# Transcription

**Présentateur : Isaïe**

Bonjour à toutes et à tous, bienvenue dans le podcast du Service universitaire d'information, d'orientation et d'aide à l'insertion professionnelle, y compris par l'entrepreneuriat, de l'Université d'Angers. Dans ce podcast, nous donnons la parole à des collègues, experts et professionnels, qui nous ont inspirés afin qu'ils se présentent, exposent leur parcours et puissent vous délivrer leurs Conseils de pro.

**Présentateur : Isaïe**

Bonjour à toutes et à tous, bienvenue dans le podcast du Service universitaire d'information, d'orientation et d'aide à l'insertion professionnelle, dans lequel on parle aussi un peu d'entrepreneuriat, de l'Université d'Angers. L'idée de ce podcast, c'est et de donner la parole à des collègues et professionnels qui nous ont inspirés, que nous avons rencontrés et que nous voulons entendre pour nos étudiants. Aujourd'hui, nous avons la chance, le plaisir de recevoir Manuela Braud, docteur en sciences de l'éducation et psychologue.

Chère Manuela, bienvenue. Est-ce que vous voulez bien vous présenter à nos étudiants ?

**Manuela Braud :**

Merci pour l'invitation. Pour me présenter, et bien déjà ce que vous avez dit c'est OK, hein. Je suis psychologue, je suis docteure en sciences de l'éducation, donc il y a un côté professionnel, mais je suis un peu multicartes parce que je suis psychologue, j'ai mon cabinet, je travaille en libéral, mais effectivement, je continue à faire de la recherche. Ma thématique, c'est la résilience. Alors peut être rappeler en quelques mots la résilience : c'est un néo-développement après un traumatisme. En gros, quand on travaille la résilience, on travaille sur un processus psychologique qui dit que peu importe ce qu'on a vécu dans la vie, même les pires traumas, on peut s'en sortir et s'autoriser une vie meilleure, c'est-à-dire que ce n’est pas parce qu'on était traumatisé qu'on est condamné au malheur. Même les pires traumatismes. Toutes mes travaux de recherche sont autour de la résilience. Et puis donc, psychologue recherche. Et à côté, je fais quelques interventions en institution. Je travaille beaucoup avec notamment les étudiants décrocheurs et sur les questions d'orientation. C'est un peu, un sujet de prédilection que j'affectionne énormément.

**Présentateur : Isaïe**

Alors effectivement, c'est à cette occasion qu’on vous a rencontrée. On vous connaît bien à l’Université d'Angers. Est-ce que vous pouvez nous présenter votre parcours ?

