

Victoria Lauro

Fondatrice de *Chez June*

La force en mouvement

 Solenn Cosotti

 Rémy Lidereau

Ne vous fiez pas à son allure impeccable, à son sourire éclatant ou à sa gestuelle élégante : Victoria Lauro est une guerrière. Une combattante dont l'énergie et la force, forgées dans la douleur, imposent le respect et l'admiration. Une jeune femme étonnante, dont le courage détonnant fut mis à rude épreuve il y a cinq ans. Son histoire commence comme un film catastrophe, elle se termine en leçon de vie : un mauvais plongeon dans une piscine, une cervicale brisée, la moelle épinière compressée et elle se retrouve tétraplégique sur le coup. Opération, hospitalisation, sentence des médecins : « *Ils ne savaient pas si j'allais pouvoir remarcher* ». Mais pour cette grande sportive et compétitrice, il est impensable d'en rester là. Alors Victoria la guerrière se bat pour « *suivre la rééducation à fond* » durant sept mois dans un centre spécialisé, pour poursuivre ensuite ses deux à trois séances hebdomadaires de kinésithérapie à Paris où elle vit et travaille alors. Elle se bat pour renforcer ses muscles et sa foi en elle-même, pour retrouver son corps « *d'avant* », celui qu'elle a toujours connu et qu'elle maîtrise. Elle se bat pour que cet accident ne la définisse pas, jamais. Pourtant c'est bien ce drame et la force qu'elle en a tirée qui lui inspirent le lieu qu'elle a ouvert en janvier 2019 à Nantes : *Chez June*, une adresse bien-être comme il en existe encore peu, un appartement de 240 mètres carrés en plein centre-ville proposant sept jours sur sept des cours de yoga, de barre au sol, de pilates, de méditation et de relaxation, un salon de thé-cantine et des vestiaires. Le tout sous moulures au plafond et sur parquet marqueté. L'idée de ce lieu atypique, aussi chaleureux qu'intelligemment pensé, Victoria l'a eue après avoir enduré les allers-retours dans le métro parisien pour suivre ses différents rendez-vous médicaux. Victoria fourmille d'idées et d'envies pour ce lieu qu'elle nomme son « *bébé* » qui, à seulement un an, se tient déjà bien debout sur ses deux jambes. Elle qui avoue avoir « *toujours eu un désir d'entreprendre, depuis le collège* », elle qui a su changer de vie et de voie professionnelle, croit en son projet plus que tout, avance et ne doute pas. Si le courage avait un nom, ce serait le sien : Victoria Lauro ou la victoire comme mantra.

Comment est né Chez June ?

J'ai eu un accident il y a cinq ans : en plongeant dans une piscine, j'ai eu une cervicale brisée ce qui a compressé ma moelle épinière. Je suis devenue tétraplégique sur le coup. Heureusement je n'étais pas seule dans l'eau car je ne pouvais plus nager. J'ai eu la chance d'être entourée de personnes qui étudiaient la médecine et savaient qu'il ne fallait pas me toucher. Après avoir été opérée, les médecins ne savaient pas si j'allais pouvoir remarcher un jour ce qui m'a fait un peu peur ! Mais l'un de mes doigts de pied bougeait donc il y avait quand même un espoir. Surtout, il m'était inenvisageable que je ne puisse pas remarcher. J'ai donc suivi ma rééducation à fond pour retrouver tous mes mouvements. Aujourd'hui je ne peux pas courir, je ne peux pas faire de mouvements physiques dans la rapidité ou dans l'explosivité mais je peux quasiment tout faire comme avant.

À cette époque-là, je travaillais dans la communication à Paris et après sept mois passés dans un centre de rééducation, j'avais deux à trois séances de kinésithérapie à suivre par semaine afin de me renforcer musculairement. J'ai toujours été très sportive et cela me manquait de ne plus pratiquer de sport. Je pense d'ailleurs que c'est cela qui m'a aidée, j'ai fait dix ans de gymnastique étant jeune et j'ai toujours été habituée à la compétition et au fait de se dire que si l'on se fait mal mais qu'on travaille, on y arrive.

Pendant les sept mois de rééducation passés au centre, je suis passée par toutes les étapes : j'ai commencé dans un fauteuil électrique puis je suis passée au fauteuil manuel, au déambulateur, aux béquilles, à la canne et quand je suis sortie, je n'avais plus besoin de rien pour me déplacer.

