

Marie Auberger - Marie Berchoud

# Je cherche un emploi **JE CHANGE** **DE MÉTIER ?**

En tout cas, je trouve ma solution !

➔ 13 tests pour préparer  
son **bilan personnel**  
**de compétences**

➔ Un parcours  
en 13 étapes pour  
**réussir sa reconversion**



**EYROLLES**

# TOUT POUR RÉUSSIR SA RECONVERSION

Vous vous ennuyez au travail ? Vous n'en pouvez plus ? Ce serait une bonne idée de creuser un peu plus ces formules... Faites votre bilan personnel de compétences ! Mesurez le chemin parcouru. Retrouvez vos repères pour repartir dans la bonne direction.

Cet ouvrage vous accompagnera dans votre bilan personnel de compétences, à travers une réflexion guidée en 13 étapes autour de votre vécu professionnel, de vos raisons de changer et de vos compétences, connues et mal connues. Vous y trouverez des tests à faire à votre rythme, des conseils et un suivi. Et, pour faciliter le dialogue avec vous-même, vous serez guidé par 13 personnes qui ont vécu avant vous le changement professionnel et le bilan personnel de compétences ouvrant sur des reconversions réussies.

En suivant ces 13 étapes, vous serez votre propre coach, vous mènerez votre bilan personnel et vous construirez petit à petit votre solution à vous.

**Marie Auberger** est conseillère d'orientation-psychologue depuis 1992. Titulaire de deux masters, en psychologie et en économie, elle accompagne jeunes et adultes pour construire leur parcours de formation et choisir leur métier idéal = le métier qui répond à leurs centres d'intérêt, à leur personnalité et à leurs aspirations.

**Marie Berchoud** travaille en formation initiale et continue : expression orale et écrite, professionnalisation, adaptation à l'emploi, seconde carrière... Universitaire, elle intervient en France et à l'international avec les personnes, mais aussi les institutions les plus diverses, dans un même but, le développement à la fois personnel et professionnel.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Code éditeur : G56326  
ISBN : 978-2-212-56326-9

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles  
© Shutterstock/ Ikon\_Grafix

Je cherche un emploi

**JE CHANGE  
DE MÉTIER ?**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015  
ISBN : 978-2-212-56326-9

Marie Auberger – Marie Berchoud

Je cherche un emploi

**JE CHANGE  
DE MÉTIER ?**

En tout cas, je trouve ma solution !

**EYROLLES**

The logo graphic for EYROLLES, featuring a horizontal line with a small red dot in the center.



# SOMMAIRE

## Présentation

OÙ EN ÊTES-VOUS ?	7
-------------------	---

## Mode d'emploi

VOTRE BILAN PERSONNEL DE COMPÉTENCES	9
--------------------------------------	---

Étape 1	Vous vous ennuyez dans votre travail ?	11
Étape 2	Vous vous sentez surqualifié par rapport à votre emploi ?	24
Étape 3	Vous voulez saisir l'occasion d'un retour au travail pour changer de métier ?	38
Étape 4	Vous souhaitez avoir plus d'indépendance ?	50
Étape 5	Vous avez très bien réussi, mais pourquoi ce mal-être ?	64
Étape 6	Vous avez une passion et ne souhaitez pas la sacrifier ?	76
Étape 7	Vos conditions d'exercice du métier ne vous vont pas ?	89
Étape 8	Vous vivez un conflit avec votre patron ou un collègue ?	103
Étape 9	Vous êtes dans l'entreprise familiale, mais pas libre de la faire évoluer ?	116
Étape 10	Un certain conformisme, autrefois accepté, vous pèse ?	130
Étape 11	Vous vous demandez si votre métier a du sens ?	144
Étape 12	Vos valeurs et celles de votre métier sont trop différentes ?	158
Étape 13	Vous anticipez un changement inéluctable ?	171

## Résultat

VOTRE BILAN ET VOTRE SOLUTION	186
-------------------------------	-----

ÉLÉMENTS DE BIBLIOGRAPHIE	189
---------------------------	-----





# Présentation

## OÙ EN ÊTES-VOUS ?

### 1. Vous vous ennuyez dans votre travail ?

Un travail juste alimentaire : comment faire ? Ariane, votre guide qui a vécu la même chose et s'en est sortie, vous raconte et vous pilote ; découvrez ce que vous faites vraiment, et aussi vos centres d'intérêt.

### 2. Vous vous sentez surqualifié par rapport à votre emploi ?

Ai-je appris tout cela pour... ce job ? Et qu'est-ce que je sais faire ? Pour quelles solutions ? Kahina, votre guide, a pu changer avec son bilan personnel de compétences ; vous ferez le premier pas du vôtre.

### 3. Vous voulez saisir l'occasion d'un retour au travail pour changer de métier ?

Avec votre guide, Martial, passé par le chômage, et qui s'est reconverti, testez et trouvez vos compétences minorées ou ignorées, ainsi que les sources de la confiance et de l'estime de soi.

### 4. Vous souhaitez avoir plus d'indépendance ?

L'autonomie et la créativité sont valorisées socialement, mais... pas dans votre emploi ! Avec Nina, votre guide, faites le point sur vos activités et vos rêves, pour une reconversion réussie.

### 5. Vous avez très bien réussi, mais pourquoi ce mal-être ?

Pour faire sa vie d'adulte dans un métier, il ne suffit pas d'être toujours premier ; il faut s'écouter pour découvrir son vrai désir de développement. Faites cette découverte avec votre guide, Victoire.

### 6. Vous avez une passion et ne souhaitez pas la sacrifier ?

Vous avez été raisonnable, il faut vivre. Mais la passion a grandi, ainsi que vos réalisations dans votre domaine de prédilection ; alors, avec Dorian, votre guide, osez voir comment vous pourriez faire.

### **7. Vos conditions d'exercice du métier ne vous vont pas ?**

Votre métier, vous l'avez choisi, mais aujourd'hui vous le vivez mal. Alors, faites le point avec Djamel, votre guide : qu'est-ce qui est insupportable ? Et quelle est votre motivation essentielle au métier ?

### **8. Vous vivez un conflit avec votre patron ou un collègue ?**

Avec votre guide, Baptiste, qui s'en est bien sorti, faites le point pour appréhender ce qui ne va pas, et voir ce qui peut être changé ; peut-être carrément, quitter pour autre chose, il faut voir quoi.

### **9. Vous êtes dans l'entreprise familiale, mais pas libre de la faire évoluer ?**

Faire vivre ce que les anciens ont créé, vous vous y êtes engagé avec ardeur : vous alliez exprimer vos potentialités ! Mais vous voilà ligoté par le passé ! Avec Charles, votre guide, faites le point.

### **10. Un certain conformisme, autrefois accepté, vous pèse ?**

Vous avez suivi une orientation plus ou moins dictée par votre entourage, et ça ne va plus. Faites le point sur vos choix avec Greg, votre guide, qui, lui aussi, a cherché et trouvé ses vrais choix à lui.

### **11. Vous vous demandez si votre métier a du sens ?**

Vous avez choisi votre voie selon les facilités d'emploi, et maintenant, vous voudriez retrouver l'humain dans un métier à vous. Avec Anthony, votre guide, découvrez vos possibilités.

### **12. Vos valeurs et celles de votre métier sont trop différentes ?**

Perdre sa vie pour la gagner... mais que faire et comment trouver des chemins nouveaux ? Avec Antonia, votre guide, explorez votre présent et découvrez les lignes possibles de votre avenir.

### **13. Vous anticipez un changement inéluctable ?**

Le monde évolue, il va falloir changer. Du coup, votre motivation baisse, et vous regardez ailleurs. Avec Gaëlle, qui a vécu cette expérience, découvrez vos possibilités.

# Mode d'emploi

## VOTRE BILAN PERSONNEL DE COMPÉTENCES

Au cœur de l'ouvrage, vous. L'objectif est de vous faire percevoir vos raisons de changer, vous guider dans l'exploration progressive de vos véritables raisons de changer : en vous faisant réexplorer vos intérêts, vos compétences, les acquis de votre expérience personnelle et professionnelle.

Au fil des treize étapes de cet ouvrage, pas à pas, vous élaborerez votre bilan personnel de compétences.

### Pourquoi réaliser un bilan personnel de compétences

Vous avez des compétences professionnelles, mais aussi personnelles, nourries de vos goûts et aspirations : elles peuvent être intellectuelles, spatiales, manuelles... comme vous le verrez au fil des tests et des bilans présentés. Vous avez fait la preuve de ces compétences. Et maintenant, il faut en être conscient pour en parler, et pouvoir les présenter.

Attention ! le langage professionnel n'est pas toujours en adéquation avec votre langage quotidien. Quand le premier parle de motivation, de performance, le second évoque vos envies, vos goûts, vos résultats, votre compétence d'adaptation. L'essentiel reste de dire les choses au plus juste et de vérifier le sens des mots employés.

### L'aide au bilan personnel de compétences : la liste des métiers

Si vous avez besoin, pour votre parcours de bilan personnel, d'une liste des métiers, vous la trouvez dans nos ouvrages ou ici : <http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>

## Dans chaque chapitre, un guide vous accompagne

C'est une personne qui a vécu une situation analogue avant vous, a consulté, a fait son bilan personnel de compétences, et répondu à des tests, comme vous allez le faire. Comme elle, vous découvrirez des aspects ignorés de vos intérêts, de vos compétences et de votre expérience. C'est essentiel pour bâtir un vrai bon changement avec succès !

Maintenant, comment rechercher votre raison à vous de changer de travail (emploi ou métier, selon votre situation) ? Là, intervient l'apport de nos vingt ans d'expérience.

Quelle que soit la personne qui consulte, elle fait émerger l'une des 13 raisons présentées comme étant à l'origine de son désir de changement. Autour de ces raisons, étape après étape, vous élaborerez une découverte progressive de vous-même et de votre solution.

Vous allez réaliser des tests, rien que pour vous, mais avec l'aide et l'apport de l'expérience de personnes déjà passées par là et qui les ont faits avant vous. Les entretiens et bilans réalisés, les parcours de chacun, leurs réponses aux tests, leur solution, vous guideront pour :

- préciser vos compétences, votre expérience, vos goûts ;
- reformuler votre vie professionnelle pour la regarder d'un autre œil.

Chacun de vous est unique, les raisons d'entamer un bilan personnel sont diverses, mais les solutions se construisent avec l'expérience de tous.

Que vous soyez ou pas au travail, si ça ne va pas comme vous voudriez, ouvrez une parenthèse avec cet ouvrage afin d'entamer une reconfiguration : en revenant sur qui vous êtes, ce que vous faites, vos intérêts et compétences, vos aspirations, vos dons.

# Étape 1

## VOUS VOUS ENNUYEZ DANS VOTRE TRAVAIL ?

Vous avez l'impression de vous trouver dans une roue qui tourne grâce à votre mouvement ? Vous souhaitez un travail qui ait de l'intérêt et corresponde, au moins en partie, à vos aspirations ? Ce chapitre est la première étape de votre démarche de bilan personnel ; ses apports vous suivront tout au long de votre parcours.

### Explorez l'ennui, et votre ennui !

Si certaines personnes supportent bien l'ennui grâce à l'apport régulier d'un salaire, ou de la sécurité procurée par les habitudes au travail, d'autres (vous ?), en revanche, rejettent l'ennui avec fermeté ; elles désirent avoir un métier qui leur permette de s'épanouir et d'apporter quelque chose par leur travail.

Une part de l'ennui naît d'activités et de responsabilités non ou peu définies, voire répétitives. C'est pourquoi, il s'agit d'abord d'y voir plus clair dans vos tâches quotidiennes et de répondre à la question : « Quelles sont mes activités ? » Autrement dit, « À quoi j'occupe mes journées de travail ? »

Un premier test intitulé « Les activités de votre métier » va vous guider dans cette démarche d'investigation.



## TEST 1

## Les activités de votre métier

*Ce test a pour but de lister précisément les activités de votre métier. Il servira de référence à tous les tests de l'ouvrage et vous aurez à y revenir autant que nécessaire. N'hésitez pas à recourir à l'aide qui vous est proposée à sa suite sous la rubrique « Pour une réalisation optimale du test », si vous n'êtes pas familier de cette façon de faire.*

*Identifiez les rubriques qui vous concernent.*

*Soulignez un ou plusieurs mots dans chaque rubrique identifiée.*

### 1. Avec les personnes

Informar – Communiquer – Accueillir – Distraire – Enseigner – Défendre – Secourir – Éduquer – Soigner par la parole – Soigner le corps – Autre(s).

### 2. Avec les mots

Lire – Prendre des notes – Écrire – Rédiger des rapports – Autre(s).

### 3. Avec les machines, ordinateurs, outils, robots

Fabriquer – Réparer – Entretenir – Faire travailler – Utiliser – Autre(s).

### 4. Avec l'argent

Compter – Conseiller – Placer – Manipuler – Autre(s).

### 5. Avec la nature, terre, mer, ciel

Observer – Surveiller – Protéger – Produire – Cultiver – Pêcher – Autre(s).

### 6. Avec les animaux

Surveiller – Éduquer – Dresser – Soigner – Élever – Autre(s).

### 7. Avec les matériaux

Fabriquer – Façonner – Utiliser – Autre(s).

### 8. Avec la matière vivante

Chercher – Expérimenter – Inventer – Autre(s).

### 9. Avec les transports (routiers, sur rails, aériens, maritimes...)

Conduire, piloter – Se déplacer – Voyager – Accompagner – Entretenir – Autre(s).

### 10. Avec l'imaginaire

Inventer – Écrire – Dessiner – Peindre – Jouer – Autre(s).

### 11. Avec l'image

Photographier – Dessiner – Graphier – Infographier (jeux vidéo – films) – Expertiser – Autre(s).

### 12. Vos autres activités (à compléter éventuellement)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Pour une réalisation optimale du test

Quel que soit le métier, on a des activités communes (lire, écrire, passer ou prendre des commandes...), mais d'un métier à l'autre, celles-ci sont plus ou moins fréquentes. Peut-être découvrirez-vous que le nom de votre métier recouvre des activités très variées et que les plus répétées ne sont pas celles que vous croyez ?

### ■ Vous avez du mal à nommer vos activités ?

Cela ne va pas de soi ! Alors, listez vos activités d'une journée, d'une semaine, voire plus, d'une suite de semaines.

*Qu'est-ce que je fais en une journée ?*

---

---

---

---

*Qu'est-ce que je fais en une semaine ?*

---

---

---

---

### ■ Vous vous sentez mal à l'aise avec les mots proposés ?

Vos activités vous semblent définies par des mots surdimensionnés. On n'est pas forcément conscient que l'on « accueille » en tant que caissière, que l'on « entretient » en tant que technicien de surface ou que l'on « éduque » en tant qu'assistant maternel...

En revanche, si vos activités vous semblent dévalorisantes, précisez en quoi cela ne vous correspond pas, vous lasse, vous déprime...

### ■ Vous voulez ajouter des compléments aux verbes ?

Allez-y ! Vous y verrez ainsi plus clair sur ce qui vous ennuit, ou vous valorise.  
Servir : qui ? quoi ? à quoi ? Dessiner : quoi ? pour qui ? dans quel but ?  
Voyager : où ? pour quoi faire ? et après ?...

À présent, pour vous encourager à poursuivre votre voyage, c'est le moment d'échanger avec Ariane, qui a vécu l'ennui, et qui en est sortie : elle a trouvé sa solution en découvrant et en analysant ses intérêts et compétences.



## Votre guide, Ariane

### ■ La situation d'Ariane au premier entretien

Ariane, trente ans, travaille en tant que fonctionnaire depuis deux ans dans un ministère. Elle avait un besoin de sécurité qui l'a menée à un enfermement dans cet emploi.

### ■ Le ressenti exprimé

Ariane s'inquiète de son avenir, elle ne souhaite pas continuer à travailler de cette façon. Elle côtoie des collègues fonctionnaires qui disent attendre leur retraite... et s'investissent dans leurs loisirs ou d'autres activités bénévoles ou même professionnelles.

Quelles questions voudriez-vous poser à Ariane ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Ariane

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Quel élément déclencheur vous a conduit à consulter ?
- Quelle raison vous avait menée à cet emploi ? Il n'y avait pas de poste dans votre qualification ? C'était donc un choix par défaut ?
- Aviez-vous honte de ressentir de l'ennui ? En particulier, quand vous vous disiez qu'il y avait tant de gens au chômage ?
- Aviez-vous auparavant essayé de vous en sortir seule ? En en parlant avec des collègues ? Des amis ? Votre famille ?
- Avez-vous des hobbies, des passions, qui auraient pu vous aider à tenir le coup ? Ou alors, votre ennui était-il trop fort ?
- Notiez-vous ce que vous ressentiez en le reliant avec un fait précis ? Une conversation ? Une atmosphère ?...

### ■ Votre définition de l'ennui

Ici, vous vous rendez compte, n'est-ce pas, que vous avez fait émerger votre propre vision de l'ennui ! Instructif, non ?

*Je n'en peux plus ! Pour moi l'ennui, c'est...*

---

---

---

---

---

---

### ■ L'ennui, est-ce cela ?

Le mot « ennui » revient de façon récurrente dans le discours d'Ariane. À la question directe : « *Peut-on dire que vous vous ennuyez ?* », elle répond : « *Oui, je m'ennuie pour ne pas employer un autre mot ! Je m'ennuie à mourir, je vais devenir dingue si je reste là.* »

### ■ Et vous, l'ennui, est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Reprenez maintenant le test sur vos activités, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à ce que vous connaissez de vous. Pour vous aider, prenez connaissance des réponses apportées par Ariane, à ce même test, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

---

---

---

---

---

---

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Ce que chacun ressent et vit au travail, ici, l'ennui, s'inscrit toujours dans une histoire professionnelle singulière. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle d'Ariane qui va sans doute vous faire réagir, et aussi vous recentrer sur vous.

### ■ L'histoire professionnelle d'Ariane

Après son baccalauréat, à dix-huit ans, Ariane part vivre un an à l'étranger, y travaille, puis revient en France. Elle enchaîne les petits boulots : serveuse dans des cafés, baby-sitter, animatrice de loisirs pour jeunes, promeneuse et toiletteuse pour chiens, liseuse pour une personne âgée, livreuse de pizzas... ses expériences professionnelles sont multiples. Elle trouve toujours un travail à effectuer, mais de contrat court en contrat court, elle se lasse. Elle veut avoir un salaire qui tombe en fin de chaque mois pour pouvoir faire des projets d'avenir. Sa motivation portait en priorité sur la stabilité de son futur travail. Elle a présenté un concours de la fonction publique, et a été reçue. Deux ans plus tard, l'ennui la submerge. Elle vient en consultation.

Et vous, en êtes-vous au même point qu'Ariane quand elle a décidé de consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Dans votre histoire, il y a des choix venus de vous, mais pas toujours. Il y a aussi vos goûts et compétences.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience d'Ariane

Lorsque Ariane a constaté la répétition sinistre de ses journées, en répondant, comme vous, à « Ce que je fais en une journée, une semaine... », elle a mené une réflexion approfondie sur son histoire professionnelle, sur elle-même et sur ses caractéristiques personnelles.

À l'issue du premier entretien, le souhait d'Ariane est clair : effectuer un bilan personnel de compétences pour connaître le métier qui lui correspondrait.

Ce bilan va l'aider à mieux cerner ses centres d'intérêt, à préciser ses compétences, à faire ressortir ses aspirations, et à élaborer sa solution, avec ou sans formation complémentaire.

### *Bon à savoir*



*Les compétences et les goûts sont liés entre eux. Les compétences, ce sont les capacités à résoudre un problème dans un contexte donné ; elles proviennent de vos goûts exprimés ou révélés. Plus souvent que le mot « goûts », les bilans emploient celui d'« intérêts ».*

### ■ L'essentiel du bilan de compétences d'Ariane

Voici le résumé de son bilan de compétences. Prenez-en connaissance pour, ensuite, avec la même démarche, faire le vôtre. Lisez-le, mais ne vous perdez pas de vue : vous avez des idées, des expériences à glaner !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses centres d'intérêt*

- **Les relations humaines.** Ariane est très attirée par les relations sociales. La nature des rapports qu'elle noue avec les personnes est équilibrée. Elle aime donner autant que recevoir. Elle pourrait assumer une position professionnelle qui lui demanderait d'exercer une autorité sur les autres.
- **Les intérêts intellectuels.** Ariane aime lire, s'informer, échanger avec d'autres, avoir des débats d'idées.
- **Les déplacements.** Ariane aime bouger, changer d'endroit, voyager.

### *Ses compétences professionnelles*

- Sens de l'organisation et esprit méthodique.
- Sens des responsabilités.
- Énergie communicative.
- Bilingue anglais.
- Espagnol : notions scolaires.

### *Ses aspirations professionnelles*

Altruiste, elle désire aider les personnes en difficulté et apporter « sa pierre à l'humanité ». Exister par et avec les autres, selon ce qu'elle est et non dans un rôle trop pesant.

La pratique passéiste d'une hiérarchie aveugle lui paraît lourde, voire démotivante ; il en est de même vis-à-vis du sexisme latent ou exprimé.

La réflexion s'engage avec elle autour des listes de métiers, des champs d'activité, des niveaux de diplômes. Alors, quels métiers lui sont ouverts ? Cela en relation avec ses compétences en deux langues, son caractère, ses centres d'intérêt.

## **② Le métier conseillé : assistante trilingue**

Le diplôme à préparer : BTS Assistante trilingue ; elle va devoir renforcer sa compétence en espagnol.

### *Les parcours possibles*

- Occuper un poste d'assistante auprès d'un dirigeant de petite entreprise et, par la suite, faire valider ses acquis professionnels pour obtenir le BTS.
- Accepter un petit travail et suivre les cours préparant au BTS dans un établissement de formation.
- Rester à son poste actuel et préparer son BTS en formation à distance, en suivant par exemple les cours du Centre national d'études à distance (CNED).

Une fois les cours commencés, la perspective dessinée et le but déterminé, l'ennui devrait s'atténuer car elle saurait qu'il est temporaire.

## **■ La solution choisie par Ariane**

Rester à son poste pendant un an, afin de suivre la préparation de la première année par correspondance. Puis demander un congé d'un an ou un aménagement de son temps de travail, avec passage au temps partiel, pour effectuer sa seconde année d'études.