**Manuela Braud :**

Alors j'ai un parcours atypique et j'aime bien le présenter de manières différentes parce qu’a priori, quand on me rencontre, on peut se dire : « Ouais, elle est super diplômée ». Et une manière de me présenter, c'est dire « Bah oui, j'ai une formation de travailleur social, je suis psychologue, je suis docteure », donc on pourrait dire « Voilà, j'ai un diplôme dans le social, j'en ai même en éco-gestion et j'ai 2 licences, 2 masters, une thèse de doctorat ». Là on se dit, « ouais, la fille », c'est ce qu'on m'envoie « est hyper diplômée, hyper calée ». Alors qu’une autre version, si je rentre un peu dans le détail : ma formation, elle n’a pas du tout été rectiligne. Et j'ai beaucoup décroché et je me suis beaucoup posé de questions sur l'orientation parce que j'ai commencé psycho (donc là, je vais raconter la 2e version qui est peut-être un peu moins un peu moins glamour, mais qui est réelle. Et je pense que peut-être que ça peut faire du bien à certains étudiants d'entendre ça). Peut-être déjà évoquer le fait qu'avant d'arriver à la fac, j'ai redoublé ma Seconde. J'ai eu mon bac au rattrapage, donc concrètement j'étais pas du tout une étudiante brillante. Je suis arrivée à la fac en psycho. Bon, les cours ne m’ont pas franchement marqué. Je sentais vraiment une différence avec les enseignants. Je ne me sentais pas du tout sur la même planète. Je n’avais pas les codes. Moi, j'ai grandi dans un quartier, je n’avais pas non plus le vocabulaire adéquat, je voyais bien que je n’avais pas la casquette de l'étudiante lambda. Et j'ai décroché. Alors j'ai triplé. Alors voilà, pour tous les étudiants qui se posent des questions, j'ai fait trois premières années de psycho et je n'en ai pas réussi à valider une seule ! Donc j'ai quitté l'université après avoir foiré lamentablement ma 3e première année de psycho. Comme quoi : ce n’est pas parce qu'on décroche qu'on ne pas revenir. Du coup, après, je suis partie dans le social, donc je suis devenu travailleur social. Je trouve que c'était beaucoup plus concret. Ça m'a plu. Et puis finalement, arrivée sur le terrain (parce que les étudiants aussi n'ont pas trop en tête qu’entre la formation et les métiers après, il y a encore des différences) et arrivée… Autant j'adorais la formation de travailleur social, autant sur le terrain, les conditions de travail ne me convenaient pas du tout. Et j'ai rapidement arrêté. Et là je me suis dit : qu'est-ce que je peux faire ? Et j'ai trouvé une autre formation qui était les sciences de l'éducation. Et du coup, je suis rentrée directement en L 3 Sciences de l'éducation, à distance. Et je précise aussi que j'ai toujours travaillé en parallèle des études, donc ça a donné aussi un autre angle de vue par rapport à mon parcours de formation et j'ai toujours lié les deux. Je suis revenue en sciences de l'éducation à la fac, à distance, je travaillais en parallèle et ensuite je rentre en master sciences de l'éducation et pendant le master, j'ai rencontré Boris Cyrulnik, qui est donc le neuropsychiatre que certains connaissent, qui a un super succès, qui est celui qui a développé et participé à médiatiser le concept de résilience en France. Et clairement, le jour où je l'ai rencontré, ça a donné un sens à ma vie. Résilience, ce n’est pas un métier, donc du coup j'ai quand même continué les sciences de l'éducation. J'ai fait un premier mémoire sur la résilience, un 2e, une thèse et pendant ma thèse, ma directrice de thèse et Boris Cyrulnik m'ont quand même conseillé de valider mon diplôme de psychologue parce qu'ils m'ont dit : « Écoute, t'as quand même un certain bagage en psycho. Aujourd'hui, tu fais des conférences, notamment devant des psychologues. Ce serait bien quand même que tu passes un diplôme. Je suis revenue en psycho en 2e année par validation d'acquis. La fac était vraiment complètement différente pour moi. Je savais pourquoi j'étais là et je savais qu’après mon diplôme de psychologue, je l'utiliserais pour ce qu'on appelle de la résilience assistée, pour aider des gens qui ont été traumatisés, à rebondir.

**Présentateur : Isaïe**

Merci, c'est un parcours très riche et il y a plein de messages très positifs pour nos étudiants. Je précise qu'aujourd'hui vous avez une activité qui est principalement libérale mais vous continuez à faire ces allers-retours entre la recherche, l'enseignement et puis votre activité. Qu'est-ce qui est riche de ce point de vue-là, c'est-à-dire d'être sous ces différentes casquettes ? J'imagine que chaque activité alimente l'autre. Est-ce que vous avez un exemple d'un travail ou d'une anecdote qui illustre parfaitement cette nécessité de faire des allers-retours entre la recherche et l'enseignement, l'action, le contact avec les publics ?

