

SOURCE : <http://www.holilab.com/interview-avec-helene-brisset-be-yogi/>

INTERVIEW AVEC HÉLÈNE BRISSIET – BE YOGI

[janvier 20, 2019 - Inspiration](#)

J'ai rencontré Hélène en juillet 2017, elle rentrait de voyage et allait commencer un nouveau contrat dans sa branche d'origine (le tourisme). Elle nourrissait déjà au fond d'elle le rêve de se reconverter et de créer sa propre activité pour apporter du bien-être autour d'elle.

Je la retrouve un an plus tard, la veille de son départ pour une formation de professeur de Yoga en Indonésie. 2 mois plus tard, son rêve se réalise !

Je suis admirative de la manière dont elle a enclenché doucement mais sûrement sa reconversion et du succès très rapide qu'elle a rencontré avec sa nouvelle activité !



1. Bonjour Hélène, est-ce que tu peux te présenter et nous raconter en quelques mots ton parcours et ce qui t'as amenée au Yoga et à en faire ton activité professionnelle ?

Passionnée par le bien-être, et l'événementiel, j'ai débuté ma carrière en tourisme au sein d'hôtels thalassothérapie, pour ensuite travailler à Paris en tant qu'attachée commerciale pour une grande chaîne hôtelière. J'aimais mon métier mais **je souhaitais de plus en plus m'investir vers un métier qui permet de procurer du bien-être autour de moi.**

Exploratrice dans l'âme, je profitais des vacances pour aller me ressourcer dans des pays où le bien-être est très présent. Ces dernières années ont donc été marquées par de nombreux voyages en Asie, à la recherche d'expériences authentiques pour alimenter ma quête spirituelle. **Mes voyages ont beaucoup influencé ma philosophie de vie, et ma pratique du yoga, qui est alors apparu comme un vrai style de vie et un superbe outil de développement personnel.**

C'est après un énième séjour en Asie en 2016, que j'ai décidé de réellement me lancer à la conquête de mon rêve : apporter du bien-être autour de moi. J'ai donc tranquillement construit mon chemin et suis allée me former en Indonésie au centre de Yoga Serenity l'été dernier.

Certifiée auprès de Yoga Alliance, j'ai ensuite créé **Be Yogi** à mon retour pour **partager mon enseignement en Hatha et Vinyasa et organiser des événements alliant yoga et cuisine saine.**

2. Est-ce que tu mûris ce projet de reconversion professionnelle depuis longtemps ?

Depuis toute jeune, je suis attirée par le bien-être. Déjà adolescente j'adorais faire des massages, et mes lectures étaient très liées à cet univers. J'ai donc orienté mes études en tourisme afin d'approcher le milieu du bien-être en travaillant au sein de divers centres de thalassothérapie. J'ai également été étudiante en Indonésie pendant 6 mois afin d'y passer un Master en Tourisme. Ce semestre a été très formateur et m'a permis d'encore mieux appréhender la philosophie du bien-être dans les pays asiatiques.

J'ai donc toujours eu cet attrait pour le bien-être, et plus j'avancais dans ma carrière, plus j'étais convaincu qu'un métier

derrière un bureau n'était pas fait pour moi. J'ai donc engagé ma reconversion doucement, jusqu'à prendre la décision de tout quitter pour aller me former en tant que professeur de yoga en Indonésie.

Je ne regrette rien de mon parcours, bien au contraire. Tout ce que j'ai pu faire jusqu'à présent (marketing en thalassothérapie, responsable commerciale en tourisme, professeur de tourisme en Université...) m'a beaucoup aidé dans le développement de mon projet. Aujourd'hui, j'adore mon métier, et je me lève tous les matins pleine d'enthousiasme. **Ce que je fais a de la valeur pour moi et pour mon entourage, et je me sens enfin totalement à ma place.**

3. Est-ce qu'il y a une spécificité au yoga que tu enseignes ou as-tu un positionnement particulier qui permet de te distinguer sur ce marché en plein boom où il y a une offre croissante de cours ?

J'enseigne du Hatha Flow, une forme moderne et dynamique du Hatha traditionnel. Il s'agit d'une pratique énergisante qui renforce le corps et fait circuler l'énergie. Le yoga que j'enseigne est respectueux du niveau de chacun. J'accueille donc dans mes cours tous types de niveaux, d'âges et de morphologies. **J'essaie au sein de mes cours de faire passer le message qu'il n'y a pas un yoga pour tous mais un yoga pour chacun.** Je les amène donc à s'écouter, à prendre conscience de leur corps et à travailler en bienveillance avec leurs propres blocages et tensions.