Il est sûr qu'elle a dû réfléchir aussi aux aspects financiers de ses choix.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

## ■ En savoir plus sur les causes de votre ennui

Faites comme Ariane à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 1 autour de vos activités et ce que vous en avez dit. Vous y lirez aussi les causes de votre ennui. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de votre ennui, à partir de vos réponses au test 1*

---

---

---

---

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de votre ennui ?*

---

---

---

---

## ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis que vous avez en vous, bien enfouis, et que vous ne laissez pas ou ne savez pas faire ressurgir ? (cf. étape 6 sur la passion)

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

---

---

---

---

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

---

---

---

---

## ■ Pour aller plus loin

Reprenez votre test 1, vous avez souligné les activités de votre métier. Maintenant, entourez les mots qui concernent les activités que vous aimeriez faire. Puis, faites correspondre ces intérêts, avec les compétences qui s'y rattachent et qui sont les vôtres en vous aidant du tableau ci-après :

	Mes activités avec...	Mes intérêts et compétences...
1	les personnes	pour les relations humaines
2	les mots	intellectuels, créatifs
3	les machines	manuels, techniques, technologiques
4	l'argent	matériels
5	la nature (terre, mer, ciel)	pour la nature
6	les animaux	pour les animaux
7	les matériaux	créatifs, manuels, techniques
8	la matière vivante	pour l'invention
9	les moyens de transport	pour les déplacements, les voyages
10	l'imaginaire	artistiques et créatifs
11	l'image	graphiques et créatifs (spatiaux)
12	...	...

Et pas de découragement si vous n'avez pas toutes les compétences qui correspondent à vos centres d'intérêt ! Tout s'apprend... à moins que vous ne décidiez de vous contenter d'apprécier les compétences des autres ?

Mes principaux intérêts	Mes compétences

Votre tableau est rempli ? Bravo ! C'est une première étape dans ce qu'on appelle « bilan personnel de compétences ».

Vous avez commencé à clarifier votre vécu professionnel, et votre position par rapport à l'ennui évoqué en première raison de changer. Maintenant, un détournement par le test 1 d'Ariane ? Cela vous aidera à vous positionner par rapport à vous-même et vous pourrez passer à l'étape suivante de votre progression.



## Le test d'Ariane

---

### 1. Avec les personnes

Autre(s) : mon travail malheureusement ne se fait pas avec les personnes. Mon interlocuteur principal est mon ordinateur.

### 2. Avec les mots

Oui, je suis obligée de lire avant de faire des saisies sur l'ordinateur. Écrire, si l'on peut dire, en fait, faire des tableaux de chiffres sans fin sur l'ordinateur. Recopier des données... toute la journée.

### 3. Avec les machines, les ordinateurs, les outils, les robots

J'utilise l'ordinateur toute la journée, l'imprimante aussi.

### 4. 5. 6. 7. 8. Avec l'argent, la nature (terre, mer, ciel), les animaux, les matériaux, la matière vivante

Pas d'activités.

### 9. Avec les moyens de transport

Seulement pour venir au bureau : le métro et le bus.

### 10. Avec l'imaginaire

Je voudrais bien pouvoir jouer parfois sur Internet mais mon boss me surveille... donc, pas d'activités de ce type-là.

### 11. Avec l'image

Non, pas vraiment.

### 12. Vos autres activités

Je ne vois rien d'autre et c'est bien pour ça que je n'ai pas d'avenir dans ce boulot, il faut que je me sauve sinon je vais crever d'ennui !

## Étape 2

# VOUS VOUS SENTEZ SURQUALIFIÉ PAR RAPPORT À VOTRE EMPLOI ?

Vous occupez un emploi qui correspond à une qualification inférieure à celle que vous avez ? La surqualification vous concerne-t-elle ? Ce chapitre est pour vous.

### Explorez la surqualification, et votre surqualification !

La surqualification peut être objective ou subjective :

- objective, elle réside dans l'écart entre l'emploi occupé et la formation ;
- subjective, le salarié s'estime lui-même surqualifié pour l'emploi occupé.

La surqualification s'est développée pour plusieurs raisons :

- Les jeunes ont globalement élevé leur niveau de qualification ; la durée de la scolarité obligatoire a été allongée, et les études ainsi que les formations longues assurent statistiquement davantage de chances d'accéder à l'emploi.
- Les employeurs ont préféré embaucher des salariés plus qualifiés en pensant qu'ils seraient plus aptes à s'adapter aux évolutions technologiques.
- À cause de la crise, le but du futur salarié est d'abord de trouver un emploi et il renonce, souvent par nécessité, à trouver un travail qui correspond à son niveau de qualification.

C'est pour toutes ces raisons que l'on retrouve des diplômés de master 2, soit cinq ans d'études après le baccalauréat, qui occupent des emplois autrefois destinés à des salariés ayant deux ans d'études supérieures.

Et il est à noter que le secteur privé et le secteur public sont tous deux concernés par cette évolution.

Face à la situation de surqualification, le salarié peut réagir de deux façons :

- soit il s'adapte à la situation, il se résigne et il investit dans les autres domaines que le domaine professionnel : affectif, associatif, des loisirs...
- soit il décide de ne pas renoncer, et il va chercher les moyens de trouver un emploi en relation et à la hauteur de sa qualification professionnelle réelle.

Pour commencer votre réflexion sur la surqualification, voici le test 2.



## TEST 2

### Votre sentiment de surqualification

*Ici, vous allez revenir sur la façon dont vous êtes traité, et l'écart avec vos aspirations ainsi que vos acquis et expériences. Vous verrez aussi votre manière de vivre ces écarts et les perspectives ouvertes.*

*Répondez aux questions, complétez si nécessaire.*

#### 1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?

.....

.....

.....

#### 2. Le choix de votre formation était-il lié à un métier précis ?

.....

.....

.....

#### 3. À votre arrivée dans l'entreprise, vous avait-on donné des perspectives d'évolution ?

.....

.....

.....

#### 4. Que s'est-il passé dans la réalité ensuite ?

.....

.....

.....

**5. Avez-vous encore des espoirs d'avancement ? Expliquez !**

---

---

---

**6. Quelle est votre relation de travail avec vos collègues ?**

---

---

---

**7. Quel est votre lieu de travail ? Est-il agréable ou non ?**

---

---

---

**8. Rejetez-vous le travail de bureau ?**

---

---

---

**9. Êtes-vous gêné par le fait que votre diplôme ne soit pas pris en compte ni reconnu dans votre entreprise ?**

---

---

---

**10. Vos remarques personnelles**

---

---

---

## Pour une réalisation optimale du test

Pensez bien qu'il s'agit de vous et de votre vécu du métier ou de l'emploi exercé. Quelle était votre motivation première, lors de votre choix d'études ? Il est important de revenir sur cet aspect de votre parcours, avec le recul des années passées, que ce soit un an, cinq ans ou dix ans, voire plus.

Peut-être vos motivations étaient-elles plurielles, et parfois plus ou moins claires, entre la sécurité de l'emploi, le désir d'un vrai métier, le choix du lieu où vivre...

Les motivations sont liées au choix des études, mais elles sont liées aussi au dialogue avec la famille, les amis, aux modèles sociaux en vigueur... elles sont donc souvent des choix plus ou moins contraints.

Pour vous accompagner dans la suite de votre réflexion, faites connaissance avec votre guide, Kahina, qui a vécu une situation proche de la vôtre.

## Votre guide, Kahina

### ■ La situation de Kahina au premier entretien

Kahina a trente-cinq ans lorsqu'elle consulte. Alors qu'elle est architecte diplômée, elle occupe un emploi de dessinatrice industrielle. Elle a décidé de changer de métier parce qu'elle souhaite que ses études longues et son diplôme soient pris en compte.

### ■ Le ressenti exprimé

Kahina ressent une profonde frustration. Elle vit très mal l'énorme écart entre sa formation bac plus cinq et son métier de technicienne. Elle est entourée de techniciens qui, eux, n'ont que deux années d'études supérieures à leur actif.

Quelles questions voudriez-vous poser à Kahina ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Kahina

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Pourquoi avoir accepté ce poste ? Vous saviez dès le départ qu'il ne correspondait pas à votre qualification !
- Quand avez-vous perdu espoir que l'on tienne compte de votre qualification ?
- Pourquoi avez-vous attendu si longtemps avant de penser à changer ?
- Croyez-vous que le blocage de votre carrière tient au fait que vous soyez une femme dans un domaine où il y a beaucoup d'hommes ?

### ■ Votre définition de la surqualification

Ici, en écrivant, en lisant, vous avez fait émerger de nouveaux éléments de VOTRE situation, votre envie de changer. Alors, voyons-y plus clair !

*Je n'en peux plus ! Pour moi la surqualification, c'est...*

---

■ **La surqualification, est-ce cela ?**

Prenez conscience de ce que vous avez en commun avec Kahina (je suis une femme ; j'ai un niveau analogue d'études spécialisées...), et de ce que votre situation a de différent, de singulier (j'ai eu une partie de carrière hors de France, j'ai un double diplôme, une longue expérience à valider...). Notez ici :

*Ce que j'ai en commun avec Kahina*

*Ce que ma situation a de singulier*

■ **Et vous, la surqualification, est-ce bien aussi votre raison à vous ?**

Reprenez maintenant votre test, et écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à ce que vous connaissez de vous. Pour vous aider, prenez connaissance des réponses apportées par Kahina, à ce même test, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*



## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Ce que chacun ressent et vit au travail, ici, la surqualification, s'inscrit toujours dans une histoire professionnelle singulière. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Kahina, qui va vous faire réagir, et vous recentrer sur vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Kahina

Kahina a été contrainte d'accepter un emploi de dessinatrice pour gagner sa vie et rembourser l'emprunt contracté pour financer ses études. Elle vient juste de finir de payer son emprunt étudiant. Compte tenu de ses années de travail, elle peut prétendre à un congé formation. Elle se sent prête à réfléchir à ce qu'elle aimerait vraiment faire.

Et vous, en êtes-vous au même point que Kahina quand elle a décidé de consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Vous vivez deux écarts, qui sont à la fois de nature et d'intensité différente :

- entre votre formation et votre situation actuelle ;
- entre vos désirs d'orientation professionnelle actuels et votre situation présente.

Un grand écart qui vous laisse pour le moins insatisfait et frustré.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Kahina

À la suite de ce premier éclaircissement, Kahina a mené une réflexion approfondie sur son histoire professionnelle, sur elle-même et sur ses caractéristiques personnelles. Elle a répondu à des tests, à des questionnaires, nous avons pu ainsi l'aider à mieux cerner ses centres d'intérêt, à faire ressortir ses aspirations, à préciser ses compétences.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Kahina

Voici le résumé de son bilan. Prenez-en connaissance et commencez à élaborer votre bilan à vous, parallèlement au sien.

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses centres d'intérêt*

**Les relations humaines.** Kahina apprécie les rencontres, les contacts humains. Issue elle-même de deux cultures, elle est très ouverte aux autres. Elle aime donner des conseils, écouter les personnes.

**Les arts, l'esthétisme.** Kahina pratique le dessin, la photographie. Elle est attirée par l'aspect esthétique des objets, des bâtiments...

**Les activités manuelles.** Bricolage, utilisation d'outils... La transformation et la fabrication à partir de matériaux inspirent Kahina. Elle crée ou customise des vêtements, des accessoires, des objets de décoration.

**La préservation de l'environnement.** Kahina se sent concernée par l'empreinte humaine sur la nature. Elle veut, à son échelle, minimiser son propre impact.

**Les activités physiques et sportives.** Kahina aime marcher, elle effectue de longues randonnées.

##### *Ses compétences professionnelles*

- Compétences numériques de bon niveau.
- Compétences spatiales : représentation aisée en 3D.
- Sens de l'organisation : capacité à planifier son travail et à respecter des délais.

##### *Ses compétences relationnelles*

- Capacité de leadership.
- Capacité d'écoute et d'aptitude au conseil.
- Capacité à coopérer.

### *Ses aspirations professionnelles*

**La réussite sociale.** Kahina souhaite exercer un métier socialement valorisé.

**La reconnaissance professionnelle.** Kahina voudrait réussir sa vie professionnelle, être reconnue pour ses qualités professionnelles.

## **2 – Le métier conseillé : home relooker**

Pas de diplôme à préparer puisque Kahina est titulaire du diplôme d'architecte. Ce métier permettra à Kahina d'utiliser sa formation d'architecte et de revenir à ses intérêts. Ce métier s'exerce surtout en relation avec les agences immobilières, mais pas seulement. Il sert notamment à mettre en valeur un appartement ou une maison à vendre. Il peut aussi s'exercer en rendant des services à des personnes qui désirent tirer un meilleur parti de leur bien pour leur propre usage, comme le ferait une décoratrice d'intérieur.

### *Les parcours possibles*

**Parcours à court terme.** Kahina doit se constituer un book montrant des appartements avant et après leur transformation. Elle peut faire appel à son cercle familial et amical pour réaliser ses premiers projets.

**Parcours à plus long terme.** Kahina aura à se constituer une clientèle, elle pourra développer des contacts avec des agences immobilières afin de se constituer un réseau de personnes relais susceptibles de lui envoyer des clients.

## **■ La solution choisie par Kahina**

Choisi ou pas choisi, le parcours de Kahina a été impacté fortement par sa rencontre avec l'homme de sa vie, père de ses deux enfants. Elle était heureuse de construire sa vie affective, et en ce qui concerne sa vie professionnelle, elle a décidé d'attendre un moment plus propice. Cependant, le bilan l'avait aidée à préciser ses intérêts, ses aspirations et ses compétences, son travail de réflexion lui avait redonné confiance en elle.

Depuis le bilan, Kahina a intégré une nouvelle donne à son projet professionnel : elle a redécouvert qu'elle aimait enseigner en s'investissant dans l'aide à l'apprentissage scolaire de ses enfants. C'est la raison pour laquelle elle a récemment présenté le concours de professeur des écoles.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

### ■ En savoir plus sur votre envie de changer

Faites comme Kahina à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 2 et ce que vous en avez dit. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de votre désir de changer, à partir de vos réponses au test 2*

---

---

---

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de votre désir de changer ?*

---

---

---

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou d'autres éléments ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

---

---

---

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

---

---

---

### ■ Pour aller plus loin

Votre histoire professionnelle a-t-elle des points communs avec l'histoire de Kahina ? Lesquels ? Reprenez votre histoire à vous et détaillez, en focalisant sur le thème de la surqualification. Notez à gauche les faits, et à droite, les sentiments de surqualification.

Les faits	Mes sentiments de surqualification

Vous occupez un emploi qui correspond à une qualification inférieure à celle que vous avez ? C'est souvent le cas lors de l'insertion professionnelle. Si vous êtes dans cette situation, apprenez le maximum de choses et voyez si vous pouvez évoluer et comment.

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison la surqualification, cette réflexion vous éclairera sur votre situation professionnelle, sur vous-même, et vous pourrez passer à la raison suivante, après lecture du test de Kahina, si vous en avez besoin.

## **Le test de Kahina**

---

### **1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?**

Je suis très loin de ce que j'aime faire et des études que j'ai suivies.

### **2. Le choix de votre formation était-il lié à un métier précis ?**

Oui ! Je voulais être architecte depuis toute petite !

### **3. À votre arrivée dans l'entreprise, vous avait-on donné des perspectives d'évolution ?**

Oui, on m'avait assuré que j'aurais par la suite des projets en lien avec ma formation.

### **4. Que s'est-il passé dans la réalité ensuite ?**

Rien n'a changé. Je suis restée dessinatrice.

### **5. Avez-vous encore des espoirs d'avancement ? Expliquez !**

Non, j'ai perdu tout espoir d'avancement.

### **6. Quelle est votre relation de travail avec vos collègues ?**

Cela se passe bien, même si je suis la seule femme et que ce n'est pas toujours facile. C'est très technique ce métier... C'est un monde d'hommes.

### **7. Quel est votre lieu de travail ? Est-il agréable ou non ?**

Je travaille dans un bureau. Je fais des plans, des calculs, c'est très technique.

### **8. Rejetez-vous le travail de bureau ?**

Non, mais je voudrais bouger et voir des gens. J'aime donner des conseils !

### **9. Êtes-vous gênée par le fait que votre diplôme ne soit pas pris en compte ni reconnu dans votre entreprise ?**

Oui, bien sûr ! J'ai accepté ce travail parce que j'en avais besoin pour vivre, mais je ne pourrai plus supporter de rester dans la même situation.

## Étape 3

# VOUS VOULEZ SAISIR L'OCCASION D'UN RETOUR AU TRAVAIL POUR CHANGER DE MÉTIER ?

Vous avez arrêté de travailler, à la suite d'une maladie, d'un licenciement, d'un congé d'éducation... quelle que soit la cause, vous avez envie de retravailler ? Et si vous profitez de ce retour au travail pour changer de métier ?

### Explorez votre envie de changer et votre retour au travail !

Poser la question du retour au travail en tant que raison de changement, c'est affirmer que la personne concernée a travaillé, a exercé un métier avant une période de pause. Peu importe la raison de cette pause. Ce qui nous occupe ici est que cette pause peut représenter en elle-même une opportunité de changer de métier.

La pause peut être plus ou moins longue. Elle l'est, en général, si elle concerne une mère ou un père de famille qui a arrêté de travailler afin de consacrer son temps à l'éducation de ses enfants. Mais le temps a passé et un jour, il devient nécessaire de retourner au travail.

Pour bien des raisons, il n'est pas possible de reprendre la vie professionnelle là où elle s'est arrêtée. Alors, il faut se poser la question de ce pourquoi on est fait, et des possibilités du marché de l'emploi. Et toutes sortes de sentiments, la peur, l'angoisse se font jour quand se rapproche l'échéance du retour. La personne doit alors reprendre confiance dans ses possibilités de faire face à un nouvel engagement professionnel.

Êtes-vous concerné par le retour au travail ? Pour répondre à cette question, nous vous proposons le test 3.





## TEST 3

## Votre désir de retour au travail

*Ce test vous concerne si vous êtes dans la situation décrite plus haut. Mais vous pouvez aussi jouer à « faire comme si » car tous les tests sont éclairants pour soi-même. En effet, le retour à l'emploi marque aussi une étape, une évolution : vous avez changé, vous avez fait d'autres choses, eu d'autres expériences. Pourquoi ne pas en tenir compte et les valoriser ?*

*Répondez aux questions, et complétez si nécessaire.*

### 1. Qu'est-ce qui vous est le plus pénible dans cette vie sans travail ?

- Le manque d'argent.
- Le manque de lien social.
- Le manque de considération des autres personnes.
- L'éloignement de certains de vos amis.
- Le manque d'activité.
- L'angoisse du lendemain.

### 2. Avez-vous réussi à préserver un lien social ? Si oui, comment ?

- En participant à des activités associatives, dans le domaine du sport, des loisirs culturels, de l'humanitaire, du social.
- En gardant contact avec des anciens collègues.
- En communiquant activement sur les réseaux Internet.
- Autres.

### 3. Quelle est votre situation côté logement ?

- Avez-vous été contraint de quitter votre logement ?
- Où vivez-vous ? Chez des amis ? Chez vos parents ?
- Autres.

### 4. Comment occupez-vous vos journées ? Expliquez ce qui vous plaît/déplaît dans ces activités, même les plus anodines.

.....

.....

.....

## Pour une réalisation optimale du test

La réalisation d'un bilan professionnel se double d'une nécessaire et progressive récupération de sa confiance en ses capacités, confiance qui a été souvent anéantie par un licenciement et une période plus ou moins longue de chômage, assortis parfois d'une rupture affective subie.

Relisez-vous et notez les points qui vous semblent positifs dans vos réponses : ils vous aident à vivre ; ils vous permettent de vous estimer vous-même. C'est un savoir sur soi très important.

Si ce n'est pas le cas, et que vous vivez des frustrations, alors voyez pour chaque élément signalé, ce que vous pouvez faire concrètement pour l'alléger.

Et puis, pour lister vos activités, même les plus anodines, n'hésitez pas à consulter vos réponses au test 1.

À présent, faites la connaissance de votre guide, Martial, qui a vécu une longue interruption dans sa carrière et qui a réussi à retravailler.

## Votre guide, Martial

### ■ La situation de Martial au premier entretien

Martial a exercé, pendant de nombreuses années, un emploi très qualifié d'expert aérien, et valorisé socialement. Il est au chômage depuis longtemps. Après son licenciement, il a entamé une procédure encore en cours contre son ancien employeur. Sa perte de travail s'est accompagnée de la séparation d'avec sa compagne. À plus de cinquante ans, à court de ressources, il est retourné vivre chez ses parents. Il voudrait recommencer à travailler, mais n'a pas d'idée sur ce qu'il pourrait faire.

### ■ Le ressenti exprimé

Martial se sent mal ; il souffre de ne plus avoir d'autonomie. S'il est heureux d'aider ses parents âgés, il sait qu'ils sont inquiets et leur inquiétude renforce la sienne. Il veut se sortir de cette situation qui dure depuis trop longtemps. Il envisage de changer de métier pour pouvoir retravailler.

Quelles questions voudriez-vous poser à Martial ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Martial

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Étiez-vous obligé de retourner vivre chez vos parents ?
- Que s'est-il passé avec votre dernier employeur ? Pour quelles raisons lui faites-vous un procès ?
- Quel a été pour vous le déclic qui vous a poussé à vouloir retravailler ?
- Pourquoi ne reprenez-vous pas le même métier qu'avant ?

### ■ Votre définition du retour au travail

Ici, en écrivant, en lisant, vous avez fait émerger de nouveaux éléments de VOTRE situation, votre envie de changer et de retourner au travail. Alors, voyons-y plus clair !

*Je n'en peux plus ! Pour moi le retour au travail, c'est...*

■ **L'envie de changer et le retour au travail, est-ce cela ?**

Expert aérien pendant plus de vingt ans, Martial sait qu'il ne pourra pas retrouver un emploi dans sa spécialité. Il aime tant bricoler, fabriquer, jouer avec les matériaux, le bois, mais c'est tellement différent ! Sera-t-il capable de passer d'un métier intellectuel à un métier manuel ?

■ **Et vous, le retour au travail, est-ce bien aussi votre raison à vous ?**

Est-ce que, comme Martial, vous avez suivi d'abord une ligne de vie toute tracée, les études, le métier, sans vous interroger au-delà sur vos goûts réels et sur vos possibilités ?

*Réfléchir sur soi et son retour au travail, c'est...*

Depuis quelques mois, vous vous dites que, « non », vous n'irez pas jusqu'à la retraite en ne travaillant pas, et que, « oui », il faudrait réfléchir à ce que vous pourriez faire ; et encore mieux, à ce que vous aimeriez faire !

*Vouloir changer pour mieux, c'est...*

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Nos désirs et nos péripéties de vie, en particulier professionnelles, prennent place dans une histoire unique, la vôtre. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Martial qui va sans doute vous faire réagir, et donc vous conduire à parler de vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Martial

Martial, expert aérien, travaillait pour le compte d'un organisme international. Il avait choisi son métier car il avait effectué des études très spécialisées aux États-Unis. Sa motivation était double : elle portait sur la technicité et l'aspect international de son futur travail.

Plus de vingt ans plus tard, après son licenciement et une phase de chômage, Martial consulte afin de préparer son retour au travail. Il sait qu'il ne pourra pas reprendre son ancien métier, et il décide de mener une réflexion approfondie sur son avenir.