**Manuela Braud**

Alors je vais aller plus loin, ce n’est même pas entre simplement la recherche et le terrain. C'est entre la recherche et le terrain et mon parcours de vie personnelle, c'est-à-dire que souvent, les étudiants oublient que l'école de la vie leur apprend énormément. Et souvent, ils ne font pas le lien entre tout ce que la vie leur apprend et tout ce qu'ils apprennent à la fac. Et moi, j'ai vraiment l'impression d'être au carrefour entre ce que j'ai appris dans la vie - ce qu'on appelle les savoirs de vie, les savoirs expérientiels, l'école de la vie - et la recherche que je fais. Et forcément, mon expérience de vie donne une certaine lecture à mes travaux de recherche et les patients que j'accompagne qui me donnent aussi autre chose, et c'est les trois. C’est les trois qui font que les trois s'alimentent. Et vraiment trop souvent, les étudiants oublient qu'ils connaissent énormément de choses et peut-être que je peux parler d'un outil que j'ai développé, qui s'appelle le CV existentiel que j'aime bien donner aussi à faire aux étudiants que j'accompagne, je leur demande de me faire 1 CV sans aucun diplôme. Parce que, souvent, les étudiants, ils collent leur diplôme comme si c’était le sésame magique alors que pas du tout. Moi, je leur demande vraiment de faire un CV sans aucun diplôme et à la fin simplement, ils le rajouteront. Souvent ils oublient que dans les CV on a besoin de les rencontrer eux. Alors qu'on ne connaît rien quand on lit un CV. Souvent les CV, c'est tous les mêmes. Ils ont à peu près tous fait une fac de psycho, et cetera. C’est un peu triste. Et ils oublient qu’eux, c'est une valeur ajoutée, c'est leur singularité, c'est eux qu'on a envie de rencontrer. Donc, le CV existentiel permet de se présenter, soi, en dehors de ces diplômes.

**Présentateur : Isaïe**

Alors il me semble que vous avez un exemple qui est assez déroutant pour quelqu'un qui n'est pas dans ce milieu-là, et notamment des compétences qu'on pourrait développer dans des activités assez insolites.

**Manuela Braud**

C'est vrai que je me suis permis de participer à un concours. Alors je pensais pas du tout que j'en arriverai là. J’ai participé à un concours du meilleur mémoire de sciences humaines parce que j'avais une thématique assez originale. Et oui, quand je vous disais le lien entre l'expérience de vie perso, la recherche et le terrain. En fait, j'ai grandi dans un quartier où on vendait de la drogue. Et puis, quand je dis « on », je m'inclus aussi. Ça fait partie de mon parcours de vie, je n’en ai pas honte. Et en fait, quand je suis arrivée en master 2, j'avais envie de travailler sur ces compétences transversales et donc j'ai fait un mémoire de recherche sur le transfert de compétences entre le trafic de shit et l'insertion pro. Et tout à l'heure, vous avez parlé d'entrepreneuriat : il y a un moment avoir un business dans les quartiers de vente de drogue, c'est une forme d'entrepreneuriat. Mon mémoire consistait à essayer de comprendre toutes les compétences qu'on peut faire émerger du trafic de drogue pour les transférer vers un projet entrepreneurial.

**Présentateur : Isaïe**

On ne vous avait pas menti. On a un profil très riche face à nous, mais je crois que c'est très enrichissant pour les jeunes qui nous écoutent et j'espère qu'ils seront nombreux. Il y a effectivement les étudiants à l'université, mais on pense à tous les autres jeunes qui se questionnent, qui s'interrogent sur leur avenir ou sur ce qu'ils sont en train de vivre. Et qui ne réalisent pas forcément qu’ils sont en train de vivre des choses qui vont être utiles pour la suite. Comment on peut s'adresser à eux ? Et dans votre activité, comment on souligne ce regard un petit peu sur ce qu'on est en train de traverser et qui pourrait être utile par la suite ? Sachant que, à ce moment-là, on n'a pas forcément la projection, on n’est pas à l'aise avec l'avenir. Comment on fait ça ?