On m'a alors conseillé d'essayer le yoga et cette discipline a

« J'ai commencé dans un fauteuil électrique puis je suis passée au fauteuil manuel, au déambulateur, aux béquilles, à la canne et quand je suis sortie, je n'avais plus besoin de rien pour me déplacer. »

Victoria Lauro

agi sur tout ce que je devais travailler pour ma rééducation : l'équilibre, les muscles profonds, l'étirement des muscles. J'ai commencé par du yoga bikram qui se fait dans une salle chauffée à 40 degrés, parce qu'avec le froid mes muscles se rétractent. Par la suite j'ai découvert d'autres styles de yoga et j'ai vraiment ressenti les bénéfices rapidement, je constatais mon amélioration dans les poses. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à avoir l'idée d'un lieu comme *Chez June*, car à Paris je passais mon temps à courir d'un endroit à un autre pour ma rééducation. Tout ça en plus de mon travail, des allers-retours dans le métro... Cela m'a fatiguée. J'ai alors pensé à un lieu regroupant des activités et des praticiens travaillant pour notre bien-être, où tout serait réuni au même endroit. Je le voulais sous la forme d'un appartement pour que ce soit convivial, que l'on s'y sente bien, comme dans une bulle.

Je voulais également qu'il y ait une cantine pour offrir la possibilité de venir entre 12h et 14h et ainsi gagner du temps. L'idée a mûri, j'ai continué le yoga et je me suis dit qu'il fallait que je me forme pour être professeure même si j'étais sceptique au début car je ne pouvais pas faire certains mouvements ou postures comme celles sur la tête. Mais les professeurs de yoga que j'ai rencontrés m'ont expliqué que la philosophie de cette discipline est : « Tu fais ce que tu peux faire ». Et finalement la pratique prend encore plus de sens lorsque la professeure de yoga montre qu'il ne s'agit pas de compétition, comme il peut y en avoir dans certains studios ! Je veux que chaque personne se sente bien avec le corps qu'elle a et ses capacités.

Après avoir pris la décision de me former pour devenir professeure, je suis partie en voyage avec mon ami : j'ai suivi

ma première formation en Inde, durant un mois de façon intensive mais j'ai trouvé cela un peu court et je ne me sentais pas du tout légitime d'enseigner directement après cette formation. Nous sommes donc ensuite partis en Australie où j'ai fait une étude de marché de ce qui se faisait déjà là-bas : la façon dont les studios proposaient des « pass découverte » pour tester les différents cours, les diverses formules de cours, leurs organisations...

J'ai travaillé dans des studios en Australie tout en commençant mon *business plan* et c'est là-bas que j'ai découvert le pilates qui est un bon complément au yoga car c'est une discipline qui renforce les muscles en profondeur plutôt que de les étirer. Ce sont des disciplines bénéfiques pour le corps a contrario de la course à pied par exemple, qui fait du bien mais est mauvaise pour les articulations.

Vous réalisez donc une étude de marché en Australie et ensuite, vous rentrez en France ?

En rentrant d'Australie nous sommes passés par Bali où j'ai fait une autre formation de yoga. Je suis ensuite rentrée en France avec la volonté de ne pas retourner à Paris. Etant bretonne, je voulais me rapprocher de la Bretagne et j'avais des amis à Nantes. J'ai trouvé que ce serait une superbe ville pour lancer le concept. Car à Paris il y avait déjà deux ou trois adresses qui proposaient le projet que je voulais créer.

Comment avez-vous réussi à trouver les financements pour concrétiser votre projet ?

Lorsque l'on parle de yoga à des banquiers on a souvent du mal à être comprise... Le mot que j'ai le plus entendu lorsque je leur présentais mon projet est « atypique ». Et j'avais beau avancer que plus de trois millions de personnes pratiquent le yoga en France, que c'est une activité qui cartonne aux

États-Unis, que l'on a vingt ans de retard sur les Américains à ce sujet, les banquiers n'étaient pas sensibles à ça ! Pourtant j'ai fait une école de commerce donc je leur présentais un *business plan*, des prévisions, des tableaux excel, ils voyaient que c'était sérieux car j'avais vraiment travaillé mais la seule qui a accepté était une femme banquière !

« Bien sûr il faut que le lieu fonctionne désormais mais avoir déjà réussi à concrétiser quelque chose que j'avais en tête, l'avoir rendu réel et le voir fonctionner, est très gratifiant. »

Et heureusement qu'il y avait une femme dans tous mes rendez-vous car si je n'avais vu que des hommes je n'aurais jamais eu le prêt. Elle y a cru directement, son chef d'agence ne voulait pas mais elle a défendu le projet et c'est grâce à elle si j'ai pu avoir le financement. J'ai aussi eu un prêt d'honneur d'Initiative Nantes pour lequel j'ai dû passer devant une commission pour présenter mon projet, et j'avais également un peu d'apport personnel. Donc grâce à tout ça j'ai pu financer les travaux et payer les trois mois de loyers demandés par avance.