Et vous, en êtes-vous au même point que Martial quand il a décidé de consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Confiance et estime de soi peuvent être affectées par les aléas de la vie, et cela tend à minorer vos possibilités, et même le déploiement de vos compétences. Vous avez été coupé du monde du travail depuis longtemps et avez une opinion négative de vous-même ? Vous voyez tout en noir, alors comment y distinguer la forme d'un avenir qui serait vous et à vous ? Là précisément, il est essentiel de regarder de façon concrète, en relation avec vos expériences, ce que vous êtes capable de faire, ainsi que vos envies et vos dons.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Martial

Martial, au vu de ses doutes et de sa perte de confiance en lui, a décidé de mener un bilan de compétences pour connaître le métier qui lui correspondrait et préparer son avenir, en forme de reconversion. Il aborde les grands domaines du bilan personnel de compétences : centres d'intérêt, compétences professionnelles, aspirations professionnelles. Ainsi, il peut **élaborer sa solution**.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Martial

Voici le résumé de son bilan. Prenez-en connaissance mais ne vous perdez pas totalement de vue ; vous avez des idées, des expériences à recueillir !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses centres d'intérêt*

**Les activités manuelles** pratiques et techniques, et plus spécialement le travail du bois ; Martial sculpte, façonne tous les morceaux de bois qu'il ramasse dans la forêt.

**L'innovation architecturale.** Martial a construit une cabane en bois et est très attaché à l'intégration des éléments en harmonie avec l'environnement. Il est aussi écologique dans les techniques employées.

**La nature, l'environnement.** Martial aime se promener dans la nature, la forêt, naviguer sur une rivière. Il aime observer les animaux en liberté.

##### *Ses compétences professionnelles*

- Compétences numériques de bon niveau.
- Compétences manuelles et techniques excellentes.

##### *Ses aspirations professionnelles*

**Les aspirations artistiques.** Martial rêve de réaliser une œuvre d'art.

**Les aspirations altruistes.** Il souhaite aider les personnes en difficulté, les conseiller aussi.

**La reconnaissance sociale.** Il désire retrouver une place sociale et être reconnu pour ses nouvelles compétences professionnelles.

## 2 Le métier conseillé : charpentier

Le diplôme à préparer : CAP de charpentier

Ce métier répond aux compétences de Martial. Le travail de la charpente réunit des compétences intellectuelles et manuelles : calculs élaborés et savoir-faire avec la matière brute.

Ce métier correspond à ses intérêts pour le travail manuel et l'architecture. Il correspond également à son aspiration à l'indépendance.

### *Les parcours possibles*

Martial pourrait préparer ce diplôme dans un des centres AFPA (Association de formation professionnelle pour adultes) sous la forme d'un contrat en alternance.

### ■ La solution choisie par Martial

- Sur le plan professionnel : après une période d'hésitation, Martial a suivi la formation de charpentier et il a obtenu son diplôme. Son but professionnel est de mettre au point le système de construction de maisons en bois qu'il a commencé à imaginer. Bravo l'artiste !
- Sur le plan personnel : Martial a quitté la maison de ses parents. Il s'est installé en pleine campagne et il a entamé une nouvelle tranche de vie.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---



### ■ En savoir plus sur les causes de votre retour au travail

Faites comme Martial à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 3 et ce que vous en avez dit. Vous y lirez aussi les causes de votre envie de changer. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de votre envie de changer et de retour au travail,  
à partir de vos réponses au test 3*

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les  
caractéristiques de votre envie de changer et de retourner au travail ?*

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques  
idées bien à vous, non ?*

### ■ Pour aller plus loin

Comme Martial, découvrez en vous des compétences oubliées ou minorées !

Martial est minutieux, observateur... cela va devenir un ensemble de compétences de son futur métier. Et vous ? Prenez le temps de dire vos centres d'intérêt, votre mode de vie, puis formulez la ou les compétences que ceux-ci supposent et perfectionnent :

Mes centres intérêt, mon mode de vie	Mes compétences associées et à développer

### Bon à savoir



*Des associations peuvent vous aider dans votre réflexion sur votre retour au travail :*

- *snc.asso.fr : solidarités nouvelles face au chômage.  
Spécificité : suivi individuel par deux accompagnateurs.*
- *avarap.asso.fr. Spécificité : animation de groupe de cadres au chômage.*
- *Retravailler. Spécificité : créée à l'origine pour faciliter le retour au travail des femmes, l'association a élargi ses activités au tout public.*

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison le retour au travail, cette réflexion vous éclairera sur votre situation professionnelle passée et à venir, sur vous-même, et vous pourrez passer à la raison suivante, le désir d'indépendance.

Prenez aussi le temps de lire le test de Martial et de le comparer au vôtre !

## Le test 3 de Martial

### 1. Qu'est-ce qui vous est le plus pénible dans cette vie sans travail ?

La considération des autres, ça m'est égal ! Non, ce qui me pèse le plus, c'est que je vis chez mes parents et je n'ai pas d'autres relations, je ne vois plus personne. Et puis aussi, c'est vrai, je m'inquiète pour l'avenir ; au début de mon inactivité, je ne m'en faisais pas, je touchais de bonnes indemnités, mais maintenant, je suis au RSA, et ça, ça fait mal aussi.

### 2. Avez-vous réussi à préserver un lien social ? Si oui, comment ?

Je n'ai plus de lien social. Mes parents sont vieux, je m'en occupe. Je crois qu'ils sont contents que je sois avec eux, même si mon père me reproche de ne pas chercher du travail. J'ai beau lui expliquer que ce n'est plus comme avant, que le travail ne se trouve pas comme ça, il ne veut pas me croire. De sa vie, il n'a jamais été au chômage. Il me dit d'accepter n'importe quoi, mais même le n'importe quoi, ça ne se trouve plus comme ça.

### 3. Quelle est votre situation côté logement ?

Je vis chez mes parents mais refuse catégoriquement de demander un logement social pour retrouver une certaine autonomie. Je ne le supporterais pas ! Vivre dans une cage à lapins, c'est impossible pour moi ! Et puis, la maison de mes parents est située en pleine campagne.

### 4. Comment occupez-vous vos journées ? Expliquez ce qui vous plaît/déplaît dans ces activités, même les plus anodines.

Je me promène dans la forêt toute proche, je mets des pièges, je ramasse les bêtes. J'aime bien la nature.

J'ai construit une cabane dans le fond du jardin, en planches de bois, c'est mon refuge. J'aime le bois. J'aime construire.

Je suis auxiliaire de vie, j'ai vu que c'est le nom professionnel de ce que je fais pour mes parents. Je ne pourrais pas le faire pour des personnes autres.

## Étape 4

# VOUS SOUHAITEZ AVOIR PLUS D'INDÉPENDANCE ?

Vous avez l'impression de vous heurter constamment à une hiérarchie pesante ? Vous souhaitez un travail qui vous laisse votre marge d'autonomie ?

### Explorez votre désir d'indépendance et votre envie de changer !

Nous vivons actuellement dans une société qui nous somme d'être indépendants, autonomes, performants et, bien sûr, heureux ! Et conforme au modèle dominant véhiculé, en particulier, par les médias publicitaires. La dépendance est presque devenue un gros mot : ce sont les vieux qui sont dépendants (« personnes âgées dépendantes ») !

Pourtant nous sommes tous dépendants les uns des autres : on ne fait pas société seul, on ne travaille pas seul, les autres sont là, et nous sommes là avec eux (parfois contre...).

Qu'entendons-nous alors par désir d'indépendance ? Il s'agit ici de votre désir de développer une activité qui vous soit plus personnelle, de cesser de dépendre directement d'une autre personne pour l'exercice de votre métier. Vouloir plus d'indépendance, c'est ainsi vouloir ne pas être sans cesse contrôlé, épié, pour travailler avec une marge d'autonomie qui permet l'investissement de soi.

#### Bon à savoir



*Le nombre des travailleurs indépendants augmente dans tous les pays développés. Selon l'étude publiée par l'Insee en 2015 : en France, 10 % travaillent comme indépendants ; en Grande-Bretagne, 15 % ; en Pologne, 23 %.*

Oui, mais attention, il n'y a pas d'indépendance sans une relative dépendance ! Même Robinson Crusoé sur son île a eu besoin de Vendredi... Alors ? Être adulte, c'est savoir cela. Reste à bien choisir ses dépendances.

Autour de vous, vous avez certainement rencontré de ces personnes qui, pendant des années, travaillent sous les ordres d'une autre, des assistants de direction, de médecins, des époux de commerçants, d'artisans, d'artistes, d'écrivains... tellement dévoués, et bien d'autres éternels seconds. Éternels ? Pas forcément !

Vous faites, vous aussi, partie de ces personnes qui acceptent d'occuper ces emplois où elles sont à la merci de leur supérieur dans une relation directe et personnelle, autant que professionnelle et vous vous découvrez le désir de construire votre indépendance ?

Un jour, vous remettez en cause ce que vous avez accepté pendant des mois, des années, la coupe déborde, soit que vous ayez laissé s'accumuler les désaccords, soit que vous viviez trop d'insatisfactions, soit enfin que vous ayez atteint davantage de maturité. Vous souhaitez maintenant avoir votre place au soleil, et plus à l'ombre d'un autre.

Il s'agit de bien définir ce que vous ne supportez plus dans votre situation actuelle. Le désir d'indépendance est-il réellement la raison qui vous conduit à rejeter votre métier actuel et à assumer votre désir de changement ?



## TEST 4

### **Votre désir d'indépendance au travail**

*Le but du test est de réfléchir à la réalité de votre situation et d'apprécier si votre désir de changement a pour cause essentielle celui d'indépendance.*

*Répondez aux questions posées et complétez comme vous le voulez.*

#### **1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?**

---

---

---

---

#### **2. Avez-vous eu d'autres expériences professionnelles ?**

---

---

---

---

#### **3. Comment viviez-vous ces autres expériences ?**

---

---

---

---

#### **4. Décrivez vos relations professionnelles avec d'autres personnes que votre supérieur**

---

---

---

---

**5. Que représentent ces relations en termes d'activités et de temps passé ?**

---

---

---

**6. Vous apportent-elles des satisfactions ? Si oui, précisez !**

---

---

---

**7. Quelles sont vos activités autres que professionnelles ?  
Décrivez-les, précisez ce qu'elles vous apportent**

---

---

---

---

**8. Avant d'exercer votre métier actuel, avez-vous eu des rêves ? Si oui, précisez. Avez-vous envie de les confronter à la réalité ?**

---

---

---

---

---

---

## Pour une réalisation optimale du test

Mettez-vous dans les meilleures conditions possibles pour répondre aux questions. Revenez à l'état d'esprit de votre enfance, votre adolescence : comment caractériseriez-vous les relations que vous aviez alors avec vos enseignants, avec la direction de l'école, avec les personnes qui avaient autorité sur vous ? La hiérarchie vous pesait-elle déjà ?

À présent, c'est le moment d'échanger avec Nina, qui a souffert de dépendance et qui en est sortie : elle a trouvé sa solution en découvrant et en analysant ses intérêts et compétences.



## Votre guide, Nina

### ■ La situation de Nina au premier entretien

Nina a quarante ans. Elle est assistante parlementaire d'un sénateur depuis de nombreuses années. Avant l'été qui arrive, elle voit se profiler les élections sénatoriales de septembre et cette échéance lui fait prendre conscience qu'elle ne souhaite pas continuer à travailler avec le sénateur lors de la future campagne, pas plus que pendant son second mandat. La discussion montre que Nina a un projet en tête pour elle. Avant de travailler pour le sénateur, elle a exercé en tant que conseillère d'orientation et elle a gardé de bons souvenirs de sa profession.

### ■ Le ressenti exprimé

Nina souffre de sa situation de seconde, elle ne peut prendre aucune initiative sans en référer au sénateur pour lequel elle travaille. Elle veut pouvoir reprendre son ancien métier mais elle craint de se tromper dans son choix. Elle désire prendre le temps de la réflexion de peur que la précipitation l'entraîne dans une erreur d'orientation. Cependant, les échanges que nous avons avec elle montrent bien que son désir de changement professionnel s'alimente avant tout au désir de retrouver une autonomie, une indépendance qu'elle a connue autrefois. Elle ne supporte plus d'être dans une situation de dépendance.

Quelles questions voudriez-vous poser à Nina ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Nina

---

---

---

---

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Travailler pour un sénateur... Vous vous intéressez à la politique ?
- Le Sénat, c'est un lieu prestigieux, ça compte pour vous ?
- Êtes-vous aussi sur le terrain, à la rencontre des électeurs de votre parlementaire ?

- Pourquoi faites-vous toujours ce qu'il vous demande ? Il en a peut-être assez, lui aussi, que vous lui obéissiez ?

### ■ Votre définition de l'indépendance

Ici, vous vous rendez compte, n'est-ce pas, que vous avez fait émerger votre propre vision de l'indépendance ! Instructif, non ?

*Je n'en peux plus ! Pour moi l'indépendance, c'est...*

---

---

---

---

---

---

### ■ L'indépendance, est-ce cela ?

Le terme « manque d'indépendance » revient de façon récurrente dans le discours de Nina.

### ■ Et vous, le manque d'indépendance, est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Reprenez maintenant votre test 4, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à ce que vous connaissez de vous. Pour vous aider, prenez connaissance des réponses apportées par Nina, à ce même test, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

---

---

---

---

---

---

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Ce que chacun ressent et vit au travail, ici la dépendance et l'indépendance, s'inscrit toujours dans une histoire professionnelle singulière. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Nina qui va sans doute vous faire réagir, et aussi vous recentrer sur vous-même.

### ■ L'histoire professionnelle de Nina

Nina a d'abord été assistante d'un professeur d'université en tant qu'attachée de recherche. La recherche la passionne tout autant que l'encadrement des étudiants. Elle réalise qu'elle aime particulièrement la relation d'étude qu'elle entretient avec chacun d'entre eux. Puis, elle commence à travailler au service d'orientation de son université. Ce métier lui plaît beaucoup, mais elle ne parvient pas à être titularisée et elle trouve que sa supérieure est trop directive. À la suite de circonstances imprévues, un sénateur lui propose d'être son assistante parlementaire et elle accepte, motivée par la diversité des tâches de son futur travail. Huit ans plus tard, elle ne regrette pas cette orientation, elle a appris énormément de choses différentes et elle a rencontré des personnes de tous horizons. Cependant, elle se sent étouffée, réduite en esclavage, et elle consulte.

Et vous, en êtes-vous au même point que Nina quand elle a décidé de consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Dans votre histoire, il y a des choix venus de vous, mais pas toujours. Si des considérations de couple, de famille, etc. entrent en ligne de compte, notez-les, mais ne les faites pas interférer avec vos désirs profonds. Osez être vous-même ! Il est là, le secret du bonheur au travail.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Nina

Nina a une idée assez précise du métier qu'elle aimerait faire, conseillère d'orientation-psychologue, mais elle a peur de se tromper. Elle se plaint de sa dépendance mais en même temps, cette dépendance la rassure et elle souhaite effectuer un bilan personnel de compétences pour confronter son désir d'indépendance et le métier auquel elle pense. Au cours du bilan, elle aborde les grands domaines du bilan personnel de compétences : centres d'intérêt, compétences professionnelles, aspirations professionnelles. Ainsi, **elle peut élaborer sa solution.**

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Nina

Voici le résumé de son bilan. Prenez-en connaissance mais ne vous perdez pas totalement de vue ; vous avez des idées, des expériences à recueillir !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses centres d'intérêt*

**Les relations humaines.** Nina apprécie de rencontrer et s'occuper des personnes. Elle porte un intérêt particulier aux adolescents, car dit-elle, « *c'est l'âge où tout est possible !* ».

**Les intérêts intellectuels.** Nina consacre le plus de temps possible à la lecture. Elle aime aussi beaucoup écrire.

**Les intérêts artistiques.** Grâce à la psychothérapie qu'elle mène conjointement, Nina a recommencé à écrire, reprenant ainsi une occupation qu'elle avait enfant, car elle composait alors des poèmes. Elle s'intéresse aussi à la musique et joue du piano.

##### *Ses compétences professionnelles*

##### **Compétences intellectuelles**

- Excellente expression écrite et verbale.
- Qualités de synthèse.

##### **Compétences relationnelles**

- Aisance relationnelle de premier contact.
- Bonne capacité d'adaptation aux personnes, quel que soit leur milieu social.
- Capacité d'écoute et de conseil.

**Compétences créatives.** Nina a beaucoup d'imagination qu'elle transpose dans les solutions proposées aux problèmes à résoudre dans son travail ; ce qui ne manque pas de contrarier son sénateur qui lui reproche son originalité et l'oblige à se conformer aux usages du Sénat.

### *Ses aspirations professionnelles*

**Aspirations altruistes.** Nina voudrait se rendre utile. Elle a envie de rendre service aux autres personnes.

**Aspiration au challenge.** Nina désire se prouver et prouver à son sénateur qu'elle est capable de réussir sans lui.

**Aspiration à l'indépendance.** Nina veut réussir seule !

## **② Le métier conseillé : conseillère d'orientation-psychologue**

Le diplôme à préparer : diplôme d'État de conseiller-psychologue.

### *Les parcours possibles*

Pour devenir titulaire de l'Éducation nationale, Nina qui, outre sa formation en économie, possède une licence de psychologie, doit présenter le concours d'entrée à l'Institut des études du travail et de l'orientation professionnelle (Inetop). Cet institut forme les élèves fonctionnaires et dépend du Conservatoire national des arts et métiers. Les études durent deux ans et les élèves sont rémunérés en tant que fonctionnaires stagiaires.

Pour travailler dans le secteur privé ou être contractuelle pour l'Éducation nationale, Nina doit préparer un master en orientation professionnelle puis présenter son dossier au rectorat de son choix.

## **■ La solution choisie par Nina**

Nina a choisi de présenter le concours et elle a été reçue. Elle est actuellement en poste et très heureuse d'exercer ce métier qui lui permet d'aider les jeunes à trouver leur voie. Cela ne lui interdit pas d'évoluer...

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

### ■ En savoir plus sur les causes de votre désir d'indépendance

Faites comme Nina à la suite de sa première consultation, revenez sur vos tests 1 et 4, et ce que vous en avez dit. Vous y lirez aussi les causes de votre désir de changer pour plus d'indépendance. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de votre désir d'indépendance, à partir de vos réponses au test 4*

---

---

---

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de votre désir d'indépendance ?*

---

---

---

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

---

---

---

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

---

---

---

■ **Pour aller plus loin**

- Nommez chacune de vos activités préférées et dites à quelle(s) compétence(s) en termes d'indépendance elles correspondent.
- Réfléchissez aux situations de travail ou de loisirs qui vous permettent ou vous ont permis de vous comporter comme une personne indépendante, bénéficiant d'une vraie autonomie. Caractérisez ces situations. Sont-elles renouvelables ? Si oui, mettez en place les moyens pour les revivre.
- Réfléchissez aux métiers qui s'exercent de façon indépendante, ou au moins qui laissent une grande autonomie aux personnes qui les exercent.

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison votre désir d'indépendance, cette réflexion vous éclairera sur votre situation professionnelle, sur vous-même, et vous pourrez passer à l'étape suivante, évoquée dans cet ouvrage : le mal-être.



## **Le test de Nina**

---

### **1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?**

Je n'ai aucune autonomie, je dois soumettre tout ce que je fais à mon sénateur. Il pense être le seul capable de répondre aux problèmes posés par ses électeurs. Un jour, il a même déchiré une lettre que j'avais rédigée en réponse à une demande. Ça a été la goutte d'eau de trop !

### **2. Avez-vous eu d'autres expériences professionnelles ?**

J'ai été assistante d'un professeur d'économie en université. J'ai fait des vacances comme conseillère d'orientation à l'université.

### **3. Comment viviez-vous ces autres expériences ?**

Conseillère d'orientation, ça m'a beaucoup plu !

### **4. Décrivez vos relations professionnelles avec d'autres personnes que votre supérieur**

Je n'en ai pas beaucoup, un peu avec mes collègues, les collaborateurs des autres sénateurs, mais chacun travaille dans son coin... Il y a bien les personnes qui travaillent pour le groupe politique auquel appartient mon sénateur mais elles sont débordées. Il y a aussi les fonctionnaires du Sénat, débordés aussi... et obsédés à l'idée de garder leur neutralité.

### **5. Que représentent ces relations en termes d'activités et de temps passé ?**

Peu de temps, je suis pas mal enfermée dans mon bureau.

### **6. Vous apportent-elles des satisfactions ? Si oui, précisez !**

J'ai des contacts sympathiques mais je ne partage pas au niveau du travail.

### **7. Quelles sont vos activités autres que professionnelles ? Décrivez-les, précisez ce qu'elles vous apportent**

Non, je n'en ai pas le temps. Le week-end, j'essaie de souffler en faisant un peu de sport, mais surtout je dors pour récupérer.

### **8. Avant d'exercer votre métier actuel, avez-vous eu des rêves ? Si oui, précisez. Avez-vous envie de les confronter à la réalité ?**

Oh ! la la ! À quinze ans, je voulais devenir avocate ! C'est bien loin...

## Étape 5

# VOUS AVEZ TRÈS BIEN RÉUSSI, MAIS POURQUOI CE MAL-ÊTRE ?

Toujours plus haut ! Telle était votre devise professionnelle. Vous y êtes arrivé, en haut de la hiérarchie. Tout devrait bien aller. Eh bien, non... vous vous sentez mal !

### Explorez le sentiment de mal-être et votre sentiment de mal-être !

Le mal-être courant d'aujourd'hui naît des méthodes managériales et d'évaluation censées optimiser les résultats du travail, mais qui détruisent les relations humaines en isolant chacun et en supprimant les temps de ressourcement. Ces méthodes marchent surtout... sur le papier, car il y a bien des cas d'erreurs d'évaluation (cf. bibliographie).

Mais depuis quelques années, est apparue une nouvelle forme de mal-être psychique nommée « névrose sociale ». Les personnes qui en souffrent ont franchi les classes sociales avec rapidité, soit en obtenant un diplôme élevé qui les sort de leur milieu de naissance, soit en gravissant rapidement les échelons au sein de leur entreprise d'origine, ce qui a également pour effet de les éloigner de leur catégorie sociale. Ces personnes ont ainsi le sentiment d'avoir « trahi » leur milieu social, sans se considérer pour autant appartenir à celui correspondant à leur réussite professionnelle.

Pour commencer votre réflexion sur votre mal-être, faites le test 5.



## TEST 5

### **Votre mal-être après la réussite**

*Ce test est là pour que vous preniez le temps de découvrir ce que votre mal-être vous cache, et bien sûr pour savoir si c'est la vraie cause de votre désir de changer de métier !*

*Répondez aux questions, et complétez si besoin par vos remarques.*

#### **1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?**

.....

.....

.....

#### **2. Avoir franchi toutes les étapes vite et bien vous perturbe-t-il ?**

.....

.....

.....

#### **3. En débutant en bas de l'échelle, pensiez-vous, un jour, occuper un poste de direction ?**

.....

.....

.....

#### **4. Avez-vous atteint, selon vous, le sommet que vous vous étiez fixé en démarrant votre carrière ?**

.....

.....

.....

#### **5. Vos autres remarques**

.....

.....

.....