Mon petit « plus » est qu'à chaque début de cours, les élèves piochent une pensée positive, qui permet d'orienter le mental vers quelque chose de positif et inspirant. Le travail du yoga n'est pas uniquement corporel. La pratique nous apprend à chasser les comportements et pensées négatives qui ont un impact néfaste sur notre vie. Etre animé d'une attitude positive est essentiel pour être épanoui au quotidien. Mes élèves l'ont intégré et sont toujours enjoués de piocher ces quelques mots inspirants au début du cours. **Cela permet d'engager pour eux une belle transition entre une journée parfois chargée ou compliquée, et le cours de yoga.** Et pour moi, c'est tellement plaisant de voir un large sourire se dresser sur leur visage à la lecture des pensées positives.

Concernant mon positionnement, en août j'ai interrogé beaucoup de personnes et **ai fait un état des lieux de ce qui existait déjà en Mayenne**. J'ai notamment eu contact avec des personnes travaillant dans **le libéral qui m'exposaient leurs contraintes à trouver une activité du fait de leurs horaires changeantes. Ainsi, pour mieux répondre aux besoins de chacun, j'ai mis en place une centrale de réservation sur mon site internet**. Chaque élève peut réserver, d'une semaine sur l'autre, le cours qu'il souhaite entre les 7 créneaux horaires proposés ! **Un autre constat a été que les personnes ne souhaitent plus s'engager à l'année. Je propose donc des cartes d'abonnements de 10 cours, qui fonctionnent très bien**. Les élèves se sentent ainsi libre de venir les semaines et aux créneaux horaires qu'ils souhaitent. **Enfin, mon studio n'accueille que 9 personnes maximum. Cela a l'avantage de créer du lien entre les yogis. Maintenant beaucoup se connaissent et tous sont ravis de se retrouver une semaine sur l'autre**. Ce côté conviviale et intimiste est très apprécié des yogis. Privilégiant l'échange avec les élèves, ce fonctionnement me va extrêmement bien également. Bien évidemment, je souhaite continuer à me développer mais toujours en limitant le nombre de participants à mes cours. Cette proximité m'est chère.

En parallèle j'organise des événements bien-être alliant yoga et alimentation saine(yoga brunch, yoga p'tit déj, yog'apéro...). Cette partie est celle qui m'anime le plus. Issu du monde du tourisme et de l'événementiel, j'ai à cœur d'organiser des événements où les participants vont se sentir bien, et pleinement ressourcé... le tout dans une atmosphère très conviviale. **Ce genre d'événement a l'avantage de toucher un plus grand nombre de personnes et donc améliore ma visibilité**.

4. Quand nous nous sommes vues, début juillet je crois, tu partais à Bali faire ton teacher training, presque 4 mois plus tard tu es diplômée, tu as ton studio, et un agenda qui a l'air bien rempli, qu'est-ce que tu as mis en place pour que ça fonctionne aussi vite et aussi bien ? Quelle est la recette de ce succès selon toi ?

Pour que cela fonctionne aussi vite trois éléments ont été clés : le studio, le réseau et la communication. A mon retour en août dernier

à Laval (Mayenne), j'ai été mis en relation avec la propriétaire d'un centre de bien-être en construction, dont l'ouverture était prévue pour septembre. Dans ce lieu, elle avait justement prévu un studio mais n'avait pas encore de professeur. Nous avons donc échangé, et le feeling est tout de suite passé. **Je disposais donc d'un studio louable à l'heure. Un modèle parfait quand on débute car cela me permettait de ne pas m'engager sur un loyer au mois, mais de ne payer qu'à l'utilisation de l'espace.** Ayant travaillé auparavant en commercial, marketing, les compétences acquises m'ont été très utiles pour développer rapidement un site internet, des flyers, créer une page Facebook... **En août, j'ai donc communiqué massivement sur les réseaux sociaux, sur l'ouverture de ce studio prévue pour la rentrée. Mes publications étaient beaucoup partagées ce qui a permis de toucher un très large nombre de personnes.**

5. Comment as-tu trouvé ton premier client ou de quelle manière est-il venu à toi ?

Sans même avoir fait ma formation professeur de yoga, je donnais déjà des cours autour de moi. Mes amis et famille observait l'impact positif du yoga sur ma santé et étaient demandeurs de cours. **À mon retour de formation, j'ai donc organisé un yoga brunch avec tous mes proches afin de leur faire découvrir le yoga, associé à de la cuisine saine. Cela a réellement lancé mon activité. J'ai créé une publication suite à cet événement qui a énormément été partagée sur les réseaux sociaux. De nombreuses personnes se sont donc inscrites à ma page Be Yogi et sont venues tester une séance de yoga dans mon studio à Laval.** J'avais mis en place deux semaines d'essai gratuite début septembre. **Plus de 80% des personnes qui sont venues tester les cours m'ont connu grâce aux publications Facebook partagées par mon réseau.** Je ne les connaissais pas, mais dans l'échange **nous avons généralement un ami ou une connaissance en commun. Le réseau est donc clé dès lors que l'on se lance dans un projet.** Aujourd'hui j'ai une cinquantaine d'élèves réguliers, pour un studio où je peux recevoir maximum 9 personnes. Je suis donc ravie du lancement, et le suis d'autant plus quand je vois les yogis finir la séance avec un grand « merci » et un beau sourire sur les lèvres !