**Manuela Braud :**

Clairement, c'est peut-être quand on identifie des situations en lien avec l'adversité, on a l'impression qu'a l’instant T, des fois on a une situation difficile. Je pense, à tous les étudiants qui arrivent à la fac qui malheureusement, on connaît beaucoup le COVID, le contexte n’est vraiment pas simple pour eux, le contexte aussi écologique, la difficulté de projection dans l’avenir… Et à chaque fois qu'on est face à de l'adversité, on ne se rend pas compte parce qu’à l'instant T, on est en train d'essayer de lutter, mais en fait, on développe plein de compétences. Et déjà à la base, quand on est en train de lutter, on développe des compétences de résistance, d'adaptation, qu'on appelle aussi « coping » en psycho et toutes ces compétences-là sont des compétences qu'on va pouvoir réutiliser. Et en fait souvent à l'instant T, on lutte, on s'adapte et en fait, souvent, à un temps T+1, on transforme ce qu'on est en train de vivre. On est en train de transformer dans autre chose. Par exemple, moi donc ce que je vous disais, bon ado, j'ai fait des bêtises. Ben finalement, même si à l'instant T ce n’était pas très bien, j'ai pu le transformer pour en faire autre chose. Et souvent, les personnes qui vivent des choses difficiles, parfois elles ont honte, elles n'osent pas en parler. Alors que, souvent, quand elles ont le courage d'aller en parler à quelqu'un, ça permet de mettre du sens. Ça permet de mettre du sens sur une expérience de vie et de le transformer en compétences, en savoir-être, un savoir-faire. Donc, si j'ai peut-être un conseil, c'est aller parler à un psychologue ou même à d'autres personnes, de ne pas avoir honte des difficultés auxquelles on est confrontés et de transformer les réponses qu'on va donner à cette confrontation avec l'adversité, en savoir et en atout. Et en fait, on se rend bien compte que quand les personnes partagent leurs expériences de vie et leurs difficultés de vie en général, on est souvent super impressionné. « Waouh, elle a vécu ça, il a vécu ça, mais quel courage ! Ah, c'est impressionnant ce parcours ». Et au contraire, les gens ont honte, on a honte alors qu'en fait les gens souvent sont plutôt super impressionnés du parcours. Donc, ne pas en avoir honte et au contraire réfléchir à comment est-ce qu'on a transformé tout ça et au contraire le présenter comme atout par rapport à quelqu’un d'autre.

**Présentateur : Isaïe**

Alors quand on vous entend, et quand on vous voit là, ce qui est mon cas, on voit beaucoup de dynamiques, de confiance en soi et ce n’est pas forcément un exercice facile. On est dans le doute, on n’assume pas forcément justement l'existence ou les faits là dont on parle. Comment on fait pour avoir cette confiance, pour nourrir un peu cette envie de se projeter, d'aller vers l'avenir ? On voit bien les mécanismes, mais il faut aussi cette volonté, cet élan.

**Manuela Braud :**

Alors oui, je peux peut-être me raccrocher aux travaux autour de la résilience. On a besoin un peu de confiance, mais en fait, on oublie souvent que la confiance, elle nous est aussi donnée par les autres. Je vais faire le lien avec les tuteurs de résilience. Ce sont les personnes qui nous aident à rebondir. Et concrètement, si je reprends mon parcours personnel, peut-être qu'aujourd'hui, je donne l'apparence d'avoir quelqu'un qui a confiance en soi et peut-être qu'effectivement, je me suis aussi sécurisée tout au long de mon parcours de vie. Mais à la base, j'avais aucune confiance en moi. Et j'ai rencontré des personnes qui, eux, ont cru en moi. Et souvent à la base, c'est ça qui est intéressant. Les parcours de résilient, on le fait rarement pour soi-même. On le fait parce que quelqu'un d'autre y croit. Oui, je pense à un de mes patients qui m’avait dit qu’enfin, une fois, il avait rencontré un prof qui croyait en lui et il m'a dit : « Il croyait en moi, je ne pouvais plus le décevoir ». Et du coup, il y est allé. Alors que pour lui, il n'aurait jamais fait, mais parce que c'est quelqu'un d'autre qui croyait en lui, qui lui a donné un peu l'autorisation de rêver et d'y aller. Et clairement, on résilie rarement tout seul. On entre en résilience par le biais de quelqu'un qui, un peu nous tend la main. Savoir s'entourer, s'entourer de personnes ressources, ça peut être des psychologues, ça peut être des amis, ça peut être quelqu'un de la famille, n'importe quelle personne ressource. Qui croient en nous et bien, c'est se faire accompagner.

**Présentateur : Isaïe**

Parler du jeune qui doit être acteur de sa propre réussite, pour développer des compétences. Et aujourd'hui, on dit que ces compétences, on va les utiliser tout au long de sa vie. Donc il y a quand même un enjeu à connaître, à identifier un peu ces compétences-là, les nourrir, pour tout au long de sa vie être capable de rebondir, de continuer à faire ses choix. Si, on doit s'arrêter un instant sur cette formule : « Acteur de sa propre réussite ». Là, on a beaucoup d'éléments. Est-ce qu'on peut continuer à nourrir cette réflexion-là ?