## Pour une réalisation optimale du test

### ■ Vous avez du mal à cerner votre mal-être ?

Alors, précisez les moments et les lieux où vous éprouvez ce mal-être.

*Quand est-ce que je me sens mal au cours d'une journée,  
d'une semaine, d'un mois ?*

---

---

---

*Y a-t-il des lieux où je me sens mal à l'aise ? D'autres lieux  
où ce n'est pas le cas ?*

---

---

---

### ■ Vous sentez-vous incompetent dans votre emploi actuel ?

*Avez-vous eu ce même sentiment d'incompétence  
dans un emploi précédent ?*

---

---

---

Et maintenant, préparez-vous au dialogue avec Victoire qui a connu une belle ascension professionnelle mais, une fois arrivée au sommet, s'est sentie de plus en plus mal.

## Votre guide, Victoire

### ■ La situation de Victoire au premier entretien

Victoire a mené une carrière exemplaire. Un CAP de comptable en poche, elle est entrée comme employée dans une grande banque. Grâce à son acharnement, à ses compétences, à son ambition et en suivant des formations internes, elle a gravi tous les échelons et est devenue la directrice d'une agence bancaire.

### ■ Le ressenti exprimé

Les sentiments de Victoire sont mélangés. Elle ressent de la fierté d'avoir franchi toutes ces étapes, mais en même temps, elle se sent vraiment mal à l'aise. Elle souffre. Elle ne se sent pas capable d'assumer ses responsabilités. Elle a sous ses ordres des personnes plus diplômées qu'elle ; elle a le sentiment de ne pas être légitime pour exercer son autorité sur ces personnes. Si elle n'est pas à l'aise vis-à-vis de ses subordonnés, elle ne l'est pas non plus vis-à-vis de ses supérieurs. Elle conteste les directives données par sa hiérarchie. Elle aimerait faire autrement.

Quelles questions voudriez-vous poser à Victoire ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Victoire

---

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Qu'est-ce qui vous poussait à aller toujours plus haut ? Était-ce pour prendre votre revanche sur votre passé familial ? Pour prouver votre compétence à réussir mieux qu'à l'école ? à vous-même ? aux autres ?
- Avez-vous des complexes par rapport aux jeunes diplômés ?
- Pourquoi vous sentez-vous prise en sandwich entre vos subordonnés et votre hiérarchie ? Avez-vous peur de donner des ordres ? Préférez-vous rester du côté de vos subordonnés ?

- Que feriez-vous à la place de votre hiérarchie si vous pouviez donner vous-même les directives de management ? Et comment le feriez-vous ?

### ■ Votre définition du mal-être après la réussite

Ici, vous vous rendez compte, n'est-ce pas, que vous avez fait émerger votre propre vision de votre mal-être ? Instructif, non ?

*Je n'en peux plus ! Pour moi le mal-être après la réussite, c'est...*

---

---

---

---

### ■ Le mal-être après la réussite, est-ce cela ?

« J'ai atteint le but que je m'étais fixé, pour moi, tout devait aller bien mais ce n'est pas le cas, je me sens vraiment mal » : cette phrase revient de façon récurrente dans le discours de Victoire. La question se pose de savoir s'il s'agit d'une sorte de dépression post-réussite.

La raison du désir de changement de Victoire est bien celle-ci ; elle ne se reconnaît pas dans ce qu'elle voit d'elle aujourd'hui, et pire, elle ne s'aime pas, elle se sent mal.

### ■ Et vous ? Le sentiment de mal-être après la réussite, est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Reprenez maintenant le test 5, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai pour vous. Pour vous aider, vous pouvez prendre connaissance des réponses apportées par Victoire, à ce même test, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

---

---

---

---

---

---

---

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Ce que chacun ressent et vit au travail, ici, dans ce chapitre, le mal-être après la réussite, s'inscrit toujours dans une histoire professionnelle singulière. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Victoire qui va sans doute vous faire réagir, et aussi vous recentrer sur vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Victoire

Embauchée à seize ans comme employée, Victoire a toujours travaillé pour la même banque. Elle a occupé divers emplois, dans différents établissements : chargée d'accueil clientèle, conseillère clientèle particuliers, chargée de clientèle entreprises, adjointe de direction d'agence et enfin, directrice d'agence pour la clientèle entreprise. Pour pouvoir franchir chaque étape de sa carrière, Victoire a suivi la formation bancaire interne correspondante. À quarante-cinq ans, elle s'estime au sommet de sa carrière ; elle est parvenue au but qu'elle s'était fixé. Quand elle a choisi son métier, sa motivation portait en priorité sur la progression sociale de son futur travail. Presque trente ans plus tard, le mal-être la submerge. Elle consulte.

Votre histoire professionnelle a-t-elle des points communs avec celle de Victoire ? Lesquels ? Racontez votre histoire à vous, dans l'optique du thème de la réussite sociale.

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?  
Un aspect que vous pourriez préciser ici ?*

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Essayez de vous concentrer sur votre mal-être. D'où vient-il ? Revenez à la source et posez-vous la question de savoir quelle était votre motivation lors de votre premier emploi. Et maintenant, quelle serait-elle ?

Avez-vous alors le sentiment d'une course folle dans laquelle vous ne parvenez plus à utiliser un frein ? Selon le principe de Peter (1969), « *chaque personne progresse professionnellement jusqu'à atteindre son niveau d'incompétence* ». Êtes-vous d'accord avec ce principe ? Dites pourquoi par rapport à votre vécu.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Victoire

À la suite de ce premier éclaircissement, Victoire a mené une réflexion approfondie sur son histoire professionnelle, sur elle-même et sur ses caractéristiques personnelles.

Elle a répondu à des tests, à des questionnaires. Nous avons pu ainsi l'aider à mieux cerner ses centres d'intérêt, à faire ressortir ses aspirations, à préciser ses compétences. Ces informations nous ont conduites en conclusion du travail en commun, à proposer un conseil d'orientation professionnelle. Venons-en à son bilan.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Victoire

Voici l'essentiel du bilan de Victoire. Prenez-en connaissance et ensuite, en suivant la même démarche, essayez de faire le vôtre.

#### 1. Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses centres d'intérêt*

**Les relations humaines.** Victoire aime écouter, aider, conseiller mais elle n'apprécie pas d'exercer son autorité sur d'autres personnes.

**Intérêts intellectuels.** La lecture, la découverte de cultures différentes.

**Intérêts artistiques.** Très développés, au travers de la pratique de la photographie et du théâtre.

**Les déplacements.** Victoire aime bouger, changer d'endroit, voyager.

##### *Ses compétences professionnelles*

**Compétences relationnelles.** Victoire sait être à l'écoute de ses collaborateurs.

**Compétences managériales.** Victoire cherche à mettre chaque membre de son équipe à la place qui lui convient le mieux, là où il sera le plus compétent pour l'ensemble de l'équipe.

##### *Ses aspirations professionnelles*

En début de bilan, Victoire ne parvient pas à se projeter dans le futur, elle se focalise sur son futur métier, « *le métier, dit-elle, qui me donnera la possibilité d'être mieux dans ma peau* ». Elle prend petit à petit conscience de pouvoir développer des aspirations différentes de celles qui l'ont conduite jusqu'à son emploi actuel.



Sa nouvelle aspiration est de nature artistique. Victoire aspire à s'investir davantage dans la photographie et le théâtre, deux loisirs qu'elle pratique depuis plusieurs années.

## 2 Le métier conseillé

Compte tenu de l'ancienneté de Victoire dans son entreprise et du parcours accompli, nous ne lui avons pas conseillé un changement professionnel mais plutôt une évolution dans son domaine, le secteur bancaire.

Le diplôme à préparer : aucun, Victoire a assez donné !

### *L'orientation*

La photographie ou le théâtre semblent conseillés puisque Victoire s'y intéresse déjà et a commencé à les pratiquer. En photographie, elle pourrait apprendre les techniques, en suivant, par exemple, les cours proposés par sa ville ou par une association locale. Si elle poursuit cette activité, elle pourra, par la suite, exposer ses photographies.

### *Les parcours possibles*

- Travailler à temps partiel pour s'investir plus dans le domaine artistique.
- Changer d'agence bancaire pour travailler dans une agence spécialisée dans la clientèle d'entreprises. Le but est de ne plus assurer la direction d'une agence.

## ■ La solution choisie par Victoire

Victoire a choisi de travailler à temps partiel. Elle n'est pas restée directrice d'agence, elle gère une clientèle d'entreprises, et à côté, elle a développé sa pratique du théâtre.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

### ■ En savoir plus sur les causes de votre mal-être

Faites comme Victoire à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 1 autour de vos activités et sur les tests suivants, dont bien sûr le test 5, et ce que vous en avez dit.

Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les causes de votre mal-être à partir de vos réponses au test 5*

---

---

---

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de votre mal-être ?*

---

---

---

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis (cf. étape 6 sur la passion) ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

---

---

---

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

---

---

---

### ■ Pour aller plus loin

- C'est vous qui êtes concerné, non seulement, le **vous personne**, mais aussi le **vous social**, et même le **vous généalogique et historique**. Alors, soyez attentif à toutes ces facettes de vous-même : elles pèsent aussi leur poids dans votre vie !
- Repérez dans votre parcours professionnel, la période où tout allait bien, où vous alliez bien (il y en a eu au moins une ou... plusieurs !), la période où vous étiez heureux dans votre travail. Quel emploi occupiez-vous alors ? Pouvez-vous revenir en arrière ou vous rapprocher de cet emploi ?

C'est ce qu'a fait Victoire, et vous aussi pouvez faire ce choix, mais vous pouvez aussi changer de métier et pour cela, affiner vos intérêts, compétences et aspirations. C'est cette réflexion qui vous mènera sur le chemin d'un métier différent.

Si vous faites vôtre ce propos d'Albert Schweitzer, « *Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez* », vous constaterez que votre désir de changement n'a pas pour raison la réussite. Et après ? Cette réflexion vous a néanmoins aidé à réfléchir à votre situation professionnelle, à vous-même.

Si vous souhaitez continuer, caractériser la raison de votre désir de changement, passez à l'étape suivante, la raison numéro 6, traitée dans cet ouvrage. Vous avez une passion et souhaitez ne pas la sacrifier ?

## Le test de Victoire

### 1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?

Le but des banques n'a pas changé, il est toujours de gagner de l'argent, mais ce qui a changé, c'est la façon dont on nous parle, dont on nous donne les consignes à transmettre à notre personnel. Je ne suis pas la seule à penser ainsi. Nous, les directeurs d'agence, nous sommes pris entre deux feux, et peut-être même trois feux : les clients, bien sûr, qui nous pensent responsables pour tout ce qui ne va pas dans leur sens – refus d'un prêt, paiement d'agios en cas de solde négatif de compte, panne de l'automate – notre personnel qui voudrait être parfois managé plus humainement, et la hiérarchie qui nous impose de plus en plus de contraintes à respecter, de paperasses à remplir, qui nous abreuve de directives. Les exigences de la banque ont changé, on nous demande de ne plus avoir d'états d'âme, or je n'ai pas des robots sous mes ordres ! Je n'y crois plus, les chiffres ont volé la place des hommes et des femmes...

### 2. Avoir franchi toutes les étapes vite et bien vous perturbe-t-il ?

Je ne crois pas que ce soit ça qui me perturbe, enfin, jusqu'ici, j'étais vraiment contente de progresser...

### 3. En débutant en bas de l'échelle, pensiez-vous, un jour, occuper un poste de direction ?

Non, pas du tout ! Cela s'est fait, je dirais, presque à mon insu... Mon supérieur, lors de mon premier poste, m'a appréciée et il m'a poussée à suivre une formation interne, c'est comme ça que tout a commencé. Ensuite, j'ai enchaîné les changements de postes et les formations... et maintenant j'en suis là où je suis depuis deux ans.

### 4. Avez-vous atteint, selon vous, le sommet que vous vous étiez fixé en démarrant votre carrière ?

Peut-être, oui, je n'ai pas envie de plus, je veux du différent et je pense que je ne le trouverai pas en restant ici.

## Étape 6

# VOUS AVEZ UNE PASSION ET NE SOUHAITEZ PAS LA SACRIFIER ?

Vous ne supportez plus votre travail, c'est du temps volé à votre passion ? Un rêve traverse parfois vos nuits blanches : vivre de votre passion, ne plus compter le temps que vous lui donnez !

### Explorez la passion et votre passion !

La passion est exclusive, elle ne laisse place à rien d'autre... Sauf pour ceux qui la rejettent, qui ne l'acceptent pas, mais à ceux-là, elle joue des tours, revenant par surprise à des moments de la vie où ils s'y attendent le moins.

Pour d'autres, ceux qui l'acceptent, ils sont confrontés à la réalité, ils essaient, et parfois y parviennent, de l'insérer dans la réalité de leur vie. Chacun a bien en tête tel peintre, tel musicien, tel ébéniste, tel sculpteur, tel acteur... qui vit de sa passion.

Mais vous, lecteur, qui êtes peut-être habité par une passion, comment arriver à en vivre ? Ou comment parvenir à la concilier avec un travail qui vous permette de vivre ? Le résultat est que vous n'êtes heureux nulle part. Quand vous travaillez, vous vous dites que vous volez du temps à votre passion ; quand vous consacrez du temps à votre passion, vous vous sentez cerné par la limite du temps.

Les mêmes questions se posent, reviennent sans cesse :

- La passion est-elle compatible avec un métier ?
- Comment concilier une passion pour l'art, un engagement associatif, politique... avec un métier qui permet de vivre ?
- Faut-il choisir de vivre de sa passion... avec les incertitudes en matière de revenu ?

Pour vous aider à réfléchir, commencez par faire le test 6.



## TEST 6

### Votre passion

*Ce test est pour vous tout seul, c'est de votre passion dont il s'agit ! Sa place et la part que vous aimeriez qu'elle prenne ou pas dans votre vie.*

*Répondez aux questions, et complétez par vos remarques.*

#### 1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?

---

---

---

---

---

#### 2. Quand et comment votre passion est-elle née ?

---

---

---

---

---

#### 3. Avez-vous pu la mettre en œuvre ou bien a-t-elle été contrariée ? Par qui ? Par quoi ?

---

---

---

---

---

---

---

**4. Avez-vous décidé de reporter l'exercice exclusif de votre passion à plus tard ? Précisez.**

---

---

---

---

---

---

---

**5. Si vous possédiez un capital suffisant pour vivre, arrêteriez-vous de travailler pour vous consacrer à votre passion ?**

---

---

---

---

---

---

---

**6. Dans votre métier actuel, quelles relations professionnelles entretenez-vous avec vos collègues ? vos supérieurs ?**

---

---

---

---

---

---

---



## Pour une réalisation optimale du test

Regardez, avec le plus de lucidité possible l'objet de votre passion, et d'abord, nommez-la ! Ma passion, c'est tel sport, ma passion, c'est la peinture, ma passion, c'est la musique, ma passion, c'est le jeu vidéo...

Écartez de vous tout jugement moral ! De quel droit vous juger ? Il s'agit de votre vie, et vous n'en avez et n'en aurez qu'une. La partie ne se rejouera pas, alors, mettez un peu de réflexion sur la place que vous rêveriez de donner à votre passion.

À présent, pour vous encourager à poursuivre votre voyage, c'est le moment d'échanger avec Dorian, qui a vécu ce conflit entre son travail et sa passion, et qui en est sorti : **il a trouvé sa solution** en découvrant et en analysant ses intérêts et compétences.

## Votre guide, Dorian

### ■ La situation de Dorian au premier entretien

Dorian va avoir quarante ans bientôt. Il est trader. À la société de Bourse pour laquelle il travaille depuis quinze ans, il est considéré comme un excellent élément. Oui, mais lui, il a du mal à se couper de son travail, car il doit suivre les cours de la Bourse, même quand il n'est pas à son bureau... Comment faire pour donner du temps à sa passion, la peinture ? Doit-il démissionner et se consacrer à son art ? Il consulte pour être conseillé dans la décision à prendre.

### ■ Le ressenti exprimé

Dorian supporte de plus en plus mal les heures passées à son bureau devant les lignes de cotations des valeurs mobilières, les chiffres qui s'alignent sur son écran d'ordinateur ou de portable. Il doit gagner de l'argent pour sa banque, toujours, sinon, il sera licencié... Pendant longtemps, il avait cette peur d'être licencié... Mais maintenant ? Bien sûr, il gagne très bien sa vie, mais il se sent de plus en plus mal. En revanche, quand il peint, les heures passent si vite, il se sent tellement bien !

Quelles questions voudriez-vous poser à Dorian ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Dorian

---

---

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Pourquoi êtes-vous devenu trader ?
- Peigniez-vous avant de commencer à travailler comme trader ?
- Pourquoi n'avoir pas choisi un autre métier qui vous aurait laissé du temps pour peindre ?

- Que faites-vous de tout l'argent que vous gagnez ?
- Quelle différence faites-vous entre votre passion et un hobby ?

### ■ Votre définition de la passion

Ici, vous vous rendez compte, n'est-ce pas, que vous avez fait émerger votre propre vision de la passion ! Instructif, non ?

*Je n'en peux plus ! Pour moi la passion, c'est...*

---

---

---

---

---

### ■ La passion, est-ce cela ?

Le mot « passion » revient de façon récurrente dans le discours de Dorian, quand il parle de la peinture. C'est bien la passion qui est sa raison à lui de vouloir changer de métier.

### ■ Et vous, la passion, est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Reprenez maintenant le test 6, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à ce que vous connaissez de vous. Vous pouvez vous aider, en prenant connaissance des réponses à ce même test apportées par Dorian, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

---

---

---

---

---

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Ce que chacun ressent et vit au travail, ici la passion, s'inscrit toujours dans une histoire professionnelle singulière. Revenons sur cette histoire, en commençant par celle de Dorian qui va sans doute vous faire réagir, et aussi vous recentrer sur vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Dorian

Au lycée, Dorian était très bon élève, il s'est dirigé tout naturellement vers les classes préparatoires pour entrer dans une grande école de commerce. Tout s'est déroulé comme prévu. Il ne se souvient pas à quel âge il a commencé à peindre ; il a le souvenir d'avoir peint avec ses doigts puis avec des pinceaux. Sa mère lui mettait un tablier fait avec une toile cirée. Il n'a jamais arrêté de peindre. Étudiant à l'école de commerce, il s'est ensuite spécialisé en finance pour devenir trader. Il a exercé ce métier pendant près de quinze ans.

D'année en année, après des vacances d'été où peu à peu il laissait de plus en plus de place à la peinture, il s'est posé des questions et puis, un jour, il a reconnu qu'il ne parvenait plus à concilier sa passion avec son travail. Sa passion l'envahissait au point que son travail en pâtissait.

La motivation de Dorian portait en priorité sur le prestige social du métier de trader. Il avait en tête la voiture de sport, l'argent, et aussi le jeu avec l'argent.

Vous en êtes au même point que Dorian quand il est venu consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Pour Dorian, c'est le fait de ne pas parvenir à concilier son art et la nécessité de gagner sa vie. Mais pour vous ? Votre histoire professionnelle a-t-elle des points communs avec celle de Dorian ? Lesquels ? Faites ressortir ce qui relève de la passion pour mieux comprendre sa part et sa place dans votre vie.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Dorian

À la suite de ce premier éclaircissement, Dorian a mené une réflexion approfondie sur son histoire professionnelle, sur lui-même et sur ses caractéristiques personnelles.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Dorian

Voici le résumé de son bilan de compétences. Prenez-en connaissance pour, ensuite, avec la même démarche, faire le vôtre. C'est-à-dire, lisez-le, mais ne vous perdez pas totalement de vue : vous avez des idées, des expériences à glaner !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses centres d'intérêt*

**Les relations humaines.** Si Dorian n'est pas toujours à l'aise dans ses relations avec les autres personnes, il l'est en revanche au contact des enfants et des adolescents. Il aime les écouter, leur expliquer ce qu'ils ne comprennent pas, leur transmettre ce qu'il sait.

**Intérêts intellectuels.** Dorian aime lire des romans, il s'intéresse aussi à l'histoire.

**Intérêts artistiques.** Extrêmement développés, ces intérêts sont vraiment dominants. La peinture est plus qu'un intérêt, c'est un loisir envahissant.

##### *Ses compétences professionnelles*

- Excellentes compétences numériques.
- Excellente expression écrite, depuis toujours.

##### *Ses compétences pédagogiques*

Dorian a pu mettre à l'épreuve ses capacités de pédagogue en participant à la formation des jeunes traders au sein de la banque où il travaille. Il lui arrive aussi d'aider ses enfants et leurs amis à rédiger leurs écrits.

##### *Ses aspirations professionnelles*

Elles ont changé depuis le début de sa carrière où l'argent et le positionnement social lui importaient le plus. L'aspiration à la notoriété, déjà très présente à l'époque dans la finance, veut prendre aujourd'hui toute sa place dans le monde de l'art. Dorian veut laisser son nom dans l'histoire de la peinture. Il imagine ses tableaux accrochés au mur des plus grands musées.

## ② Le métier conseillé : enseignant en lettres modernes ou formateur en culture générale

Le diplôme à préparer :

- Enseignant : master 2 de lettres modernes avant de présenter le concours du Capes ou de l'agrégation qui lui permettrait d'enseigner.
- Formateur pour adultes : master 2 de lettres modernes.

### *Les parcours possibles*

Demander à travailler à temps partiel en changeant de métier au sein de sa banque, en devenant conseiller clientèle entreprises, afin de dégager le temps nécessaire à consacrer aux études littéraires.

### ■ La solution choisie par Dorian

Elle a été de rester à son poste pendant un an, afin de suivre la préparation de la première année de licence de lettres modernes par correspondance, puis de demander un congé d'un an ou un aménagement de son temps de travail, avec passage au temps partiel, pour effectuer sa seconde année d'études.

Il est sûr qu'il a dû réfléchir aussi aux aspects financiers de ses choix mais il avait de solides économies, car il n'avait pas dépensé l'argent de ses primes contrairement à ses nombreux collègues traders.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

### ■ En savoir plus sur votre passion

Faites comme Dorian à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 6 autour de votre passion et ce que vous en avez dit. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite. Faites de même pour tous les tests auxquels vous avez répondu.

*À vous ! Les termes de votre passion, à partir de vos réponses au test 6*

---

---

---

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de votre passion ?*

---

---

---

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis parce que cette passion, vous l'aviez en vous autrefois et vous l'avez fait taire... par raison ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

---

---

---

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

---

---

---



### ■ Pour aller plus loin

- Si vous avez déjà une passion, voyez en vous les compétences à développer pour vous y adonner pleinement. Par exemple, peindre requiert le sens des couleurs et des formes, ainsi que des compétences d'observation, un regard affiné ; sculpter renvoie aux formes et au maniement des outils pour le rendu des lignes et courbes ; écrire des romans fait appel à l'imagination, mais aussi à l'élaboration d'un scénario et de personnages crédibles, vivants, capables d'intéresser des lecteurs ; filmer suppose un sens artistique, une anticipation des scènes, un accord avec la musique, une étroite collaboration avec les acteurs...
- Si vous n'avez pas encore de passion, vous rêvez peut-être d'en développer une ? Un conseil : pour allumer la flamme d'une passion, revenez loin dans votre passé ! Quand vous étiez enfant, qu'aimiez-vous faire ? Dessiniez-vous ? Vous adonniez-vous à des jeux de construction ? Inventiez-vous des jeux ? Rappelez vos souvenirs, parlez à ceux qui s'occupaient de vous à cette période de votre vie, scrutez les photographies et retrouvez-vous avec vos rêves. Les passions naissent des rêves.