Le financement a donc été un grand obstacle à surmonter afin de pouvoir se lancer ?

Oui car j'ai quand même vu huit à dix banques ! Le financement a été un obstacle mais aussi le lieu car tout était lié : les financiers voulaient que j'ai un lieu pour avoir des chiffres concrets mais pour avoir le lieu je devais trouver des financements...

Et avant de me lancer je voulais aussi gagner de l'expérience en tant que professeure de yoga donc à mon retour de voyage, j'ai donné des cours durant l'été 2018 sur la plage en Bretagne avec une amie : on faisait seize cours par semaine, elle de pilates et moi de yoga sur les plages de Carnac et de La-Trinité-sur-Mer. Cela m'a permis de m'entraîner, d'acquérir de l'expérience, de découvrir différents niveaux, différents corps, de donner des cours à des groupes très mixtes. Je me gardais alors deux jours par semaine pendant lesquels j'allais à Nantes pour chercher des lieux pour mon projet. Mi-septembre 2018 je trouvais le lieu et en octobre j'avais le financement et l'appartement ! Nous avons eu deux mois et demi de travaux et je m'étais fixée une ouverture pour janvier 2019. Mon père est architecte et ma mère est passionnée de décoration donc ils m'ont bien aidée même si mon père n'était pas d'accord avec moi !

Chez June est-il aujourd'hui fidèle au lieu que vous aviez imaginé ?

Je n'avais rien imaginé pour la décoration car je me suis adaptée au lieu. Mais une semaine avant d'ouvrir, j'ai organisé un *team building* entre les professeuses de yoga que j'ai recrutées avec l'intention qu'elles se rencontrent, testent le lieu... Et après avoir fait un cours et déjeuné toutes ensemble, je me suis dit que c'était exactement comme je me l'imaginais ! Les professeuses étaient heureuses d'être là, cela fonctionnait. Bien sûr il faut que le lieu fonctionne désormais mais avoir déjà réussi à concrétiser quelque chose que j'avais en tête, de l'avoir rendu réel et le voir fonctionner, est très gratifiant.

Justement, quels sont les objectifs à atteindre pour que le lieu fonctionne dans la durée ?

De nombreux cours sont proposés et il faut donc les remplir

*« J'ai toujours voulu
créer quelque chose,
être ma propre
patronne, j'ai du mal
avec la hiérarchie
et je suis assez
indépendante. »*

car j'ai beaucoup de charges. Certains cours fonctionnent très bien mais c'est très aléatoire et difficile de voir ce qui fonctionne vraiment ou pas lors de la première année. Le challenge aujourd'hui est de fidéliser la clientèle.

Ce qui est également difficile pour moi est de ne pas avoir de recul sur la gestion de l'équipe, notamment pour le planning des professeurs car nous sommes ouverts 7 jours sur 7 donc cette première année est vraiment un test.

C'est donc un travail non-stop pour vous ?

Oui tout à fait mais ce lieu est comme mon « bébé » donc cela ne me dérange pas ! En revanche, il est vrai que pour mon entourage c'est parfois un peu dur. Il faut que je trouve des personnes à qui je pourrai déléguer.

En quoi votre formation en école de commerce vous-a-t-elle aidée à monter Chez June ?

Pour établir un *business plan*, pour la gestion, pour démarcher les banques... Même si je pense que tout s'apprend en faisant, avoir cette formation m'a fait gagner du temps. D'autant plus qu'au lieu de rédiger un mémoire durant mes études, j'avais souhaité faire le *business plan* d'une entreprise fictive : j'avais donc déjà réalisé des enquêtes, des statistiques sur des besoins d'offres, fait du benchmark, évalué la concurrence... Tout cela m'a fait gagner du temps !

Votre désir d'entreprendre était donc déjà bien présent, mais dans quelle mesure votre accident a déterminé votre changement de vie professionnelle ?

L'accident m'a créé un besoin à partir duquel j'ai eu l'idée de *Chez June*, qui faisait donc sens avec mon histoire personnelle. J'aime le fait de pouvoir créer quelque chose, d'entreprendre. Et en imaginant un lieu comme celui-là, j'envisage énormément de projets à y faire : louer l'appartement à des créateurs pour qu'ils puissent y faire une vente, organiser un événement avec une blogueuse... Mon désir est que cela devienne un véritable lieu de vie, à 360 degrés autour du bien-être.