**Manuela Braud :**

Le fait d'être acteur de sa propre vie, alors c'est marrant parce que juste avant de venir là, j'étais en intervention avec des étudiants qui sont en difficulté dans leur parcours d'orientation. Et on a terminé sur un exercice autour du rêve de vie. Et je les ai faits travailler sur (alors c'est un exercice tout simple, qu'on peut tous faire), tracer une ligne qui serait une ligne de vie. On commence aujourd'hui dans le parcours de vie aujourd'hui, jusqu'à on va dire la fin de la vie qu'on espère le plus loin possible. Et sur cette ligne de vie, on essaie d'identifier des rêves qu'on aimerait accomplir. Des rêves. Et je leur ai demandé, mettez environ une dizaine de rêves entre aujourd'hui et jusqu'à la fin. Je ne sais pas si j'étais triste… Mais en tout cas, c'était très compliqué pour eux. Ne serait-ce qu’identifier des rêves. Donc on se rend compte que déjà quand on a du mal à rêver, c'est compliqué de se sentir acteur de quelque chose puisque déjà quand on ne rêve pas, on peut se dire qu'on est peut-être un peu plus attentiste. Et en tout cas, faire l'effort peut être tous les jours de s'autoriser à rêver. Et de se dire : Mais qu'est-ce qui me fait vraiment kiffer dans la vie ? Qu'est-ce que j’aime vraiment ? Qu'est ce qui m'éclate ? Et surtout essayer de faire la différence entre qu'est-ce qui me fait rêver et de quoi mes parents ont envie pour moi ? Qu'est-ce que la société voudrait pour moi ? Qu'est-ce que nous, en tant que femme, la société voudrait pour moi ? Ou qu'est-ce que la société ne voudrait pas pour moi ? qu'est-ce que mon copain veut pour moi ? Mais finalement, ce n’est pas moi ? Alors que souvent les projets d'orientation, j'ai l'impression qu'ils sont construits dans des espèces de mix entre ce que la société voudrait pour moi, ce que je suis censé m'autoriser à mon âge et en tant que femme ou en tant qu’homme alors qu'en fait non, moi j'ai envie d'inviter les personnes à enlever toutes ces attentes sociales, familiales, universitaires et autres et on se recentre sur soi. De quoi j'ai envie, qu'est-ce qui me fait rêver ? Et si mon rêve, c'est d'aller élever des ours blancs dans le désert ? Et Bah pourquoi pas, on réfléchit sur ce rêve. Et qu'est-ce qui fait que j'aurais envie d'aller éduquer, dresser des ours blancs dans le désert ? Et il y a sans doute des choses derrière à travailler. Des choses transversales que vous pourrez peut-être transférer sur un projet de vie, peut-être un peu plus réel. Mais pour autant ne pas s'interdire de rêver. Et ça, je pense que c'est vraiment la clé. Je trouve que les jeunes ne s’autorisent pas assez à rêver et je vois l'exercice tout à l'heure, c'était difficile pour eux. Autoriser vous a rêver tous les jours, tous les jours, vous vous levez : « À quoi je rêve ? »

**Présentateur : Isaïe**

On vient de parler beaucoup des rêves des jeunes, des étudiants, des personnes qui veulent changer un petit peu d'orientation dans leur vie et dans leur vie professionnelle. Quelles sont vos rêves, vous, actuellement ?

**Manuela Braud :**

Des rêves j'en ai beaucoup, alors je change tous les jours. Mais globalement je dis souvent en rigolant que, peut-être, dans 10 ans, je serais présidente de la République. Mais ce n’est pas pour être présidente, c'est parce que je pense que j'ai des envies, peut-être un peu, révolutionnaires de de vouloir changer le monde dans lequel j'évolue. J'essaye à ma petite place d'aider les gens à rebondir après un trauma. Et je me dis, un peu comme dans la légende du Colibri, si j'aide une personne et une personne et une personne et chaque personne véhicule comme ça des valeurs positives (que je n'ai pas créées moi-même, hein, qui m'ont été transmises par Boris Cyrulnik, par Martine Lani-Bayle, qui ont été des supers mentors), je me dis qu’au bout d'un moment ça va peut-être faire tache d'huile et puis on va réussir à contaminer le monde entier. Et peut-être qu'un jour je serai présidente de la République pour contaminer toute la France avec des ondes positives et des messages d'espoir.

