, elle vous formera jusqu'à la fin de son contrat. »

J'étais étonnée par sa réponse et lui ai donc demandé tout de suite ce qu'elle n'appréciait pas à ce poste pour le quitter. Il me répondit sans hésitation :

« Les gens. Elle n'aime pas le public qu'elle accompagne. Les personnes accompagnées par notre entreprise sont toutes inscrites chez France Travail. Il faut savoir qu'il y a des profils difficiles.

— Je vois. Merci pour votre honnêteté.

— Je n'ai rien à vous cacher. Autant que vous sachiez tout de suite dans quoi vous mettez les pieds, Amanda. »

J'ai trouvé notre échange surprenant. C'était la première fois qu'un recruteur me parlait de manière aussi directe sur les raisons d'un départ. Pour ma part, je trouvais que cette explication avait

de quoi faire fuir les candidats, mais paradoxalement, il y avait aussi de quoi les faire rester car je me suis dit qu'au moins, j'avais affaire à quelqu'un de transparent.

Après notre appel, je me suis questionnée sur ma capacité à accompagner un public hétérogène avec des besoins différents. J'ai donc pesé le pour et le contre. Je savais que ça ne serait pas un métier facile, car il faut être constamment en contact avec autrui. Concernant la rémunération, bien qu'elle ne fût guère élevée, elle était acceptable compte tenu des autres avantages. J'avais besoin de temps, et sur le papier, ce poste semblait pouvoir m'en donner puisque mes sites d'intervention étaient à proximité de mon domicile. Du temps, pour le passer avec mes proches. De mon point de vue, il y a trois choses importantes dans la vie qu'il faut préserver : la vie, la santé et les relations qui nous sont chères. Au-delà du temps, accompagner son prochain me tenait à cœur. Depuis l'enfance, j'ai pu être témoin des difficultés d'autrui et cela ne me laissait pas insensible. Cependant, avant, je n'avais pas les ressources nécessaires pour agir comme je le voulais. Mais dès que j'ai obtenu mon titre professionnel de formatrice pour adultes et que j'avais beaucoup plus de bagages grâce à mes différentes expériences, j'ai décidé de faire mon possible pour aider les autres tout en gardant en tête qu'ils étaient le principal acteur de leur vie.

À la découverte des risques du métier

Après avoir fait part de mon intérêt pour le poste, Vidal m'a proposé un entretien d'embauche afin de mieux faire connaissance et de m'expliquer les missions.

Le jour de l'entretien d'embauche, Vidal avait une trentaine de minutes de retard. Ce fut donc Claire qui m'a accueillie chaleureusement. Elle m'a proposé une tasse de café que j'ai acceptée volontiers.

Lorsque Vidal est arrivé, j'ai découvert un homme corpulent, un peu plus petit que moi, au visage rond. Ses cheveux courts, grisonnants et légèrement bouclés encadraient un front dégagé. Sa démarche était lente. Il semblait s'essouffler au moindre effort physique.

J'appréhendais cet entretien, mais finalement, la rencontre avec eux s'est bien déroulée. Même si Vidal s'évertuait à afficher un air calme, je sentais qu'il était nerveux et que le départ de Claire ne l'arrangeait pas.

Concernant ma prise de poste, Vidal m'a expliqué que pour mes premières semaines au sein de l'entreprise, mon rôle était de suivre Claire, de l'observer, de poser des questions et de prendre le plus de notes possible afin d'être opérationnelle avant son départ. Lorsqu'est venu le sujet du salaire, il m'a informée que je ne pouvais pas espérer mieux :

« Nous sommes dans le social. Nous n'avons donc pas les moyens de vous payer plus. Il faut savoir que le social ça ne paye pas bien, c'est comme ça.

— D'accord. C'est noté.

— Parfait. »

Je n'ai pas pu m'empêcher de fixer la montre qu'il avait à son poignet, une montre d'une marque renommée que peu de personnes peuvent s'offrir.

Quelques jours plus tard, me voici aux côtés de Claire qui avait pour mission de me former à son poste jusqu'à la fin de son contrat. Comment décrire Claire ? C'était une femme d'une cinquantaine d'années avec un corps gracieux. Elle possédait de longs cheveux châtain, toujours bien entretenus. Son visage dégageait de la douceur, sa voix était rassurante et apaisante. À mes yeux, physiquement, elle ne faisait pas son âge. Elle semblait avoir dix, voire quinze ans de moins que son âge réel. D'ailleurs, elle m'avait confié qu'un jour, lors d'une sortie en famille, certaines personnes l'avaient même prise pour la petite amie de son unique fils, âgé de vingt-sept ans. Cette anecdote m'avait fait sourire.

Durant ma période d'intégration auprès de Claire, elle a fait de son mieux pour me transmettre ses compétences afin que je puisse accompagner les demandeurs d'emploi. Son professionnalisme et sa bonté m'ont déconcertée, dans la mesure où j'ai été plusieurs fois déçue par des personnes, dont d'anciens collègues. Je me sentais bien auprès de Claire. Pour moi, elle me prenait sous son aile et elle voulait vraiment m'aider à réussir à ce poste. D'ailleurs, elle m'invitait certains midis chez elle et me proposait de manger ses bons plats faits maison (rien à voir avec mon pauvre sandwich fait à la va-vite avec du pain de mie et du pâté en boîte).

Claire ne m'a jamais caché les avantages et les inconvénients du métier :

« Amanda, il faut que tu saches que la charge mentale est très importante et que le salaire n'est pas très élevé. Certes, c'est un métier honorable. Toutefois, je te conseille de trouver