6. De quelles manières / via quels supports communique-tu sur ton activité ? Parmi tout ce que tu as mis en place, qu'est-ce qui t'aide le plus pour développer ta visibilité et activité ?

J'ai débuté à communiquer avec mon compte Instagram. Avant de me lancer dans ma formation de professeur de yoga, j'étais déjà active sur ce réseau pour y présenter mes repas fait maison, et sain. De plus en plus de personnes de mon entourage me suivaient et observaient mon nouveau chemin vers une vie plus saine ! **J'avais donc déjà une petite visibilité sur les réseaux grâce à ce compte. Une fois la formation passée et mon site internet créé, j'ai mis en place une page Facebook Be Yogi, et c'est grâce à cette page que j'ai pu communiquer largement.** Au fil des semaines, **les partages de mes publications se sont accentués, et cela a largement contribué à développer mon activité et à gagner en visibilité.**

7. Quelle est ta devise ou mantra qui t'aide au quotidien autant dans la sphère perso que pro ?

Mon mantra est que l'on est soi-même l'artisan de son propre bonheur. Cela m'aide beaucoup dans la sphère perso comme pro. **Il n'est jamais trop tard pour se lancer, surtout quand on est animé par une passion, et que l'on a la volonté de s'y investir à 300%.** Cependant, sortir de sa zone de confort en faisant le pari audacieux de se lancer dans l'aventure de la création d'entreprise est loin d'être une chose aisée. Il y a toujours de bonnes excuses à ne pas se lancer « financièrement ce n'est pas possible », « ce n'est pas le bon moment ».... Mais franchir le pas apporte tellement ! **Sortir de cette fameuse zone me fait vivre une vie riche et épanouie.** Cela me permet de développer de nouvelles capacités et compétences, de rencontrer des personnes extrêmement intéressantes, et me lancer à la conquête de nouveaux challenges.

Aujourd'hui je m'estime très chanceuse d'avoir pu faire de ma passion pour le yoga et le bien-être un véritable métier. Comme j'ai pu l'évoquer, j'ai fait une école de tourisme, et ai refusé un CDI qui m'avait été proposé, pour me lancer à 100 % sur mon projet. À ce moment-là, j'aimais mes collègues, l'ambiance, etc... mais je n'étais pas pleinement satisfaite par ma vie professionnelle. **Aujourd'hui je suis heureuse**

de ce que je fais et de savoir que j'aide des personnes vers un mieux-être, en donnant des cours de yoga et organisant des événements bien-être. Savoir que mon métier a du sens, c'est aussi ça qui m'anime au quotidien !

8. Quel conseil donnerais-tu à un entrepreneur dans le secteur du bien-être qui a pour projet de se lancer à son compte ?

Tout simplement d'être entouré de ses proches mais également de professionnels, afin de limiter le stress ou encore la solitude liés à la création et le développement de son auto entreprise. Cela permet d'obtenir de bons conseils ! Prendre l'avis de son entourage ou de professionnels nous permet de prendre de la hauteur sur notre projet et de faire des réajustements, que seuls nous n'aurions pas envisagé. Encore maintenant je reste très à l'écoute des remarques positives comme négatives. C'est ce qui me fait grandir et fait évoluer dans le bon sens mon activité.

9. Quels sont tes projets à venir ?

Depuis janvier 2019, **je donne des cours de yoga dans un nouveau centre de bien-être en Mayenne, en plus de ceux que je donne au studio. Je vais également travailler sur un événement bien-être de plus grande ampleur que ceux que j'organise actuellement, prévu pour le printemps prochain. Et surtout je vais continuer à me former et m'enrichir de lectures et séjours à l'étranger. Je retourne à Bali en juin prochain pendant un mois pour apprendre et m'inspirer des nouveautés dans le secteur du bien-être.**

10. S'il y a autre chose que tu souhaites partager, n'hésite pas !

La persévérance, et la volonté de réussir sont des éléments essentiels quand on se lance dans une création d'entreprise. Croire que « c'est possible » et avoir foi en soi constituent deux piliers indissociables de notre succès. Cette certitude nous incite à exploiter tout notre potentiel, et à passer à l'action pour contribuer à la réussite de notre projet. **Cela crée un cercle vertueux et nous motive à ne pas baisser les bras ou reculer en cas d'obstacles.** Alors, si vous avez un projet qui vous tient à cœur, allez-y, foncez !

Retrouvez Hélène sur :

- [Son site / blog](#)
[Facebook](#)
[Instagram](#)