Avez-vous ressenti un déclic qui vous a fait prendre conscience que vous souhaitiez changer de vie professionnelle et personnelle ?

À partir du moment où j'ai eu l'idée du lieu, je voulais mener ce projet jusqu'au bout. Déjà, j'ai cette fibre d'entrepreneuse depuis très longtemps, depuis le collège je pense ! J'ai toujours voulu créer quelque chose, être ma propre patronne, j'ai du mal avec la hiérarchie et je suis assez indépendante. Quand j'ai vraiment eu ce besoin de rééducation, que j'aurai durant toute ma vie, j'ai donc imaginé le lieu parfait pour cela : un endroit qui soit joli, accueillant, qui donne envie d'y rester. C'était très important pour moi. J'adore quand les clients restent après leurs cours pour prendre un café, pour discuter avec leurs professeurs ou avec moi. Si je n'avais pas eu mon accident je pense que j'aurais quand même monté quelque chose mais

peut-être pas un endroit qui fasse sens pour moi comme c'est le cas aujourd'hui. Lorsque j'ai dû convaincre le chef d'agence de la banquière qui a cru en mon projet, celui-ci m'a dit à l'issue de ma présentation : « Si vous gardez la motivation que vous avez aujourd'hui et si vous continuez à croire ainsi à votre projet cela fonctionnera ». Parce que finalement le fait que cela fonctionne ou non ne dépend pas uniquement d'un *business plan* et de chiffres, cela tient aussi à la personne. C'est pour cela que ce financier a souhaité me rencontrer afin de prendre sa décision. Il m'a dit que si je gardais cette énergie et cette foi en mon projet, il me suivait dans ma démarche.

Comment conservez-vous cette énergie au quotidien ?

Je crois tellement en ce que je fais que je suis persuadée que cela va marcher. La clientèle que j'ai réussi à développer depuis janvier 2019 est faite de personnes convaincues, qui reviennent et avec qui j'ai créé du lien. Je suis très contente de constater qu'il y a une ambiance très respectueuse et bienveillante entre les clients, c'est exactement ce que je voulais.

Comment avez-vous gardé foi en votre projet lorsque vous étiez face à des personnes qui n'y croyaient pas, comme les banquiers que vous évoquiez ?

Je pense que c'est un peu comme lorsque les médecins m'ont dit qu'ils ne savaient pas si j'allais pouvoir remarcher après mon accident : je me suis dit que ce n'était pas possible qu'il en soit ainsi, que ça ne pouvait pas ne pas marcher ! Je n'acceptais pas le « non » et j'étais convaincue qu'il y aurait forcément quelqu'un qui verrait mon projet comme je le vois.

« Il ne faut pas avoir peur de travailler, de se lever le matin, de ne pas compter ses heures. »

Quelles qualités faut-il pour entreprendre selon vous ?

De la persévérance, c'est certain. Il ne faut pas avoir peur de travailler, de se lever le matin, de ne pas compter ses heures. Il faut aussi réussir à prendre du recul sur ses émotions, ne pas se décourager lorsqu'un événement que l'on organise ne trouve pas son public. Je pense surtout qu'il est capital de croire en son projet. Qu'il fasse sens avec les valeurs que l'on défend, avec ce que l'on a envie de faire. Je trouve que c'est plus compliqué de mener un projet pensé dans le seul but de gagner de l'argent et j'ai du mal à faire quelque chose qui ne me plaise pas, qui ne soit pas en corrélation avec qui je suis.

Pensez-vous que la reconversion professionnelle, telle que vous l'avez opérée, soit à la portée de tous ?

Lorsque j'ai quitté mon emploi dans la communication, je culpabilisais un peu de ne pas travailler. Même si en réalité je

travaillais ! Mais tout le monde me disait : « Tu pars pendant un an en Australie... ». Un jour, quelqu'un m'a tout de même dit que j'avais le courage de partir ! Car j'ai quand même quitté un travail en CDI donc qui m'offrait une certaine sécurité et un salaire fixe qui augmenterait au fil des ans. Et j'ai tout arrêté en étant consciente de l'absence de stabilité que ma nouvelle situation impliquait, que je ne savais pas combien j'allais gagner par la suite ou si mon projet allait fonctionner. Cela dépend des caractères mais pour ma part si je n'ai pas un peu d'adrénaline au quotidien, je m'ennuie très vite et c'est ce que j'aime avec ce projet : il y a énormément de choses à développer en parallèle des cours. Je ne suis même pas à la moitié des choses qui sont susceptibles d'être faites ici ! Jusqu'à présent j'ai mis l'accent sur les cours car il faut forcément poser la base du lieu mais on peut faire tellement de choses différentes *Chez June* que je touche à un nœud un peu compliqué pour la communication car j'ai parfois l'impression de noyer les gens avec trop d'informations !