Vous avez commencé à clarifier votre vécu professionnel, et votre position par rapport à la passion, évoquée en sixième raison de changer de métier. Maintenant, un détour par le test 6 de Dorian ? Cela vous aidera à vous positionner par rapport à vous-même et vous pourrez passer à l'étape suivante de votre progression : vos conditions d'exercice de votre métier ne vous conviennent pas ?

## **Le test de Dorian**

### **1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?**

Tout ! Mais je reproche surtout à mon travail d'être « bouffeur » de temps au détriment de ma passion, la peinture. Cela fait vingt ans que je travaille et j'ai beau être monté en grade, avoir des responsabilités, c'est de pire en pire !

### **2. Quand et comment votre passion est-elle née ?**

Dès que j'ai pu tenir un crayon, je me suis mis à dessiner et surtout à colorier.

### **3. Avez-vous pu la mettre en œuvre ou bien a-t-elle été contrariée ? Par qui ? Par quoi ?**

Mes parents ne m'ont pas empêché de peindre mais il y a eu des petites phrases, telles que « ce n'est pas avec la peinture que tu nourriras des enfants... ». Je dirais que, comme j'ai toujours aimé les enfants, je ne me voyais pas vivre sans en avoir, donc c'est plus moi qui me suis empêché de mettre en œuvre ma passion...

### **4. Avez-vous décidé de reporter l'exercice exclusif de votre passion à plus tard ? Précisez.**

Oui, hélas, j'y suis bien obligé ! Je voudrais surtout conduire mes enfants jusqu'à l'âge adulte et je suis parfois découragé en comptant le nombre d'années qu'il faudra pour cela. Je ne vais quand même pas attendre la retraite pour peindre ! Et puis, qui peut dire si je serai seulement encore de ce monde ?

### **5. Si vous possédiez un capital suffisant pour vivre, arrêteriez-vous de travailler pour vous consacrer à votre passion ?**

Oui, immédiatement, je ne trouve aucun intérêt à être obligé de bosser. Chaque seconde de mon travail est autant de temps volé à la peinture ! Je n' imagine pas vivre sans peindre.

### **6. Dans votre métier actuel, quelles relations professionnelles entretenez-vous avec vos collègues ? vos supérieurs ?**

Avec mes collègues, mes relations ne sont pas bonnes. Je suis un ours. Avec mes supérieurs, les relations sont bonnes... tant que je gagne de l'argent !

## Étape 7

# VOS CONDITIONS D'EXERCICE DU MÉTIER NE VOUS VONT PAS ?

Vous étouffez dans l'open space. Autour de vous, les gens s'agitent dans tous les sens, les téléphones sonnent, les claviers cliquettent sans arrêt. La journée va être longue, trop longue !

### Explorez les conditions d'exercice du métier et votre envie de changer !

Les conditions d'exercice de votre métier comprennent les textes qui réglementent votre emploi ainsi que les conditions supposées et réelles de votre travail. Bien souvent, la réalité d'un travail, de votre travail, ne correspond pas tout à fait à sa description théorique. Ainsi, les relations vécues au travail évoluent-elles et changent-elles avec le temps. La fonction que vous occupez peut ne plus être la fonction pour laquelle vous avez été embauché, vos horaires de travail peuvent ne plus être les mêmes et votre contrat de travail n'a pas toujours été modifié.

Un même métier peut s'exercer de manière très différente. Par exemple, un médecin peut pratiquer dans le cadre d'un hôpital, une clinique, un établissement de santé pour personnes âgées, un cabinet libéral, un centre de santé... Et comment comparer, dans ce cas, la vie au travail d'un médecin de campagne à celle d'un médecin hospitalier de ville ?

Bref, vous êtes le seul à pouvoir définir vos conditions d'exercice et à émettre un avis sur elles, pour savoir si elles vous conviennent ou pas.

Pour commencer votre réflexion sur vos conditions d'exercice du métier, rendez-vous avec le test 7, c'est-à-dire avec vous-même.



## TEST 7

### Vos conditions d'exercice du métier

*Ici, il s'agit des conditions d'exercice de votre métier, c'est-à-dire des aspects matériels de votre travail mais également ce que vous vivez au quotidien.*

*Répondez aux questions et complétez par vos remarques.*

#### 1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?

---

---

---

---

---

#### 2. La distance entre votre domicile et votre lieu de travail vous convient-elle ? Commentez.

---

---

---

---

---

#### 3. Exercez-vous dans un lieu qui vous plaît ? Commentez.

---

---

---

---

---

**4. Exercez-vous au sein de la structure juridique qui vous convient (statut, taille) ? Commentez.**

---

---

---

**5. Votre métier vous permet-il de gagner votre vie comme vous le souhaitez ? Commentez.**

---

---

---

**6. Les horaires (quotidiens, hebdomadaires, mensuels) de votre métier vous conviennent-ils ? Commentez.**

---

---

---

**7. Avez-vous la même idée de votre métier que vos collègues ?**

---

---

---

**8. Avec des conditions de travail autres, voudriez-vous toujours changer de métier ?**

---

---

---

## Pour une réalisation optimale du test

Bien sûr, vous connaissez les éléments évoqués dans le test ; vous travaillez chaque jour dans le cadre de vos conditions d'exercice de votre métier. Repérez pourtant bien ce qui est en cause en étudiant ce qu'étaient vos conditions de travail telles qu'elles étaient précisées dans votre contrat de travail, avant de commencer à travailler pour votre entreprise actuelle. Vos conditions d'exercice étaient-elles différentes de vos conditions de travail dès votre début d'activité ? En quoi ? Expliquez-le ici, le plus précisément possible, en reprenant une à une les différentes conditions de votre travail et vos conditions d'exercice ainsi que leur évolution dans le temps.

Et maintenant, faites connaissance de Djamel. Vous allez vous concentrer sur le vécu professionnel de Djamel et aussi, par transfert, sur le vôtre, dans un dialogue de professionnels à distance.

---

---

---

---

---

---

---

## Votre guide, Djamel

### ■ La situation de Djamel au premier entretien

Djamel a quarante-cinq ans, il est médecin hospitalier, dans un grand centre de la région parisienne. Il dit vouloir absolument changer de métier, car celui-ci ne correspond pas, tel qu'il est pratiqué, à la conception qu'il en a. Sa décision est renforcée par le fait qu'il souhaite passer davantage de temps auprès de ses enfants.

### ■ Le ressenti exprimé

Djamel a choisi d'être médecin parce qu'il voulait soigner les personnes et, si possible, les sauver ou, au moins, atténuer leurs souffrances. Avec les années qui ont passé, il a le sentiment qu'il ne peut pas soigner les personnes comme il le voudrait et ce, de moins en moins. L'hôpital est devenu une machine à réduire les coûts, qui ne tient plus compte de son but qui est de soigner. Après vingt ans de pratique, la réalité de son métier le submerge, ainsi que ses conditions de travail difficiles. Il consulte.

Quelles questions voudriez-vous poser à Djamel ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Djamel

---

---

---

---

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Pourquoi ne commencez-vous pas par changer d'hôpital ? Ce serait peut-être différent ?
- Comment se passe votre travail avec l'équipe de soignants ?
- Les patients, eux aussi, n'ont-ils pas changé ?

### ■ Votre définition de vos conditions d'exercice du métier

Ici, en écrivant, en lisant, vous avez fait émerger de nouveaux éléments de VOTRE situation, votre envie de changer. Alors, voyons-y plus clair !

*Je n'en peux plus ! Pour moi, mes conditions d'exercice du métier, c'est...*

---

---

---

---

---

---

---

---

### ■ Les conditions d'exercice du métier, est-ce cela ?

La demande exprimée est le changement professionnel, mais très vite et de façon renouvelée, Djamel confronte sa conception originelle de son métier et la réalité de sa pratique professionnelle. Djamel soignait les patients depuis vingt ans dans le même hôpital. Le même hôpital, oui, mais tout, autour de lui, dans les services, était devenu différent. Les infirmiers faisaient bande à part, l'esprit d'équipe qui lui avait tant plu, avait disparu... L'administration ne parlait plus soin, mais chiffres, budget, économies...Ce qu'il remet en cause n'est pas son métier, mais la façon dont on lui demande de l'exercer.

### ■ Et vous, vos conditions d'exercice du métier, est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Reprenez maintenant le test 7, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai pour vous. Pour vous aider, vous pouvez prendre connaissance des réponses apportées par Djamel, à ce même test, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Ce que chacun ressent et vit au travail, ici le refus de ses conditions de travail, s'inscrit toujours dans une histoire professionnelle singulière. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Djamel qui va sans doute vous faire réagir, et aussi vous recentrer sur vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Djamel

Djamel a décidé très tôt de devenir médecin, parce qu'il a été très marqué par la grave maladie de son père, puis son décès, alors qu'il était à peine âgé de dix ans. Ce désir de sauver est né en lui à ce moment-là et il est devenu médecin urgentiste. Il n'a jamais changé d'hôpital, mais il est monté en grade, il est devenu chef du service des urgences. Au fil des années, il a vu les conditions de travail se dégrader, les tâches administratives s'amplifier au point de voler des heures à son « vrai » travail : sauver les personnes de la mort.

Votre histoire professionnelle a-t-elle des points communs avec l'histoire de Djamel ? Lesquels ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Repérez bien ce qui est en cause : la motivation première du choix de votre métier, de votre premier emploi, est-elle en adéquation avec les conditions d'exercice de votre travail ?

*Quelle était votre motivation lors du choix de votre métier,  
de votre premier emploi ?*

---

---

---

*Et maintenant, quelle serait-elle ?*

---

---

---

---

*Quelles étaient les conditions de votre travail avant votre arrivée dans l'entreprise ?*

---

---

---

---

*Quelles sont les différences avec vos conditions d'exercice actuelles et réelles ?*

---

---

---

---

*Quelles sont les conditions de travail qui ont changé depuis votre arrivée dans l'entreprise ? Expliquez précisément en quoi elles diffèrent de vos conditions d'exercice.*

---

---

---

---

---

---

---

---

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Djamel

À la suite de ce premier éclaircissement, Djamel a mené une réflexion approfondie sur son histoire professionnelle, sur lui-même et sur ses caractéristiques personnelles.

Il a répondu à des tests, à des questionnaires, nous avons pu ainsi l'aider à mieux cerner ses centres d'intérêt, à faire ressortir ses aspirations, à préciser ses compétences intellectuelles. Ces informations nous ont conduits en conclusion de la réflexion menée en commun, à proposer un conseil d'orientation professionnelle.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Djamel

Voici le résumé de son bilan de compétences. Prenez-en connaissance pour, ensuite, avec la même démarche, faire le vôtre. Lisez-le, mais ne vous perdez pas de vue : vous avez des idées, des expériences à glaner !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses centres d'intérêt*

**Les relations humaines.** Enfant, Djamel appréciait beaucoup les relations avec son frère et ses camarades. Il les faisait rire en inventant des histoires. Dans son métier, Djamel s'intéresse beaucoup à ses patients, et s'il pouvait pratiquer comme il l'entend, il aimerait les soigner en tant que personnes et pas seulement une maladie.

**Intérêts intellectuels.** Djamel s'intéresse aux médicaments, à différentes techniques de soin susceptibles d'atténuer la souffrance et la douleur des malades.

**Intérêts artistiques.** Enfant, Djamel s'intéressait au dessin ; il concevait des bandes dessinées.

**Les travaux manuels.** Djamel aimait beaucoup bricoler, il réparait les vélos de ses copains, dans la cité où il vivait.

##### *Ses compétences professionnelles*

**Compétences relationnelles.** Facilité pour communiquer et dialoguer.

**Compétences en communication.** Très bonne capacité d'écoute. Djamel éprouve de l'empathie ; il a la faculté de se mettre à la place de la personne qui souffre.

**Compétences techniques.** Manipulation et usage aisé du matériel médical complexe.

### *Ses aspirations professionnelles*

**Aspiration à une vie équilibrée.** Djamel n'a pas vraiment d'ambition professionnelle. Il souhaite exercer un métier qui lui permette d'atteindre une paix intérieure. Il aspire à un bonheur tranquille. Il aime particulièrement être au milieu de sa famille, entouré de ses enfants. Son travail ne doit pas provoquer le stress dont il souffre actuellement.

### **2 Le métier conseillé**

Pas de changement professionnel, mais un loisir conseillé : apprendre les techniques du dessin.

### *Les parcours possibles*

**À court terme.** Changer d'hôpital pour se rapprocher de son domicile ; actuellement, Djamel traverse Paris et une partie de la banlieue d'est en ouest. Une heure et demie de trajet tous les jours dans chaque sens, c'est chronophage et fatigant. Sa spécialité médicale peut lui permettre de trouver un poste où il veut.

**À moyen terme.** Une fois qu'il aura récupéré un temps précieux, celui de ses déplacements, il pourra suivre des cours de dessin et peut-être inventer des histoires en bandes dessinées.

### **■ La solution choisie par Djamel**

Djamel a d'abord suivi une formation complémentaire pour se donner la compétence à soulager plus efficacement la douleur de ses patients. Ensuite, il s'est décidé à changer d'hôpital. Il travaille maintenant très près de son domicile. Peut-être un jour, s'orientera-t-il en complément vers la bande dessinée ?

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

### ■ En savoir plus sur la remise en cause de vos conditions d'exercice du métier

Faites comme Djamel à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 1 autour de vos activités et sur les tests suivants dont bien sûr le test 7, et ce que vous en avez dit. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de la remise en cause de vos conditions d'exercice du métier, à partir de vos réponses au test 7*

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de cette remise en cause ?*

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

### ■ Pour aller plus loin

Le test 7 et la réflexion menée tout au long de cette étape vous ont permis de définir la (ou les) condition(s) d'exercice de votre métier qui est (sont) la raison de votre désir de changer de métier. Deux voies différentes s'ouvrent à vous :

- Si vous pensez que cette condition d'exercice est universelle, qu'elle se pratique ainsi partout, votre désir de changement professionnel est pleinement justifié.
- Si vous pensez que cette condition n'est pas universelle, alors, faites comme Djamel, continuez le métier qui est le vôtre, mais en changeant de milieu professionnel afin de voir supprimer la condition d'exercice qui vous insupporte.

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison, ou pas pour unique raison, les conditions d'exercice de votre métier, vous aurez appris du nouveau sur votre vécu professionnel et sur vous-même. Prenez connaissance du test de Djamel, ci-après, il devrait vous éclairer encore. Puis vous pourrez passer à la raison suivante évoquée dans l'étape 8.

## **Le test de Djamel**

---

### **1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?**

J'ai à peine le temps d'examiner les gens et pas le temps de les écouter, de chercher à comprendre ce qui leur arrive. J'ai envie de soigner une personne entière, pas une maladie, de comprendre sa souffrance et de la soulager.

### **2. La distance entre votre domicile et votre lieu de travail vous convient-elle ? Commentez.**

L'hôpital est trop loin de chez moi. J'aimerais y aller à pied, mais c'est un rêve !

### **3. Exercez-vous dans un lieu qui vous plaît ? Commentez.**

L'hôpital est devenu une grosse structure où les patients sont traités comme des robots et les médecins sont des machines à produire des soins.

### **4. Exercez-vous au sein de la structure juridique qui vous convient (statut, taille) ? Commentez.**

J'aimerais soigner dans un dispensaire peut-être, avec 10 à 50 personnes.

### **5. Votre métier vous permet-il de gagner votre vie comme vous le souhaitez ? Commentez.**

Mon revenu annuel me suffit, je n'ai pas eu beaucoup d'argent petit.

### **6. Les horaires (quotidiens, hebdomadaires, mensuels) de votre métier vous conviennent-ils ? Commentez.**

Non, j'aimerais rattraper mon trop-plein d'heures supplémentaires, mais je n'y parviens pas.

### **7. Avez-vous la même idée de votre métier que vos collègues ?**

Eux, ils font leur boulot comme on le leur demande et ils s'en vont. Moi, même rentré chez moi, mes malades ne me quittent pas, surtout ceux qui souffrent.

### **8. Avec des conditions de travail autres, voudriez-vous changer de métier ?**

Je ne sais pas. C'est à voir...



## Étape 8

# VOUS VIVEZ UN CONFLIT AVEC VOTRE PATRON OU UN COLLÈGUE ?

Vous n'en pouvez plus ! Vous faites des cauchemars à l'idée de retourner au bureau et de voir sa tête, de subir ses vexations, de courber l'échine... pour ne pas exploser !

### Explorez le conflit de personnes, et votre conflit !

L'origine du conflit avec un collègue de travail, ou avec un supérieur peut être diverse.

- Le conflit peut naître dès la première rencontre. Au premier serrement de mains, on éprouve un sentiment de malaise, voire de rejet ; on se fait une raison, la première impression, non, il ne faut pas y prêter attention... mais ce rejet initial se confirme dans les semaines et les mois qui suivent. Et à partir d'un sentiment de plus en plus négatif, la relation devient de plus en plus pénible, on ne parvient pas à la modifier, et un matin, on s'aperçoit que se rendre au bureau revient à penser à cette personne de façon obsessionnelle. La situation au travail devient invivable !
- Le conflit peut apparaître de façon moins voyante, plus sournoise et plus grave car on ne parvient pas à nommer ce qui arrive. On se sent mal, on devient irritable, invivable chez soi et on tombe réellement malade. C'est pendant l'arrêt maladie que l'on pointe l'existence du conflit et la ou les personnes en cause.

Sachez dire stop avant que, de petites persécutions en petites persécutions, la situation ne devienne du « harcèlement moral » (cf. bibliographie).

Pour commencer votre réflexion sur le conflit de personnes dans le travail, rendez-vous avec le test 8 !



## TEST 8

### **Le conflit de personnes dans votre métier**

---

*Le but du test est d'analyser si le conflit de personnes que vous vivez actuellement, justifie ou non un changement professionnel.*

*Répondez aux questions, complétez par vos remarques.*

**1. Décrivez et caractérisez vos relations professionnelles avec vos supérieurs, vos collaborateurs, vos subordonnés.**

---

---

---

---

**2. Quand, comment et par qui naissent les conflits quand vous travaillez seul ou en équipe ?**

---

---

---

---

**3. Travaillez-vous en équipe ? Êtes-vous à sa tête ? Appréciez-vous ou non de l'être ? Expliquez.**

---

---

---

---

4. Décrivez et caractérisez vos relations avec les professionnels extérieurs à l'entreprise (clients, fournisseurs...).

---

---

---

---

5. Décrivez et caractérisez vos relations hors cadre de travail (associatives, de loisirs, affectives...).

---

---

---

---

6. Avez-vous vécu des conflits de personnes auparavant (enfant, adolescent... en amitiés, en famille, dans un précédent travail) ?

---

---

---

---

7. Comment ces conflits se sont-ils terminés (séparation, fuite, réconciliation) ?

---

---

---

---

## Pour une réalisation optimale du test

Vous pouvez répondre à la question 1 par des mots, mais vous pouvez aussi dessiner un schéma, avec des flèches allant de vous à la personne visée. Reportez-vous à l'organigramme si vous travaillez dans une très grande entreprise. Il s'agit ici de nommer ce que vous vivez et ce que vous ressentez durant ces moments de conflits vécus, et ce qui se passe après :

- Relevez les conflits que vous avez cités et imaginez-les avec quelqu'un d'autre que vous (par exemple : vous les racontez en faisant comme si ce n'était pas vous).
- Ensuite, demandez-vous si cela vous paraît très grave parce que... ou... ?

Cette position temporaire d'extériorité est une aide qui va pouvoir vous servir tout au long de votre réflexion.

Maintenant, faites la connaissance de votre guide, Baptiste, qui a vécu un conflit avec son patron, mais qui a su sortir de cette situation avec succès.

## Votre guide, Baptiste

### ■ La situation de Baptiste au premier entretien

Baptiste, trente-sept ans, est issu d'une des plus prestigieuses écoles d'ingénieur. Il est consultant dans une société de conseil. Il a jusqu'ici toujours travaillé dans des sociétés d'audit et de conseil.

### ■ Le ressenti exprimé

Baptiste insiste sur sa volonté de changer de métier mais aussi sur l'urgence qu'il ressent de le faire. Il supporte de plus en plus mal la situation. Il parle même de ses difficultés à se rendre à son bureau le matin et à y rester... Il se sent harcelé par son patron qui n'est jamais content de son travail et le critique sans arrêt.

Quelles questions voudriez-vous poser à Baptiste ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Baptiste

---

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Sans ce conflit avec votre patron, voudriez-vous changer de métier ?
- Aviez-vous déjà vécu un conflit avec vos patrons dans un emploi précédent ?
- Qu'est-ce que votre patron vous reproche exactement ?
- Auriez-vous besoin d'être encouragé plutôt que critiqué par votre patron ?

### ■ Votre définition du conflit de personnes

Reprenez les réponses que vous avez apportées au test 8. Vous avez votre propre définition du conflit. Écrivez-la.

*Je n'en peux plus ! Pour moi, le conflit de personnes, c'est...*

■ **Le conflit de personnes, est-ce cela ?**

Ce conflit est, certes, l'occasion pour Baptiste de se rendre compte de ce qui ne va pas pour lui, de ses désirs de changement pour un métier qui lui correspondrait mieux. La raison de son désir de changement est bien le conflit avec son patron.

■ **Et vous, le conflit de personnes est-ce bien aussi votre raison à vous ?**

Réfléchissez à votre situation, en parallèle de celle de Baptiste : voyez-vous des points communs, des différences ?

*Les points communs avec la situation de Baptiste*

*Les différences avec la situation de Baptiste*

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Ce que chacun ressent et vit au travail, ici le conflit de personnes, s'inscrit toujours dans une histoire professionnelle singulière. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Baptiste qui va sans doute vous faire réagir, et aussi vous recentrer sur vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Baptiste

Pour choisir son métier, Baptiste a suivi la mode du moment ; beaucoup de ses camarades d'école se sont dirigés vers l'audit, car ils estimaient que quelques années passées dans ce domaine apportaient une expérience qui leur permettrait ensuite de choisir autre chose. Si certains sont sortis de ce domaine et ont effectivement changé, Baptiste, lui, est resté et il a occupé des postes dans des sociétés d'audit, en assumant de plus en plus de responsabilités. Sa motivation au moment de son choix de métier portait en priorité sur les savoirs à acquérir dans le cadre de son futur travail.