**Présentateur : Isaïe**

Il y a déjà beaucoup de conseils, mais comme le veut ce podcast, je vais quand même vous poser la question : si on devait synthétiser et vraiment ramener à un conseil, c'est quoi le Conseil de Manuela Braud pour les étudiants, conseil de notre professionnelle ?

**Manuela Braud :**

Alors du coup, ce serait vivre vos rêves ! On va aller carrément l'étape d'après. Vivez vos rêves et puis peut-être que vous allez vous rendre compte que votre rêve, finalement, il a été atteint beaucoup plus rapidement et que vous l'aviez imaginé. En tout cas, moi, c'est ce qui m'est arrivé, j'ai l'impression que j'ai eu un rêve. Puis en fait, j'ai réussi à le réaliser. Du coup, on en projette un autre. Puis, en fait, le deuxième, il est arrivé. Et en fait, ce qui est génial, c'est qu'on ne fait que grimper un petit peu sur la montagne du bonheur, de la qualité de vie. Ce qu'on dit chez les psys chez les chercheurs. Donc toujours rêver et réaliser ses rêves. Et finalement, on se rend compte qu’on ne s’autorise pas assez à rêver grand et vraiment rêver grand. Pas de limite, zéro limite parce que les limites sont des freins. Pour s'autoriser à rêver, il y a des exercices tout simples, hein, mais qui peuvent être aussi intéressants, peut-être s'arrêter sur mon rêve, c'est ça ? Quelles qualités j'ai pour réaliser ce rêve par exemple, moi je veux devenir psychologue. Quelle qualité j'ai personnellement pour devenir psychologue, pour réaliser ce rêve ? Et puis quelles sont les personnes ressources, que j'ai à disposition. « Ah Oui, je connais la mère d'une copine qui est, je crois, Psy ou quelque chose comme ça ». Est-ce que je ne pourrais pas la contacter ? Bah finalement, je peux peut-être faire le premier tout petit pas qui va m'amener vers la réalisation de mon rêve, et si mon rêve, c'est d'élever des ours polaires dans le désert, est-ce que je ne connais pas, quelqu'un qui connaît les ours ou au moins qui connaît les animaux. Ben peut-être que le premier, tout petit pas à faire pour aller vers ce rêve-là, c'est peut-être contacter quelqu'un qui connaît certains trucs sur les animaux que moi j'ignore.

**Présentateur : Isaïe**

Très bien, merci beaucoup. C'est vrai qu'on a beaucoup d'éléments pour ceux qui nous écoutent. À savoir : il faut que moi-même j'ai un premier élan vers l'extérieur pour prendre soin de moi et ça transparait complètement sur votre site internet. Je me permets d'en faire un tout petit peu la publicité, donc vous trouverez facilement en tapant Manuela Braud sur Internet et résilience si on a un mot-clé, c’est celui-ci qu'il faut choisir.

Merci beaucoup Manuela Braud. On arrive à la fin de cet entretien, de cet épisode de notre podcast. On est très heureux de vous avoir accueillie. On vous trouve sur la toile, vous avez fait un Tedx. Donc on peut retrouver facilement en tapant votre nom, Manuela Braud B.R.A.U.D.. Il y a votre site internet, tout un tas de ressources pour continuer à réfléchir à ces jolis concepts. Merci encore.

**Manuela Braud :**

Merci.

**Présentateur : Isaïe**

Merci d'avoir suivi cet épisode pour tout conseil et écoute concernant votre orientation et votre insertion pro, nous sommes disponibles à la Passerelle sur le campus Belle Beille. Pour prendre rendez-vous, passez par votre espace numérique ou contactez-nous à [suio@univ-angers.fr](mailto:suio@univ-angers.fr).

À bientôt.