Il faudrait également que je communique auprès des entreprises pour indiquer que le lieu est privatisable, pour organiser un lancement de marque, des événements ou des ateliers par exemple.

Comment avez-vous fait connaître le lieu et construit votre clientèle ?

Par le bouche-à-oreille et les réseaux sociaux, beaucoup de personnes sont venues grâce à Instagram. Le fait que le lieu soit beau joue beaucoup également : les clients viennent, découvrent le lieu et ont envie de tester parce que l'endroit leur plaît. Je ne pensais pas que le lieu aurait une telle importance, qu'il serait un critère pour attirer les gens. Je voulais surtout que ce soit vraiment facile pour les clientes, qu'elles puissent venir en apportant uniquement leurs leggings. On fournit les tapis, les serviettes, les gels douches, les sèche-cheveux, les cotons, les cotons-tiges ! Je voulais que ce ne soit pas du tout une contrainte de venir au yoga, je voulais vraiment leur simplifier la vie.

Quel bilan tirez-vous de ces cinq dernières années, depuis votre accident qui a tout changé ?

Aujourd'hui je fais quelque chose qui me plaît : le yoga est devenu une passion et une chose indispensable à ma vie de tous les jours. Si je n'en fais pas pendant trois jours, je ne me sens pas bien ! Je suis très contente d'avoir créé un lieu agréable pour d'autres personnes, comme pour cette cliente qui passait ses examens de médecine et me disait que *Chez June* était le seul endroit où elle se sentait bien : cela m'a rendue très heureuse.

En cinq ans je me suis imposée pas mal de challenges : partir me former à l'étranger, devenir professeure de yoga, me reconverter, monter mon entreprise. Petit à petit j'ai réussi à atteindre ce que je voulais. Maintenant, il faut que cela perdure et que cela soit viable dans le temps mais aujourd'hui je suis contente d'avoir réussi à gravir les échelons que je m'étais fixés après mon accident. Je pense que la persévérance que j'avais déjà en moi m'a beaucoup aidée et qu'elle s'est même renforcée. Mais cela peut aussi être dangereux car l'on peut vouloir se fixer de nouveaux objectifs sans cesse.

À quel moment réussi-t-on à se satisfaire de ce que l'on a déjà accompli alors ?

Je commence à me dire que je suis satisfaite de ce que j'ai fait même si certains moments sont difficiles comme en mai et juin 2019, deux mois durant lesquels cela n'a pas fonctionné comme je le souhaitais. Je suis très satisfaite du lieu mais je pense déjà à le développer car si ce type d'endroit existe à Paris, ce n'est pas encore le cas en province. Pourtant les Nantaises lisent les mêmes magazines que les Parisiennes ! Et le bien-être a le vent en poupe : les gens commencent à comprendre qu'il faut qu'ils prennent soin d'eux, que dans notre société hyper connectée, rapide et dynamique c'est bien de se dire : « Maintenant, je prends du temps pour moi, je fais une pause ».

À la fin d'une journée durant laquelle j'ai dû gérer l'administratif, la gestion des dix-huit professeurs et que je dois enchaîner en mettant la casquette de professeure de yoga, c'est difficile au début d'arriver détendue. Mais au final j'arrive à me mettre dedans, je ne pense plus qu'à ça pendant une heure car je dois parler, faire attention à tout le monde et être vraiment concentrée. Et à la fin du cours, lorsque je vois les sourires sur les visages, je suis vraiment très contente.

Qu'est-ce qui vous rend la plus fière aujourd'hui ?

C'est difficile de répondre à cette question mais je pense être fière d'avoir réussi à créer un lieu où les gens se sentent bien, et d'avoir réussi à concrétiser un projet qui à la base émergeait d'un besoin. Apporter du bien-être, recevoir des remerciements de mes clients c'est vraiment gratifiant. Je peux dire que j'en suis fière même si c'est dur de le dire ! 🍷



« En cinq ans je me suis imposée pas mal de challenges : partir me former à l'étranger, devenir professeure de yoga, me reconvertir, monter mon entreprise. »