

Carine Amram, remplaçante et coach

Titulaire pendant 10 ans, Carine Amram préfère désormais exercer comme remplaçante. Et pratiquer par ailleurs le coaching en sommeil et allaitement.

Demandez à Carine Amram pourquoi elle a revendu son officine et exerce comme remplaçante, la réponse fuse : « Pour équilibrer mes vies professionnelles et personnelles ». Il faut dire que le ronronnement de la routine ne semble pas guetter cette entrepreneuse. Dix ans après le rachat d'une pharmacie de 800 000 euros de chiffre d'affaires, l'activité a dépassé le million d'euros. Entre temps, elle s'est surtout développée en naturopathie, en micronutrition, en aromathérapie, en phytothérapie... Jusqu'à se faire une réputation au-delà de son village. L'officine a aussi décroché, après quatre ans d'efforts, le label « Pharmacie amie de l'allaitement maternel ». Et la titulaire un DIU Lactation humaine et allaitement maternel.

Mais quand cette hyperactive donne naissance à son troisième enfant en 2020, personne ne sait pas que commence un enfer. Pendant ses 17 premiers mois, le bébé, comme elle, est réveillé la nuit tous les trois quarts d'heure. Pour cette insomniaque chronique depuis l'enfance, tout juste quadra et déjà victime d'un burn-out deux ans plus tôt, c'en est trop. La mampreneuse vend son officine. La mère et l'enfant finissent par retrouver le sommeil après avoir découvert le métier de « consultant en sommeil » « Cela correspondait à ce que je voulais apporter à mes clients, les aider à se sevrer des benzodiazépines, des somnifères, à trouver leurs propres ressources et ne pas toujours chercher une solution avec des médicaments », explique la pharmacienne, après avoir

|| Certains pharmaciens sont très Fleurs de Bach, d'autres pas du tout. Je m'adapte

suivi les webinaires de la psychopédagogue Caroline Ferriol (Fée Dodo). Ses nuits redevenues normales, elle se forme pendant 18 mois à l'Institut Somna comme « somnopédagogue et somnothérapeute holistique ».

Prendre le temps

Depuis la cession de sa pharmacie, Carine Amram n'a pas chômé. Désormais, les remplacements longs à temps partiel en officines s'enchaînent dans son emploi du temps. « Certains pharmaciens sont très Fleur de Bach, d'autres pas du tout. Je m'adapte », dit-elle. Son objectif est de ne pas faire la révolution mais de répondre aux besoins de renfort d'un titulaire. Elle sait à quel point on peut avoir besoin de souffler à la tête d'une entreprise. Mais surtout, capitalisant sur son expérience, cette insatiable, également active dans la CPTS Iroise (lire « Le Quotidien du pharmacien » n° 3840), a démarré une activité de coaching en sommeil et en allaitement. Sur son site Conseil-sommeil.fr sont proposés des suivis via



FABIENNE COLIN

« En officine, les gens viennent chercher une solution rapide. À la fin de la journée, j'ai l'impression d'avoir été utile »

des rendez-vous d'un minimum d'une heure. Les conseils en lactation démarrent toujours par une rencontre à domicile. Le reste est accessible en visioconférence. « En officine, les gens viennent chercher une solution rapide. Quand ils me demandent de la mélatonine, je leur pose quantité de questions. S'ils s'en étonnent, je leur explique qui je suis et ils sont heureux de pouvoir profiter de mes connaissances gratuitement ! Quant à moi, à la fin de la journée, j'ai l'impression d'avoir été utile », estime-t-elle. Quant à son autre activité hors officine,

« elle m'apporte de l'humain. En pharmacie, on ne peut jamais consacrer une heure à un patient pour s'adapter à sa propre problématique. ». Aujourd'hui, le coaching ne lui permettant pas d'en vivre avec les particuliers, elle vise les entreprises. Carine Amram vient ainsi de nouer un partenariat avec la startup InSleepLab, spécialisée dans la prévention des risques professionnels liés à la fatigue en entreprise. Et qui sait ? Elle pourrait y épauler certains de ses confrères.

Fabienne Colin