Quinze ans plus tard, l'angoisse le submerge, il n'en peut plus, pourtant, il est compétent, il sait qu'il fait bien son travail, mais cela ne suffit pas, sa relation avec son patron est insupportable ! Il consulte.

Vous en êtes au même point que Baptiste quand il est venu consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Reprenez vos réponses au test 7 : quelles remarques pouvez-vous en tirer ? Vivez-vous réellement un conflit avec une ou plusieurs personnes dans votre environnement de travail ? Qui sont ces personnes ? Quel rôle ont-elles dans l'entreprise par rapport à vous ? Quelle fonction occupent-elles dans l'entreprise ? Quel est leur positionnement hiérarchique ?

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Baptiste

Baptiste connaît maintenant la raison de son désir de changement professionnel, il souhaite effectuer un bilan personnel de compétences pour découvrir le métier qui lui conviendrait. Au cours du bilan, il aborde les grands domaines du bilan personnel de compétences : centres d'intérêt, compétences professionnelles, aspirations et valeurs professionnelles. Ainsi, il peut **élaborer sa solution**.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Baptiste

Voici le résumé de son bilan. Prenez-en connaissance mais ne vous perdez pas totalement de vue ; vous avez des idées, des expériences à recueillir !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses principaux centres d'intérêt*

**Intérêts intellectuels.** Baptiste aime apprendre, il s'intéresse beaucoup aux cultures très différentes de la sienne, au point qu'il a appris le chinois.

**L'enseignement.** Baptiste aime transmettre ses connaissances.

**La nouveauté, les voyages.** Baptiste aime la nouveauté, il déteste la routine. Il apprécie les voyages qu'il effectue dans le cadre de son travail.

**La créativité, le bricolage, les travaux manuels.** Enfant, il était très habile pour fabriquer des assemblages en Lego. Il construisait des machines, des maisons.

**Intérêts artistiques.** Baptiste apprend à jouer d'un instrument de musique.

**L'activité physique et le sport.** Baptiste aime l'effort physique et il se met à l'épreuve ; il consacre du temps à des entraînements physiques pour préparer un marathon.

##### *Ses compétences professionnelles*

##### **Compétences intellectuelles.**

- Excellente expression écrite et orale. Baptiste sait tenir un public.
- Compétences numériques de très bon niveau. Les chiffres et les données statistiques n'ont pas de secret pour Baptiste.
- Très bonne compétence spatiale. Baptiste sait réfléchir dans un monde virtuel en plusieurs dimensions (utilisation de logiciel 3D, lecture de plans...) ;



**Compétences relationnelles.** Aussi bien vis-à-vis de ses supérieurs que de ses subordonnés, Baptiste est à l'aise (excepté avec son N + 1).

**Compétences pédagogiques.** Baptiste, dans le cadre de son travail, apprécie d'encadrer des plus jeunes que lui et de leur transmettre son expérience.

### *Les aspirations professionnelles*

Baptiste a une très forte ambition professionnelle. Il veut atteindre un poste avec des responsabilités importantes. Il souhaite qu'on le consulte en tant qu'expert dans le domaine professionnel qu'il aura choisi. Il s' imagine assez bien comme chef d'entreprise, mais il s'agirait d'une entreprise industrielle, car il souhaite suivre le processus de la production.

## **② Le métier conseillé : chef d'entreprise industrielle**

Baptiste a tout pour réussir.

- Sur le plan technique, Baptiste connaît bien l'industrie, le monde de la production. À chacune de ses missions, il ne se contentait pas d'aligner les chiffres de l'entreprise pour laquelle on lui demandait un conseil, mais il visitait toujours la ou les unités de production.
- Sur le plan relationnel, il aime exercer une autorité claire ; il saura se faire respecter grâce à ses compétences relationnelles mais aussi techniques.
- Sur le plan de ses aspirations, Baptiste a lui-même émis l'idée de prendre la direction d'une entreprise.

### *Les parcours possibles*

**Dans l'immédiat**, il est conseillé à Baptiste de changer d'entreprise de conseil, car il sera plus à son aise dans une atmosphère moins tendue.

**À plus long terme**, Baptiste pourra s'informer sur les possibilités de reprise d'entreprises auprès des chambres de commerce des régions qui l'intéressent.

## **■ La solution choisie par Baptiste**

Baptiste a choisi de changer d'entreprise de conseil, très vite après la fin du bilan. Nous le retrouverons peut-être un jour à la tête de son entreprise industrielle.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

---

## *Les parcours possibles*

### ■ En savoir plus sur les causes de la situation de conflit

Faites comme Baptiste à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 1, autour de vos activités, puis sur les autres tests auxquels vous avez répondu et sur votre test 8 et ce que vous en avez dit. Reprenez vos commentaires sur votre désir de changement professionnel, à travers tout ce chapitre sur le conflit. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes des causes de la situation de conflit à partir de vos réponses au test 8*

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques du conflit ?*

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

### ■ Pour aller plus loin

Si vous souhaitez résoudre le conflit de personnes que vous vivez, ou réfléchir à un conflit de votre passé, et tout spécialement si vous avez vécu des conflits récurrents, voici des pistes qui peuvent vous aider :

- Vous pouvez consulter un(e) psychologue. Le but : analyser votre situation, changer votre comportement.
- Vous pouvez demander à votre entreprise de faire intervenir un médiateur. Il vous écouter, écoutera votre ennemi, et facilitera le dialogue et la résolution du conflit.
- Vous pouvez vous inscrire à une formation en gestion de conflits. Le but : analyser en groupe les situations de conflits que vous vivez pour mieux les comprendre et modifier votre comportement.

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison un conflit de personnes, cette réflexion vous éclairera sur votre situation professionnelle, vous-même, et vous pourrez passer à l'étape suivante, la raison suivante évoquée dans cet ouvrage : vous êtes dans l'entreprise familiale mais pas libre de la faire évoluer ?

## Le test de Baptiste

### **1. Décrivez et caractérisez vos relations professionnelles avec vos supérieurs, vos collaborateurs, vos subordonnés.**

Ma relation est mauvaise avec mon boss, je me suis fait avoir par ses beaux discours. Il m'a fait miroiter des promesses d'avenir qui se sont évanouies par la suite. Avec les collègues, ça va. J'aime faire bosser les jeunes.

### **2. Quand, comment et par qui naissent les conflits quand vous travaillez seul ou en équipe ?**

C'est clair ! C'est mon boss, c'est lui qui est à l'origine des conflits.

### **3. Travaillez-vous en équipe ? Êtes-vous à sa tête ? Appréciez-vous ou non de l'être ? Expliquez.**

Oui, j'aime bien diriger une équipe de jeunes. Je les trouve intelligents et réactifs, j'aime bien leur transmettre mon expérience.

### **4. Décrivez et caractérisez vos relations avec les professionnels extérieurs à l'entreprise (clients, fournisseurs...).**

Mes relations avec les clients sont plutôt bonnes. J'essaie de comprendre leur problème pour leur proposer la solution qui me paraît la meilleure.

### **5. Décrivez et caractérisez vos relations hors cadre de travail (associatives, de loisirs, affectives...).**

Je fais du yoga, les relations avec le groupe sont sans histoire. Avec mon frère, ça va mais il a des gosses, je ne me sens pas dans la même situation.

### **6. Avez-vous vécu des conflits de personnes auparavant (enfant, adolescent... en amitiés, en famille, dans un précédent travail) ?**

J'ai vécu plusieurs épisodes conflictuels avec mes camarades d'école, puis de collège. C'était pénible d'aller en classe, mais ça s'est arrangé pendant l'adolescence, quand j'ai fait du karaté, ça m'a donné confiance en moi.

### **7. Comment ces conflits se sont-ils terminés (séparation, fuite, réconciliation...) ?**

Enfant, après la classe, je filais direct chez moi, je ne fréquentais personne...

## Étape 9

# VOUS ÊTES DANS L'ENTREPRISE FAMILIALE, MAIS PAS LIBRE DE LA FAIRE ÉVOLUER ?

Je n'en peux plus ! Mon père/ma mère me bride, m'ôte toute liberté. Je veux partir de l'entreprise mais c'est mon grand-père/ma grand-mère qui l'a fondée...

### Explorez votre envie de changer

Qu'entendons-nous par cet héritage, parfois ambigu, qu'est l'entreprise familiale ? Des choses très concrètes ! C'est reprendre l'usine de papa/maman, la clientèle du commerce familial, du cabinet libéral d'un parent... une situation, somme toute, encore courante de nos jours.

Le chemin semble en effet tout tracé pour certains adolescents ou jeunes adultes. Ils ne prennent pas le temps de réfléchir de façon approfondie, à cette période de leur vie, à cet héritage qui leur est dévolu.

Mais alors, quand vient le temps du parent vieillissant que l'on peut contester ou quand viennent l'indépendance et le désir de faire autrement, la révolte éclate parfois et la situation peut devenir explosive... Avant d'en arriver à l'envie de meurtre, réfléchissez ! Voyez comment et pourquoi vous en êtes là.

Pour commencer votre réflexion sur ce thème de l'héritage familial, et voir si vous êtes concerné, rendez-vous avec le test 9. Vous y ferez des découvertes : on s'est cru libre, voire plus libre car « chez soi » ou « entre soi », et puis finalement...

#### Bon à savoir



*En France, 60 % des entreprises sont des entreprises familiales et elles produisent 60 % du produit national brut.*



## TEST 9

### Votre part de l'héritage professionnel

*Le but du test est de vérifier si l'héritage professionnel est la raison qui est à l'origine de votre désir de changement professionnel.*

*Répondez aux questions et complétez par vos remarques.*

#### 1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ?

---

---

---

---

---

#### 2. À quel moment de votre vie avez-vous pris la décision de travailler dans l'entreprise familiale<sup>1</sup> ?

---

---

---

---

---

#### 3. Vous arrive-t-il de vous opposer à une décision prise par votre père/mère ? Ou bien s'oppose-t-il/elle à vos décisions ?

---

---

---

---

---

---

<sup>1</sup> On retrouve ici parfois les situations de l'étape 3.

**4. En tant que patron de l'entreprise, seriez-vous capable de prendre les bonnes décisions ?**

---

---

---

---

---

**5. Avez-vous encore un espoir que votre père ou votre mère quitte l'entreprise ? Que ferez-vous s'il ou si elle ne part pas ?**

---

---

---

---

---

**6. Avez-vous suivi des études en relation avec votre métier ?**

---

---

---

---

---



## Pour une réalisation optimale du test

Ce test concerne l'héritage professionnel familial en tant que raison majeure du changement. Ce peut être votre cas, mais si cela ne l'est pas, votre test vous fera peut-être découvrir une « part d'héritage » dans vos raisons de changer. Elle est là à votre insu (choix d'études, de métier, de ville) et c'est bon de s'en rendre compte.

Revenez alors à votre enfance, votre adolescence :

- Quel était le discours de vos parents sur votre avenir professionnel ?
- Votre place était-elle déjà prévue dans l'entreprise familiale ?
- Quelle était votre attitude d'alors : acceptation ? Révolte ?

Enfin, vous pouvez également vous sentir concerné par l'héritage si vous exercez le même métier que vos parents.

Et maintenant, faites connaissance de Charles, votre guide, qui a compris que l'héritage professionnel était la vraie raison de son désir de changer de métier.

## Votre guide, Charles

### ■ La situation de Charles au premier entretien

Charles est directeur commercial au sein de l'entreprise créée par son grand-père, et dans laquelle son père occupe le poste de président-directeur général. Il a des idées personnelles sur le développement de l'entreprise mais il ne peut pas les mettre en œuvre car son père s'y oppose.

Il dit que si son père ne part pas de l'entreprise, il faudra que lui en parte. Se pose alors la question du métier qu'il pourra exercer. Question d'autant plus cruciale et stressante qu'il n'a jamais travaillé ailleurs que dans l'entreprise paternelle.

### ■ Le ressenti exprimé

Charles se rend compte qu'il ne peut ni avoir les coudées franches dans son activité ni développer l'entreprise comme il le souhaiterait. Il ressent de ce fait une frustration intense. Si son père reste aux commandes de l'entreprise encore quelques années, non seulement il ne le supportera pas, mais l'entreprise disparaîtra. Il pense que son père n'a pas su l'adapter aux nouvelles données de l'environnement et va la conduire tout droit à la faillite. Charles souffre d'autant plus de cet état de fait qu'il se pense capable de redresser la situation et de faire prendre un nouveau tournant à l'entreprise.

Quelles questions voudriez-vous poser à Charles ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Charles

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Pourquoi n'avez-vous jamais travaillé ailleurs que dans l'entreprise familiale ?
- Pourquoi voulez-vous changer de métier ? Vous pourriez travailler dans une autre entreprise puis revenir diriger celle de votre père plus tard ?

- Votre père n'est-il pas d'accord pour que vous preniez les rênes de l'entreprise, parce que lui, en son temps, a supporté son propre père ?
- Depuis quand en avez-vous eu assez de travailler sous les ordres de votre père ?
- Quitter la sécurité de l'emploi ne vous angoisse-t-il pas trop ? Après tout, vous avez de la chance !
- Comment les salariés de l'entreprise se comportent-ils à votre égard ?

### ■ Votre définition de l'entreprise familiale

Ici, en écrivant, en lisant, vous avez fait émerger de nouveaux éléments de VOTRE situation, votre envie de changer. Alors, voyons-y plus clair !

*Je n'en peux plus ! Pour moi, mon envie de quitter  
l'entreprise familiale c'est...*

---

---

---

---

### ■ L'entreprise familiale, est-ce cela ?

Charles est la troisième génération à travailler dans l'entreprise familiale ; son père, lui, a su attendre que son propre père parte. Il n'est devenu patron qu'à l'âge de cinquante-cinq ans.

### ■ Et vous, l'héritage de l'entreprise familiale, est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Avez-vous, comme Charles, suivi d'abord une ligne de vie toute tracée ? Vous saviez à l'avance que vous alliez travailler dans l'entreprise. Vous ne vous êtes pas interrogé sur vos goûts réels et sur vos possibilités ? Alors, c'est le moment ! Notez ce qui vous vient à l'esprit.

*Réfléchir sur soi, sur son travail*

---

---

---

---

Depuis quelques mois, vous vous dites que, « non », vous n'attendrez pas que votre père parte à la retraite, car vous pensez qu'il ne partira que quand il sera mort et enterré, et que, « oui », il faudrait réfléchir à ce que vous pourriez faire ; et encore mieux, à ce que vous aimeriez faire !

*Vouloir changer pour mieux, c'est...*

---

---

---

---

Reprenez maintenant le test 1 sur vos activités et le test 9, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à ce que vous connaissez de vous.

Pour vous aider, prenez connaissance des réponses apportées par Charles, à ce même test, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

---

---

---

---

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Nos désirs et nos péripéties de vie, en particulier professionnelles, prennent place dans une histoire unique, la vôtre. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Charles qui va sans doute vous faire réagir et donc vous conduire à parler de vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Charles

La motivation de Charles portait sur la poursuite de l'entreprise familiale. Il n'a pas fait un vrai choix de métier, mais ce qu'il conteste aujourd'hui, c'est la manière dont son père l'empêche de l'exercer. Il voudrait prendre la place qui lui revient et que son père lui a promise. Depuis toujours, Charles a entendu son père lui dire et répéter : « *Quand tu auras atteint l'âge de diriger l'entreprise, je te laisserai la place.* » Et maintenant, voilà qu'il aura bientôt quarante ans, et que son père a dépassé soixante-dix ans et qu'il est toujours le patron !

Et vous, en êtes-vous au même point que Charles quand il a décidé de consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Dans votre histoire, il y a des décisions venues de vous, mais aussi de vos proches, ou de circonstances externes. Il y a aussi votre culture familiale et votre éducation. Alors, il peut être intéressant de se demander comment vos parents, votre famille appréhendaient le travail, et surtout le changement :

- Votre père/mère était-il/elle déjà concerné(e) par l'héritage professionnel ? Si oui, leur en avez-vous parlé ? Comment ont-ils vécu cette transmission ?
- Votre choix professionnel était tout tracé, vous saviez que ce travail vous attendait : avez-vous néanmoins acquis la capacité à fournir des efforts ?
- Avez-vous acquis la capacité à réfléchir sur vous-même ? Était-ce vu comme une perte de temps ? une « prise de tête » ?

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Charles

Dès le premier entretien, le souhait de Charles est clair, et il exprime sa décision : effectuer un bilan personnel de compétences pour connaître le métier qui lui correspondrait. Il aborde les grands domaines du bilan personnel de compétences : centres d'intérêt, compétences professionnelles, aspirations professionnelles. Ainsi, il peut **élaborer sa solution**.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Charles

Voici le résumé de son bilan. Prenez-en connaissance mais ne vous perdez pas totalement de vue ; vous avez des idées, des expériences à recueillir !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses principaux centres d'intérêt*

**Les relations humaines.** Charles apprécie de rencontrer les autres personnes. Il a un excellent contact. Il aime exposer ses idées, mais aussi entretenir des relations commerciales, avec ses fournisseurs, ses clients.

**Intérêts intellectuels.** Charles se passionne pour l'histoire et l'archéologie ; il lit beaucoup et il participe à des recherches sur le terrain.

**Les voyages.** Charles aime particulièrement voyager et il parcourt le monde pour le compte de l'entreprise. Ses déplacements lui donnent l'occasion de s'intéresser à des cultures contemporaines différentes de la sienne.

**La nature et sa protection.** Charles se préoccupe de l'avenir de la planète. Il s'astreint à avoir un mode de vie qui prend en compte la préservation de son environnement.

##### *Ses compétences professionnelles*

- Très bon sens de la communication, y compris avec des étrangers.
- Savoir-faire en négociation.
- Sens de l'organisation.

##### *Ses aspirations*

**Aspirations professionnelles.** Charles souhaite exercer des responsabilités et devenir patron d'une entreprise.

**Aspirations intellectuelles.** Charles aimerait consacrer plus de temps à sa passion pour l'histoire et l'archéologie.

**Aspiration au challenge.** Charles aspire à faire autre chose, il veut se prouver qu'il en est capable et le prouver à sa famille.

## ② Le métier conseillé : directeur d'une entreprise commerciale

Le diplôme à préparer : master de commerce.

### *Les parcours possibles*

**À court terme.** Négocier son départ de l'entreprise et le financement de sa formation.

**À court et long terme.** Créer dans sa ville, située en bord de mer, un commerce multiproduit, dont la clientèle serait les très nombreux touristes. Au sein de cette structure, Charles pourrait développer des actions culturelles, inviter des conférenciers pour raconter l'histoire locale et régionale, organiser des rencontres avec des écrivains, des historiens.

## ■ La solution choisie par Charles

Il a fallu du temps pour que Charles se décide à quitter l'entreprise familiale. Renoncer à l'héritage et à la place qu'il attendait depuis si longtemps, cela n'a pas été facile. Sa prédiction s'est malheureusement réalisée ; l'entreprise n'existe plus, emportée par la concurrence mondiale et l'absence des décisions qui auraient pu éviter la faillite. Charles n'a pas choisi de créer une structure commerciale, il a opté pour le métier de conseil en entreprise, mettant à profit son expérience d'ancien directeur de l'entreprise familiale.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

---



## *Les parcours possibles*

### ■ En savoir plus sur les causes de votre désir de changer

Faites comme Charles à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 1 autour de vos activités et sur les tests suivants dont bien sûr le test 9, et ce que vous en avez dit. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les causes de votre envie de changer, à partir de vos réponses au test 1 et aux tests suivants*

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de la ou des causes de votre envie de changer ?*

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

---

---

---

### ■ Pour aller plus loin

Dans la transmission de l'héritage familial, il n'est pas facile de faire la part entre la situation subjective et la situation objective. Pourtant, cette distinction est fondamentale pour choisir de rester ou de partir de l'entreprise. La décision à prendre est d'autant plus difficile que si la transmission ne se fait pas en famille, l'entreprise peut disparaître.

- La situation subjective est le vécu de l'héritier, sa relation historique avec l'entreprise familiale. Il a vécu toute son enfance, son adolescence, il est entré dans l'âge adulte en parallèle avec l'entreprise familiale ; elle était là présente dans les repas familiaux, elle était source de soucis, de succès... L'héritier est perçu et se perçoit non seulement comme l'enfant de ses parents mais aussi comme leur successeur naturel dans l'entreprise.
- La situation objective est, avant tout, la situation de l'entreprise transmise ou à transmettre. Quel est son avenir ? A-t-elle même un avenir ? Elle s'inscrit dans un tissu économique, elle a un marché qui peut se développer ou pas.

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison l'héritage de l'entreprise familiale, cette étape vous a néanmoins aidé à réfléchir à votre situation professionnelle, à vous-même. Si vous souhaitez continuer, caractériser la raison de votre désir de changement, passez à l'étape suivante, la raison numéro 10, traitée dans cet ouvrage : un certain conformisme autrefois accepté, vous pèse ?

## Le test de Charles

### **1. Que reprochez-vous le plus à votre métier ? Est-ce cette dimension d'héritage ?**

J'ai le titre de directeur mais en fait, je n'ai aucun pouvoir. Mon père garde l'entier contrôle des décisions. Si l'on continue comme cela, on va direct à la faillite... La concurrence est impitoyable dans notre secteur et mon père continue à faire comme si elle n'existait pas. Il faut prendre des décisions.

### **2. À quel moment de votre vie avez-vous pris la décision de travailler dans l'entreprise familiale ?**

Je ne peux pas parler de moment. C'était quasi automatique. J'étais l'aîné de la famille, je devais continuer ce qu'avait fait mon père et avant lui, mon grand-père. Je crois même ne m'être jamais posé la question.

### **3. Vous arrive-t-il de vous opposer à une décision prise par votre père ou bien s'oppose-t-il à l'une de vos décisions ?**

Oui, mais ce n'est pas si simple. Je prends, par exemple, une décision qui concerne la chaîne de fabrication. J'en informe le contremaître concerné qui, lui, va voir mon père, lequel travaille avec lui depuis plus de trente ans, et il annule ma décision. Les contremaîtres ne reconnaissent pas mon autorité et en réfèrent toujours à mon père. Ils n'ont pas réalisé que l'on court à la catastrophe ou ils s'en foutent parce que, eux, ils arrivent à l'âge de la retraite.

### **4. En tant que patron de l'entreprise, seriez-vous capable de prendre les bonnes décisions ?**

Oui, j'en suis persuadé, c'est pour ça que la situation actuelle me fait enrager.

### **5. Avez-vous encore un espoir que votre père quitte l'entreprise ? Que ferez-vous si votre père ne part pas ?**

Un espoir, oui, sinon, je ne resterais pas. S'il ne part pas, je partirai.

### **6. Avez-vous suivi des études en relation avec votre métier ?**

Non ! Je suis entré dans la boîte après mes études de lettres classiques. Comment je vais faire si je pars et que je suis obligé de trouver un autre boulot ?

## Étape 10

# UN CERTAIN CONFORMISME, AUTREFOIS ACCEPTÉ, VOUS PÈSE ?

Vous avez suivi dans votre jeunesse les injonctions ou les conseils de votre entourage ? Aujourd'hui, vous voulez être maître de votre destin !

### Explorez le conformisme, et votre envie de changer

Le conformisme correspond à un choix d'études et de métier qui n'a jamais été réellement exercé par la personne, mais qui a été le résultat d'une obéissance à des parents ou à son entourage, ou alors à une peur de l'avenir.

Le conformisme est courant chez les bons, voire les excellents élèves, quel que soit leur parcours scolaire. En effet, être bon élève exige avant tout d'être conformiste. Dans ce cas, le jeune homme ou la jeune fille s'est conformé au désir de réussite scolaire exprimé par ses parents, par ses professeurs.

Certains, parmi ces bons élèves, ne remettent jamais en question le choix effectué par leur entourage car ils pensent que c'est le choix qu'ils auraient fait de toute façon. C'est comme cela qu'ils poursuivent leur parcours d'excellence et qu'on les retrouve comme hauts responsables de telle ou telle structure.

Mais pour d'autres, il en va différemment et ils se posent un jour des questions, ou plutôt LA question : qu'est-ce que j'aurais fait si mes parents/mon entourage ne m'avaient pas poussé à... ?

Si vous vous posez cette question, cette étape va vous permettre de réfléchir. Et pour commencer, faites le test 10.



## TEST 10

### Votre conformisme

*Le but du test est de vérifier que le choix des études et/ou du chemin menant à votre métier correspond ou pas à un choix non influencé par votre entourage.*

*Sélectionnez ce qui est vrai pour vous, et commentez.*

#### 1. À quel moment de votre vie (enfance, scolarité, études, emploi...) avez-vous choisi votre métier ?

.....

.....

.....

.....

#### 2. Comment avez-vous choisi vos études ?

*Sur le conseil de vos parents, enseignants, votre entourage...*

.....

.....

.....

.....

*Parce qu'elles étaient dans l'air du temps*

.....

.....

.....

.....

*Pour faire comme vos amis*

.....

.....

.....

.....

*Parce que vous ne saviez pas quoi faire, par défaut*

.....

.....

.....

.....

*Parce que c'était une formation généraliste qui menait à tout*

.....

.....

.....

.....

### 3. Pour quelles raisons votre métier ne vous satisfait-il pas ?

*Ennui, revenu insuffisant, pas d'avenir...*

.....

.....

.....

.....

*Parce que vous avez d'autres rêves de métiers*

---

---

---

*Parce qu'il vous manque un élément essentiel dans son exercice*

---

---

---

*Parce que vous n'êtes pas heureux dans votre métier,  
contrairement à d'autres*

---

---

---

**4. Quelles sont vos activités en dehors de votre travail ?  
Précisez-en l'objet, le but, la durée.**

---

---

---

---

---

**5. Quelles sont vos activités pendant votre temps de trajet  
domicile-travail ? Précisez-en l'objet, le but, la durée.**

---

---

---

---

---

## Pour une réalisation optimale du test

Vous avez répondu à cinq grandes questions sur vos choix/votre non-choix d'études, de métier et d'occupations. Pour mieux vous comprendre, regardez d'abord quel est le mot-clé ou le thème dominant de vos 5 réponses. On appelle « thème dominant » celui qui revient dans 3 réponses ou plus.

Comment le repérer ?

- par les mots qui reviennent plusieurs fois dans vos réponses ;
- ou par les descriptions de vos activités, vos manières d'être, de vous comporter, de faire.

Ainsi, si votre thème dominant est...

- « Moi, mon image, mon statut », essayez de comprendre vos motivations et notez-les. Et essayez de vous souvenir si vous n'aviez pas un désir en pointillé.
- « Les autres », faites alors bien la distinction entre « famille » et « autres ». Dans l'un et l'autre cas, nommez les personnes, puis réfléchissez au pourquoi de cet attrait pour elles : facilité de contact, correspondance avec vos goûts, respect pour celles qui conseillent... ?
- « Les circonstances », nommez-les et analysez-les bien : étaient-elles/sont-elles encore (qu'elles soient ou non les mêmes qu'auparavant) des montagnes insurmontables ? Saviez-vous/savez-vous qu'il existait/existe tout un arsenal de mesures propres à vous en dégager (congé individuel de formation, valorisation des acquis de l'expérience, valorisation des acquis professionnels...) ?
- « Mes goûts », sont-ils encore les vôtres aujourd'hui ? Ou avez-vous évolué, et souhaitez-vous faire évoluer votre métier actuel, ou vos fonctions ?

Et maintenant, faites connaissance avec Greg, votre guide, qui a réfléchi sur son conformisme, puis qui est parvenu à concrétiser son désir de changer : **il a trouvé sa solution** en découvrant ses goûts et compétences.



## Votre guide, Greg

### ■ La situation de Greg au premier entretien

Greg a trente-neuf ans. Diplômé de l'une des plus prestigieuses écoles d'ingénieurs généralistes, il est ingénieur de production dans une grande entreprise, après un parcours de « réussite à la française ». Il a une vie de famille bien remplie ; il n'a jamais pris le temps de se poser la question de ce qu'il aimerait faire. Et quand il regarde les métiers de ses anciens camarades d'école, il en découvre la diversité. Certains sont partis à l'étranger, d'autres sont auditeur, banquier, haut fonctionnaire... Il y a même un boulanger très heureux de ce qu'il fait. D'autres encore, s'investissent peu dans leur travail et beaucoup dans des activités non professionnelles.

### ■ Le ressenti exprimé

Greg ne se sent pas bien, comme s'il n'était pas à sa place. Il a réussi un parcours sans faute. Son père en est très fier. Ils sont issus de la même école d'ingénieurs. Mais lui, Greg, remet ce parcours en cause ou du moins, il le souhaite, parce qu'il a le sentiment de ne pas avoir exercé de choix d'orientation au moment où il aurait pu et dû le faire. Il a suivi le cursus des très bons élèves. Il ne veut pas passer à côté de ce pour quoi il est fait.

Quelles questions voudriez-vous poser à Greg ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Greg

---

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Pourquoi remettez-vous en cause votre choix, maintenant ?
- Avez-vous parlé de votre désir de changer de voie avec votre père ?
- Avez-vous eu des rêves professionnels quand vous étiez jeune ?
- Avez-vous peur d'influencer vos enfants dans le choix de leur futur métier ?
- Est-ce parce que vos enfants grandissent que vous menez cette réflexion ?

### ■ Votre définition du conformisme

Ici, en écrivant, en lisant, vous avez fait émerger de nouveaux éléments de VOTRE situation, votre envie de changer. Alors, voyons-y plus clair !

*Je n'en peux plus ! Pour moi, le conformisme, c'est...*

---

---

---

---

### ■ Le conformisme, est-ce cela ?

Greg regarde son passé, il se rend compte qu'il aurait pu faire un choix différent de celui qui était dicté par son conformisme avec les idées de ses parents.

### ■ Et vous, le conformisme est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Est-ce que, comme Greg, vous avez suivi d'abord une ligne de vie toute tracée, les études, le métier, sans vous interroger au-delà sur vos goûts réels et sur vos possibilités ?

*Réfléchir sur soi, sur son travail*

---

---

---

---

Reprenez maintenant le test 1 sur vos activités, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à ce que vous connaissez de vous. Pour vous aider, prenez connaissance des réponses apportées par Greg, à son test 10, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

---

---

---

---

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Nos désirs et nos péripéties de vie, en particulier professionnelles, prennent place dans une histoire unique, la vôtre. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Greg qui va sans doute vous faire réagir et donc vous conduire à parler de vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Greg

Greg dit n'avoir pas choisi son métier, ingénieur de production. Ce métier a résulté de circonstances, il a été engagé à la suite de son stage de fin d'études dans le groupe au sein duquel il travaille actuellement. Et il y a été fortement encouragé par son père qui aimait les grandes entreprises et qui estimait que son fils pourrait y faire toute sa carrière professionnelle et... pourquoi pas, en prendre un jour la tête ?

Vous ressentez les choses comme Greg, ou un peu différemment ? C'est à vous !  
Votre histoire professionnelle : que reprochez-vous à votre métier ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

La motivation première de Greg se confondait avec celle de son père, elle portait sur la renommée de son école, puis de son entreprise, et sur la sécurité d'emploi.

Dans votre histoire, il y a des décisions venues de vous, mais aussi de vos proches, ou de circonstances externes. Il y a aussi votre culture familiale et votre éducation.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Greg

Après les premiers entretiens, le souhait de Greg est clair, effectuer un bilan personnel de compétences pour connaître le métier qui lui correspondrait et préparer son avenir, en forme de reconversion. Il aborde les domaines du bilan personnel de compétences : centres d'intérêt, compétences professionnelles, aspirations professionnelles. Il peut alors **élaborer sa solution**.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Greg

Voici le résumé de son bilan. Prenez-en connaissance mais ne vous perdez pas totalement de vue ; vous avez des idées, des expériences à recueillir !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses principaux centres d'intérêt*

La raison du changement étant la remise en cause du choix dicté par les parents, il faut remonter à l'enfance pour y découvrir les centres d'intérêt qui ont été enterrés et dont Greg a peut-être été détourné.

**Intérêts de l'enfance :** le dessin et les jeux de construction. Écoutons Greg : *« Petit, je dessinais tout le temps. J'ai suivi des cours de dessin, mais mes parents m'ont demandé d'arrêter... Comment je pouvais faire autrement ? Ma fille, qui n'a pas cinq ans, dessine aussi tout le temps et je ne lui demanderai pas d'arrêter ! Et puis, j'ai eu la passion des Lego, à chaque occasion, je demandais des nouvelles pièces pour mes constructions. »*

##### **Intérêts actuels**

**Les relations sociales.** Greg voudrait aider, conseiller les autres.

**La technique.** Greg aimerait concevoir des produits, des bâtiments qui utilisent des techniques modernes et écologiques.

- Intérêts artistiques, créatifs et esthétiques. Greg va souvent dans des expositions, plus spécialement celles dédiées à l'architecture. Il est aussi intéressé par la musique, il joue de la clarinette.

**Les activités physiques et sportives.** Greg fait du vélo régulièrement, il joue au ballon avec ses enfants. Il court et prépare un marathon.

##### *Ses compétences professionnelles*

##### **Compétences intellectuelles**

- Bonne expression écrite et orale.
- Excellente approche spatiale : lecture de plans et usage de logiciels 3D.
- Bonnes compétences numériques.

**Savoir-faire managérial.** Greg sait diriger son équipe de travail et la motiver pour atteindre le but fixé, en donnant sa place à chacun de ses membres.

**Autonomie, conscience professionnelle.** Greg n'a nul besoin que son travail soit contrôlé ; exigeant avec lui-même, il aime le travail bien fait.

### *Ses aspirations professionnelles*

**Aspiration à l'indépendance.** Greg aspire à plus de liberté dans son travail, il supporte difficilement la hiérarchie pesante de son entreprise.

**Aspiration à la créativité.** Greg voudrait que son métier ait une part créative.

**Aspiration altruiste.** Greg souhaite que son métier lui permette de rendre service à d'autres personnes.

**Aspiration au challenge.** Greg désire aussi se sentir capable de faire autre chose, il veut se le prouver (et le prouver à son père ?).

## **② Le métier conseillé : architecte**

Le diplôme à préparer : diplôme d'État d'architecte (grade de master).

Ce diplôme est préparé dans des écoles habilitées. Le nombre d'années d'études est fonction du niveau de départ de Greg : deux années (master 1 et master 2), mais une année en cas d'équivalences grâce à la formation précédente ou grâce à une validation des acquis de l'expérience (VAE).

### *Les parcours possibles*

Greg pourrait obtenir des équivalences qui tiennent compte de son diplôme d'ingénieur et de son expérience professionnelle. Il pourrait être ainsi admis en master 2 dans l'une des écoles habilitées à délivrer le diplôme d'architecte. Pour consacrer le temps nécessaire à ses études, il pourrait demander à bénéficier d'un congé formation.

Greg pourrait opter pour une solution de glissement progressif d'un métier à l'autre. Il pourrait ainsi demander un poste dans un service de rénovation des bâtiments. Cette option lui permettrait d'acquérir une expérience nouvelle en relation avec son projet.

## **■ La solution choisie par Greg**

Greg a décidé de suivre des études d'architecture en parallèle de sa vie professionnelle.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

### ■ En savoir plus sur votre conformisme

Faites comme Greg à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 1 autour de vos activités et sur les tests suivants auxquels vous avez répondu. Vous lirez aussi les causes de votre désir de changer. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de votre conformisme, à partir de vos réponses au test 10*

---

---

---

---

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de votre envie de changer ?*

---

---

---

---

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

---

---

---

---

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

---

---

---

---

### ■ Pour aller plus loin

Dans ce chapitre, vous avez ou non précisé si le conformisme était à l'origine de votre désir de changer de métier. Si vous souhaitez vous sentir plus libre de vos choix, vous pouvez réfléchir à ce qui suit :

Le contraire du conformisme n'est pas le non-conformisme, mais l'exercice de la liberté de choisir. En effet, exercer votre liberté en matière de choix professionnel, c'est choisir entre deux options :

- une orientation professionnelle différente de celle qui a été la vôtre ;
- l'orientation professionnelle qui a été la vôtre.

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison, ou pas pour unique raison, le conformisme de votre choix initial d'études et de profession, alors vous aurez appris du nouveau sur votre vécu professionnel et vous-même. Le test de Greg, ci-après, devrait vous éclairer encore. Puis vous pourrez passer à la raison suivante évoquée dans l'étape 11 : vous vous demandez si votre métier a encore un sens ?



## Le test de Greg

### 1. À quel moment de votre vie (enfance, scolarité, études, emploi...) avez-vous choisi votre métier ?

À aucun moment, mon choix a été le fait de circonstances. Mon métier n'est que le résultat de mon parcours d'études et de mon évolution professionnelle quasi automatique au sein de mon entreprise. J'ai gravi les échelons et voilà !

### 2. Comment avez-vous choisi vos études ?

Sur le conseil de mes parents, j'en suis convaincu ; j'ai retourné ça dans ma tête maintes et maintes fois et ça revient toujours. Je veux savoir ce que j'aurais choisi et peut-être prendre une autre voie maintenant !

### 3. Pour quelles raisons votre métier ne vous satisfait-il pas ?

J'ai d'autres rêves de métiers, je m'imaginais en concepteur, en inventeur... je ne sais pas encore de quoi. J'ai vraiment envie d'avoir une part créative.

Certains de mes copains s'éclatent dans leur job, je veux faire quelque chose qui m'enthousiasme.

### 4. Quelles sont vos activités en dehors de votre travail ?

Je suis investi dans l'association de parents d'élèves de l'école de mes enfants. Une réunion une fois par mois, parfois une intervention en plus à la demande des parents. C'est intéressant et ça m'a fait rencontrer des personnes.

Je joue de la clarinette le plus régulièrement possible.

Je consacre du temps à mes enfants, un peu chaque jour. Je joue au foot et je fais du vélo avec eux le dimanche.

Je cuisine le week-end.

Je cours, j'ai déjà fait des semi-marathons, mon but serait de courir le marathon de New York.

### 5. Quelles sont vos activités pendant votre temps de trajet domicile-travail ?

En voiture, je téléphone, j'ai un kit mains libres. J'apprends le russe en écoutant des cours.

## Étape 11

# VOUS VOUS DEMANDEZ SI VOTRE MÉTIER A DU SENS ?

Je ne veux pas devenir un robot et peut-être que j'en suis déjà un ! Je veux exercer un métier qui a du sens !

### Explorez ce qu'est le manque de sens de votre métier

Le sens de la vie (et de sa vie) est la question fondamentale posée aux êtres humains. Les personnes consacrent un temps précieux à leur métier. Certains acceptent de séparer leur travail de leur quête de sens ; ils ne se posent pas la question du sens qu'aurait ou n'aurait pas leur métier, d'autres si !

Vous êtes peut-être de ceux-là... Vous ressentez un manque, un vide, vous vous rendez à reculons à votre bureau, à votre atelier ou dans tout autre endroit où vous exercez votre métier. À un moment, vous ne supportez plus que votre métier ne vous apporte pas le sens que vous souhaitez. Que s'est-il passé pour que vous en arriviez à ce moment de votre vie professionnelle ?

Quand vous avez choisi votre métier, peut-être l'avez-vous fait sans trop réfléchir au sens de votre travail ? Vous avez pensé à vos compétences, à vos intérêts, aux possibilités d'emploi.

Et voilà qu'au cours de votre carrière, après quelques années de pratique professionnelle, vous vous posez cette question : mon métier a-t-il un sens ? Ou bien vous n'en êtes pas là, vous voulez changer de métier mais au fond, vous n'avez pas encore nommé la raison de votre désir de changement.

Ne vous contentez pas de cette constatation, allez plus loin pour vérifier que le manque de sens est bien la raison de votre désir de changement professionnel. Pour commencer votre réflexion sur le sens et le manque de sens, rendez-vous au test 11.



## TEST 11

### **Le manque de sens de votre métier**

*Le but de ce test est de faire le point sur votre parcours professionnel et aussi votre ressenti afin de définir ce que vous appelez manque de sens.*

*Répondez aux questions et complétez.*

**1. Que reprochez-vous principalement à votre métier ?  
Est-ce lié à l'une de vos activités ? Si non, à quoi ?**

---

---

---

---

---

**2. Appréciez-vous les différentes activités de votre métier ?  
Cela signifie-t-il qu'elles ont du sens selon vous ?**

---

---

---

---

---

---

---

**3. Vos activités correspondent-elles à vos intérêts ? À vos compétences ? Commentez.**

---

---

---

---

---

---

---

**4. Éprouvez-vous le même sentiment, que vous changiez ou non de lieu de travail dans vos activités professionnelles ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Avez-vous des activités en dehors de votre travail ? Si oui, ont-elles du sens, selon vous ? Expliquez pourquoi.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Avec un statut d'entreprise autre et des conditions de travail différentes, votre métier pourrait-il avoir un sens ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pour une réalisation optimale du test

Dans les reproches adressés au métier ou à la fonction, essayez de voir ceux qui sont liés à vos façons de faire et à vos manières d'être, puis voyez quelle est, quelle serait votre marge éventuelle d'évolution.

En ce qui concerne les activités de votre métier, reportez-vous au test 1 et à vos réponses.

En ce qui concerne les activités en dehors de votre travail qui, pour vous, ont un sens, elles sont une bouffée d'air sans doute. Oui, elles donnent du sens à votre vie, et en cela, elles sont essentielles. Mais pouvez-vous en vivre ?

Enfin, demandez-vous quel pourcentage de ce que vous faites dans une journée de travail vous intéresse réellement. Si vous êtes en dessous de 20%, alors la conclusion est claire !

Et maintenant, faites connaissance avec Anthony, votre guide, qui a réfléchi sur le manque de sens de son métier, puis qui est parvenu à concrétiser son désir de changer : il a trouvé **sa solution** en découvrant ses goûts et compétences.

## Votre guide, Anthony

### ■ La situation d'Anthony au premier entretien

Anthony est ingénieur informaticien. Il travaille depuis cinq ans. Il n'imagine pas continuer ce métier. Avant de consulter, Anthony a essayé de réfléchir seul à son orientation professionnelle. Il a pris pour cela un an de congé sabbatique dans le but de faire autre chose, mais il n'a pas trouvé sa voie. Il veut maintenant effectuer un bilan personnel de compétences pour changer de métier et en trouver un qui ait du sens. Dès le premier entretien, il évoque ce manque de sens.

### ■ Le ressenti exprimé

Anthony se plaint de n'avoir, dans l'exercice de son métier, que peu de contacts humains. Et il ne se voit que sous l'angle de l'expert qui intervient à la demande et dont on attend la solution à un problème. Sa personnalité n'est aucunement prise en compte. Ce manque de relations humaines et l'approche uniquement marchande de ce qu'il coûte à l'entreprise cliente, lui fait percevoir son métier comme celui d'un robot qui arrive, fait le job et s'en va.

Quelles questions voudriez-vous poser à Anthony ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Anthony

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Qu'avez-vous fait pendant votre année sabbatique ?
- Qu'entendez-vous par le mot « robot » ? C'est le côté relationnel qui vous manque ? Le fait d'être extérieur à la vie de l'entreprise ? Le côté routinier de la procédure à appliquer : problème égal réponse ? L'aspect technique qui prédomine sur l'humain ?
- Avez-vous pensé au côté sécurisant de votre métier ?
- Avez-vous eu des rêves, adolescent ?

### ■ Votre définition du sens

Ici, en écrivant, en lisant, vous avez fait émerger de nouveaux éléments de VOTRE situation, votre envie de changer. Alors, voyons-y plus clair !

*Je n'en peux plus ! Mon désir de sens, c'est...*

---

---

---

---

---

### ■ Le manque de sens, est-ce cela ?

Anthony refuse de devenir un robot. Écoutons-le décrire son travail : « *Je débarque dans l'entreprise qui a demandé à ma société de conseil en informatique d'envoyer un expert. La personne qui me reçoit, le client, pose une question, comme s'il appuyait sur un bouton, moi, l'expert, je réponds de façon très programmée ! Où est le sens de mon travail ?* »

### ■ Et vous, le manque de sens, est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Est-ce que, comme Anthony, vous avez choisi vos études parce que ces études menaient à un métier qui correspondait à un besoin du marché du travail, et que vous saviez que vous étiez capable de les réussir sans vous interroger au-delà sur vos goûts réels et sur vos possibilités ?

*Réfléchir sur soi, sur son travail*

---

---

---

---

---

Depuis quelques mois, vous vous dites que, « non », vous ne pouvez continuer comme ça le même métier et que, « oui », il faudrait réfléchir à ce que vous pourriez faire ; et encore mieux, à ce que vous aimeriez faire !

*Vouloir changer pour mieux*

---

---

---

---

---

Reprenez maintenant le test 1 sur vos activités et le test 11, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à ce que vous connaissez de vous. Pour vous aider, prenez connaissance des réponses apportées par Anthony, à ce même test, à la fin de ce chapitre.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

---

---

---

---

---



## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Nos désirs et nos péripéties de vie, en particulier professionnelles, prennent place dans une histoire unique, la vôtre. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle d'Anthony qui va sans doute vous faire réagir et donc vous conduire à parler de vous.

### ■ L'histoire professionnelle d'Anthony

Anthony s'intéressait à la physique alors qu'il était élève en classe de terminale. Après le bac, il a choisi de faire des études d'informatique car il savait qu'il lui serait très facile de trouver du travail à l'issue de sa formation. C'est ce qui s'est passé. Avant même la fin de son stage de dernière année d'école, l'entreprise où il était stagiaire lui a proposé de signer un contrat de travail. Lors de son choix d'études et de métier, la motivation d'Anthony portait en priorité sur le fait que le métier d'informaticien lui permettrait de trouver immédiatement un emploi. Après cinq ans d'exercice du métier, le manque de sens de son métier le conduit à reconsidérer son choix.

Vous ressentez les choses comme Anthony, ou un peu différemment ? C'est à vous ! Votre histoire professionnelle : que reprochez-vous à votre métier ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Le choix d'Anthony s'est fait sur des priorités extérieures à lui-même : les possibilités prometteuses de recrutement d'informaticiens après sa formation. Ne pas s'oublier dans le choix de son métier est un impératif ! Réfléchir à ses centres d'intérêt, à ses compétences, à ses aspirations est fondamental et prioritaire. L'adaptation au marché de l'emploi n'intervient qu'après.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience d'Anthony

Dès le premier entretien, le souhait d'Anthony est clair : effectuer un bilan personnel de compétences pour connaître le métier qui lui correspondrait et réparer sa première orientation. Il aborde les grands domaines du bilan personnel de compétences : centres d'intérêt, compétences professionnelles, aspirations professionnelles. Ainsi, **il peut élaborer sa solution.**

### ■ L'essentiel du bilan de compétences d'Anthony

Voici le résumé de son bilan. Prenez-en connaissance mais ne vous perdez pas totalement de vue ; vous avez des idées, des expériences à recueillir !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses principaux centres d'intérêt*

**Intérêts intellectuels.** Essentiellement des intérêts scientifiques, et en particulier la recherche et l'innovation technologique.

**Les relations humaines.** Anthony aime enseigner, conseiller, aider, et même soigner ! Il aime le contact sous toutes ses formes. Il affectionne particulièrement l'ambiance de la scène et il lui arrive de participer à des spectacles en public.

**L'activité physique.** Anthony pratique un sport de combat.

**La nature.** Anthony se soucie de l'environnement, il agit dans son quotidien pour la protection de la nature.

**L'imprévu.** Anthony aime être surpris par un événement, une rencontre et par tout ce qui peut le détourner de la routine.

**La musique.** Anthony joue de la guitare à un niveau quasi professionnel. Il voudrait que la musique, si elle ne peut être son activité professionnelle, puisse avoir toute sa place dans son quotidien.

##### *Ses compétences professionnelles*

###### **Compétences intellectuelles**

- Excellentes compétences numériques.
- Bonne expression écrite et orale.
- Sens analytique et de synthèse.

###### **Compétences relationnelles**

- Écoute et conseil.
- Compétences pédagogiques.

### *Ses aspirations professionnelles*

**Aspirations intellectuelles.** Anthony souhaiterait pouvoir mener des recherches dans le cadre de son métier. Il aime l'idée de découvrir et, pourquoi pas, être l'inventeur d'un produit qui serait utile à l'humanité.

**Aspirations humanitaires.** Anthony aspire à être utile aux autres personnes. Il veut apporter sa pierre au monde.

**Aspirations artistiques.** Anthony souhaite avoir du temps pour se consacrer davantage à la pratique de la guitare.

### **② Le métier conseillé : enseignant-chercheur en communication et informatique**

Le diplôme à préparer : doctorat en information-communication, informatique.

### *Les parcours possibles*

Sur le plan pratique, d'abord chercher sur Internet les laboratoires universitaires existant sur ces thématiques (sections 27 et 71 du Conseil national des universités), et repérer ce qui peut l'intéresser. Ensuite, demander un temps partiel pour réfléchir au sujet de thèse, trouver un directeur et commencer la première année. Enfin, candidater pour obtenir un poste en université d'attaché temporaire d'enseignement et de recherche (ATER) ; cela permet d'être rémunéré et d'avoir du temps, durant trois années, pour la préparation de la thèse, tout en assurant l'encadrement des étudiants.

### **■ La solution choisie par Anthony**

Anthony a choisi de s'inscrire en thèse.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

### ■ En savoir plus sur les causes du manque de sens

Faites comme Anthony à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 11, et ce que vous en avez dit. Vous y lirez aussi les causes de votre désir de changer. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de votre manque de sens, à partir de vos réponses au test 11*

---

---

---

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de votre manque de sens ?*

---

---

---

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis (cf. étape 6 sur la passion) ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

---

---

---

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

---

---

---

### ■ Pour aller plus loin

Certaines personnes, dans le but de redonner du sens à leur travail, choisissent de travailler pour le compte d'une entreprise à but non lucratif, comme des associations, des coopératives... et aussi des fondations actionnaires. L'ensemble de ces entreprises, dont le but n'est pas le profit, constitue ce que l'on appelle l'« économie solidaire ». Le fonctionnement interne de ces entreprises et leurs activités sont fondées sur un principe de solidarité et d'utilité sociale.

### *Bon à savoir*



*Les fondations actionnaires, nombreuses au Danemark et en Allemagne (Bosch par exemple), se développent en France depuis la loi du 2 août 2005 qui les y a autorisées.*

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison, ou pas pour unique raison, le manque de sens de votre emploi ou métier, ou de vous dans cet emploi, alors vous aurez appris du nouveau sur votre vécu professionnel et vous-même. Le test d'Anthony, ci-après, devrait vous éclairer encore. Puis vous pourrez passer à la raison suivante évoquée dans l'étape 12 : vos valeurs et celles de votre métier sont trop différentes ?

## Le test d'Anthony

### **1. Que reprochez-vous principalement à votre métier ? Est-ce lié à l'une de vos activités ? Si non, à quoi ?**

Mon métier n'a aucun sens, je me considère comme un robot. Le client presse un bouton, je réponds à sa demande. Ce n'est que technique, ce que je fais.

### **2. Appréciez-vous les différentes activités de votre métier ? Cela signifie-t-il qu'elles ont du sens selon vous ?**

Je suis arrivé à un point où je rejette mon métier en bloc !

### **3. Vos activités correspondent-elles à vos intérêts ? À vos compétences ? Commentez.**

Non, pas du tout ! Enfin, je pense à mes intérêts ; pour les compétences, c'est sûr qu'il y a correspondance, mais j'ai d'autres compétences et c'est celles-là que je voudrais utiliser.

### **4. Éprouvez-vous le même sentiment que vous changiez ou non de lieu de travail dans vos activités professionnelles ?**

Le fait que je bouge ne m'apporte rien de plus, car je fais le même travail partout.

### **5. Avez-vous des activités en dehors de votre travail ? Si oui, ont-elles du sens, selon vous ? Expliquez pourquoi.**

Je joue de la musique et elle me sauve, sans elle, je serais mort, mais je sais que je ne peux pas en vivre parce que j'ai essayé de le faire pendant un an.

### **6. Avec un statut d'entreprise autre et des conditions de travail différentes, votre métier pourrait-il avoir un sens ?**

J'ai failli travailler pour une organisation humanitaire, mais cela ne s'est pas fait. Je crois que j'ai vraiment envie de changer de métier, ce n'est pas qu'une question d'entreprise ou de conditions de travail, c'est plus profond que ça. Je veux que le contenu de mon métier ne soit pas vide comme l'est l'informatique. Je veux qu'il ait du sens !

## Étape 12

# VOS VALEURS ET CELLES DE VOTRE MÉTIER SONT TROP DIFFÉRENTES ?

Vous êtes comme coupé en deux : d'un côté vos valeurs, de l'autre, les valeurs de votre entreprise. Comment faire pour sortir de ce conflit ?

### Explorez les valeurs, et vos valeurs !

Les valeurs sont des idées vers lesquelles tendent vos actions. Vos valeurs professionnelles sont celles que vous voulez voir respecter dans votre travail. Quand y a-t-il conflit de valeurs ? Lors d'une situation dans laquelle vous vous sentez désaccordé, tel un instrument de musique, ou placé au cœur d'un champ de bataille. Vous ne voulez pas vivre ainsi, quelque chose se révolte en vous ? Il y a certainement une solution : changer de métier, par exemple ?

Une personne prise dans l'engrenage d'un métier dont elle estime qu'il ne correspond pas à ses valeurs va vouloir changer de métier. Elle veut être en accord avec ce qui, pour elle, vaut la peine d'être défendu, ses valeurs ; elles ont pour noms, le souci d'autrui, l'esthétique, la bienveillance, l'écoute, l'honnêteté...

Ces personnes se rencontrent dans tous les secteurs (commercial, publicitaire mais aussi bancaire, informatique...) et toutes les professions.

Ici, vous êtes dans une zone sensible, celle de votre accord profond avec vous-même. Alors, certains diront que c'est du luxe, que l'essentiel est de gagner sa vie, et de préférence, bien ; mais si vous voulez exister en harmonie avec votre éthique, et si vous considérez que vous serez mieux ainsi, que le bonheur commence là, alors, écoutez-vous !

Pour commencer votre réflexion sur les valeurs, faites le test 12.





## TEST 12

### Votre métier et le conflit de valeurs

*Le but du test est de vérifier si, oui ou non, votre raison de changer correspond à un conflit entre vos valeurs et les valeurs de votre métier.*

*Répondez aux questions du test, et complétez par vos remarques.*

**1. Que reprochez-vous à votre métier ? Citez des circonstances précises, des exemples où vous étiez en discordance de valeurs.**

---

---

---

**2. Quand vous avez choisi votre métier, quelles étaient vos valeurs ? Nommez-les et classez-les par ordre d'importance.**

---

---

---

**3. Aujourd'hui, quelles sont vos valeurs ? Nommez-les et classez-les par ordre d'importance.**

---

---

---

**4. Pourquoi vouloir changer de métier ?**

---

---

---

5. Est-ce un fait précis qui a été déclencheur de votre décision ?

---

---

---

6. Vous sentez-vous en accord en termes de valeurs avec vos collègues ? Avec votre hiérarchie directe ? Expliquez !

---

---

---

7. Qu'attendez-vous de votre changement de métier ?

*Un métier ou emploi en accord avec vous-même et vos valeurs*

---

---

---

*Une vie qui vous ressemble*

---

---

---

8. Autres

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pour une réalisation optimale du test

### 1 Pour vous aider à nommer vos valeurs, en voici une liste (non exhaustive) :

- |                 |              |                |
|-----------------|--------------|----------------|
| • Altruisme     | • Famille    | • Partage      |
| • Bienveillance | • Fidélité   | • Respect      |
| • Confiance     | • Générosité | • Sagesse      |
| • Coopération   | • Honnêteté  | • Sincérité    |
| • Courage       | • Honneur    | • Spiritualité |
| • Courtoisie    | • Laïcité    | • Tolérance    |
| • Devoir        | • Liberté    | • Tradition    |
| • Discipline    | • Loyauté    | • Vérité       |
| • Égalité       | • Paix       | • Volonté      |

### 2 Examinez votre mode de vie

Quelles sont vos valeurs au quotidien, réellement ? Celles que vous respectez dans les actes de votre vie.

### 3 Comparez alors les valeurs nommées et celles auxquelles votre quotidien se réfère :

- Avez-vous des valeurs appliquées ?
- Avez-vous des valeurs inappliquées ?

### 4 Pour expliquer vos valeurs, faites-le comme si vous aviez à les présenter à quelqu'un :

- Est-ce bien cela ?
- Vous sentez-vous en accord avec ce que vous dites ?

À présent, pour vous encourager à poursuivre votre réflexion, c'est le moment de faire la connaissance d'Antonia, d'échanger avec elle, qui a vécu le conflit entre ses valeurs et les valeurs de son métier, et qui en est sortie : **elle a trouvé sa solution** en découvrant et en analysant ses intérêts et compétences.

## Votre guide, Antonia

### ■ La situation d'Antonia au premier entretien

Antonia consulte alors qu'elle a quinze années d'expérience au sein d'une grande agence de publicité. Ses quarante ans approchent et à l'occasion de cette échéance, elle a décidé qu'elle ne finirait pas sa carrière dans le monde de la publicité.

### ■ Le ressenti exprimé

Antonia, qui a tant aimé son métier de publicitaire, le rejette maintenant. La maturité venant, elle se pose des questions qui, auparavant, ne la préoccupaient pas. Antonia pointe maintenant la différence entre l'objectif de son entreprise qui est de faire du profit, et ses valeurs, adoptées depuis peu. Elle est en plein conflit de valeurs et elle en souffre. Antonia souhaite que son métier soit bon pour l'humanité et puisse s'inscrire dans son mode de vie conforme à une vision écologiste.

Quelles questions voudriez-vous poser à Antonia ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Antonia

---

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Les objectifs de votre entreprise se confondent-ils avec vos valeurs ? Refuseriez-vous de travailler dans des entreprises à but unique de profit ?
- Votre métier pourrait-il s'exercer dans une autre structure, par exemple au sein d'une organisation humanitaire ? Dans ce cas, rejetteriez-vous toujours votre métier ?
- Pourquoi ce conflit, maintenant, après quinze ans de métier ?

- Pourquoi ne mèneriez-vous pas deux vies parallèles ? D'un côté, votre métier qui vous permettrait de gagner votre vie, de l'autre, un engagement dans un mouvement écologiste pour répondre à vos valeurs ?

### ■ Votre définition de ce qu'est une valeur

Ici, vous vous rendez compte, n'est-ce pas, que vous avez fait émerger votre propre vision de ce qu'est une valeur ! Instructif, non ?

*Je n'en peux plus ! Pour moi, une valeur, c'est...*

---

---

---

### ■ La valeur, est-ce cela ?

Le mot « valeur » revient de façon récurrente dans le discours d'Antonia. Pour elle, c'est le devenir de l'humanité qui est en cause, elle souhaite que son métier soit altruiste.

### ■ Et vous ? La valeur, est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Reprenez maintenant le test 12, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à vous-même. Pour vous aider, vous pouvez prendre connaissance des réponses apportées par Antonia, à ce même test, à la fin de cette étape.

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Ce que chacun ressent et vit au travail, ici le conflit de valeurs, s'inscrit toujours dans une histoire professionnelle singulière. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle d'Antonia qui va sans doute vous faire réagir, et aussi vous recentrer sur vous.

### ■ L'histoire professionnelle d'Antonia

Après cinq années d'études en communication, menées avec brio, Antonia a choisi de travailler dans le secteur de la publicité. Depuis toujours, elle aimait les campagnes publicitaires dont elle suivait avec beaucoup d'intérêt le déroulement. Elle avait une prédilection marquée pour les slogans chantés, qu'elle reprenait en boucle avec ses camarades de collège. Sa motivation portait donc en priorité sur la coïncidence entre ses intérêts de jeunesse et le contenu de son futur travail. Quinze ans plus tard, la discordance entre ses valeurs et ce qu'elle vit la submerge. Elle consulte.

Vous en êtes au même point qu'Antonia quand elle est venue consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

---

---

---

---

---

---

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

Dans votre histoire, il y a des choix venus de vous, mais pas toujours. Il y a aussi les influences issues de votre éducation. Les valeurs sont en partie transmises par le milieu familial. Vos valeurs sont-elles les mêmes que celles qui vous ont été transmises ?

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience d'Antonia

Antonia a mené une réflexion approfondie sur son histoire professionnelle, sur elle-même et sur ses caractéristiques personnelles. Après avoir réfléchi, le souhait d'Antonia est apparu clairement : effectuer un bilan personnel de compétences pour connaître le métier qui lui correspondrait. Ce bilan va l'aider à mieux cerner ses centres d'intérêt, à préciser ses compétences intellectuelles, à faire ressortir ses aspirations, et à **élaborer sa solution**, avec ou sans formation complémentaire.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences d'Antonia

Voici le résumé de son bilan de compétences. Prenez-en connaissance pour, ensuite, avec la même démarche, faire le vôtre. C'est-à-dire, lisez-le, mais ne vous perdez pas totalement de vue : vous avez des idées, des expériences à glaner !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses centres d'intérêt*

Antonia a de multiples centres d'intérêt mais elle n'a pas le temps de concrétiser par une activité. Il faut remonter à son enfance et à son adolescence pour retrouver les intérêts qui pourraient être redéveloppés.

**Intérêts manuels et créatifs.** Antonia rêve d'un métier qui associerait une activité artistique avec une activité manuelle : le dessin et la création de bijoux. Elle aime décorer, façonner les matériaux, rendre beau.

**Les voyages.** Antonia se passionne pour les voyages, elle aime découvrir d'autres cultures et communiquer avec les personnes rencontrées.

**La nouveauté.** Antonia aime l'imprévu et rejette fortement la routine.

**Les relations humaines.** Antonia aime les nouvelles rencontres, mais aussi les relations qui s'inscrivent dans la durée. Dans son travail, elle apprécie le travail en équipe et se reconnaît un intérêt pour le leadership.

**Intérêts intellectuels.** Antonia aime lire, s'informer, échanger avec d'autres, avoir des débats d'idées.

### *Ses compétences professionnelles*

#### **Compétences intellectuelles**

- Grande vivacité d'esprit.
- Excellente expression écrite et orale.
- Bonnes compétences numériques et spatiales.

#### **Compétences relationnelles**

- Très grande aisance sociale.
- Vrai talent de négociation.
- Étonnante force de persuasion.

### *Ses aspirations professionnelles*

**Aspirations artistiques.** Créer une belle œuvre d'art.

**Aspirations humanitaires.** Très révoltée par l'inégalité économique entre les pays développés et les pays pauvres, Antonia voudrait que son futur travail aide, à sa mesure, à réduire les inégalités.

## **② Le métier conseillé : créatrice de bijoux**

Créer des bijoux, mais aussi les vendre ainsi que des objets venus des pays défavorisés, en respectant les règles du commerce éthique.

Pas de diplôme à préparer, mais plutôt une formation en joaillerie proposée par la Fédération de la bijouterie-joaillerie.

### *Les parcours possibles*

Antonia pourrait commencer par importer des bijoux des pays en voie de développement, ce qui lui permettrait de répondre à son aspiration humanitaire. Elle pourrait les vendre, par exemple, par l'intermédiaire des comités d'entreprise, ou sur les marchés d'art, organisés par les stations touristiques pendant la saison d'été ainsi que dans de nombreuses grandes villes, dont Paris.

## **■ La solution choisie par Antonia**

Antonia a négocié son départ de son agence de publicité et elle a obtenu le financement de sa formation en joaillerie dans le cadre de la formation continue. Elle a commencé à importer des bijoux, puis des objets et des vêtements, et elle a choisi de se consacrer à la vente d'objets plutôt que de créer elle-même. Peut-être viendra-t-elle à la création un peu plus tard ?



## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts, et plus particulièrement, ici, vos valeurs ?

#### ① Vos choix, vos compétences, vos goûts, vos valeurs

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

*Vos valeurs*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

## *Les parcours possibles*

### ■ En savoir plus sur les causes de votre conflit des valeurs

Faites comme Antonia à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 12 autour de vos valeurs et ce que vous en avez dit. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de vos valeurs à partir de vos réponses au test 12*

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner les caractéristiques de votre conflit des valeurs ?*

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou même des rêves inassouvis ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif ! Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*

### ■ Pour aller plus loin

Comparez vos valeurs avec les valeurs des entreprises en général, puis avec les valeurs de votre entreprise en vous aidant du tableau ci-après.

Et pas de découragement si vous ne trouvez pas beaucoup de valeurs correspondantes, car il existe d'autres structures de travail que les entreprises (cf. étape 7) qui ont peut-être vos valeurs. À vous de les explorer !

Mes valeurs	Les valeurs de l'entreprise	Les valeurs de mon entreprise

Votre tableau est rempli ? Bravo ! C'est une étape complémentaire dans votre voyage vers un autre métier et dans ce que l'on appelle « bilan personnel de compétences ».

Vous avez continué à clarifier votre vécu professionnel, et votre position par rapport aux différentes raisons de changement professionnel, maintenant, un dernier détour par le test 12 d'Antonia. Cela vous aidera à vous positionner par rapport à vous-même et vous pourrez passer à la dernière raison évoquée dans cet ouvrage : vous anticipez un changement inéluctable ?

## Le test d'Antonia

### **1. Que reprochez-vous à votre métier ? Citez des circonstances précises, des exemples où vous étiez en discordance de valeurs.**

Je travaille beaucoup, je décroche des marchés de pub, tout va bien pour moi, sauf que moi, je me sens de moins en moins à ma place.

### **2. Quand vous avez choisi votre métier, quelles étaient vos valeurs ? Nommez-les et classez-les par ordre d'importance.**

Je n'ai pas pensé en termes de valeurs au moment du choix de mon métier. Enfant puis adolescente, j'ai toujours été dingue de pub. J'ai vraiment fait ce métier avec enthousiasme, pendant longtemps.

### **3. Aujourd'hui, quelles sont vos valeurs ? Nommez-les et classez-les par ordre d'importance.**

L'altruisme, je pense. Actuellement, je mène une réflexion sur l'écologie, le devenir de la Terre et de ses habitants me préoccupe vraiment.

### **4. Pourquoi vouloir changer de métier ?**

Je ne vais quand même pas aller contre mes valeurs jusqu'à la retraite ! Certaines personnes que je connais arrivent à ouvrir des tiroirs différents, un pour le boulot, un pour la vie privée, mais moi je ne fonctionne pas comme ça, je ne veux pas être une commode à trente-six tiroirs. Moi, la Terre, j'y tiens ! Je ne veux pas contribuer à sa destruction, en favorisant la vente de produits non seulement inutiles mais parfois dangereux !

### **5. Est-ce un fait précis qui a été déclencheur de votre décision ?**

Une de mes collègues a été hospitalisée pour burn-out, alors là, j'ai commencé à me rendre compte que j'allais droit dans le mur !

### **6. Vous sentez-vous en accord en termes de valeurs avec vos collègues ? Avec votre hiérarchie directe ? Expliquez !**

Cela se passe bien avec mes collègues. Quant à ma directrice d'agence, si je fais mon boulot, elle me laisse tranquille.

### **7. Qu'attendez-vous de votre changement de métier ?**

Je veux me sentir utile. La pub, c'est trop superficiel ! Je vends du vent.

## Étape 13

# VOUS ANTICIPEZ UN CHANGEMENT INÉLUCTABLE ?

« Je veux changer, j'en ai besoin, mon métier tourne mal, j'ai besoin de faire autre chose. » Vous avez l'impression de ne pas savoir comment vous en sortir ? Les autres vous disent que tout va bien : « Estime-toi heureux/heureuse ! » Pouce ! Cette étape est le lieu de votre consultation sur vous.

### Explorez l'anticipation, et votre envie de changer

Autour de vous, le monde du travail bouge très vite ; d'aucuns parlent de la troisième révolution technologique, la révolution numérique, d'autres prévoient des changements majeurs dans le monde du travail (cf. bibliographie). Les robots se répandent, ils ont commencé à remplacer les êtres humains, ils vont à terme faire disparaître de nombreux métiers, pendant que d'autres, encore inconnus aujourd'hui, vont apparaître.

Nao, Pepper, Romeo n'ont pas de secrets pour vous ? Ou bien vous ne savez pas très bien ce qu'ils font déjà ou vont bientôt faire ? Quoi qu'il en soit, tous ces changements vous conduisent à vous interroger : est-ce que j'exercerai le même métier dans dix ans, dans vingt ans ? Non ! Pourquoi ? Parce qu'en plus de la révolution technologique, vous avez sous les yeux ceux qui ont dix ans, vingt ans de plus que vous et vous les trouvez ankylosés dans leurs habitudes. Vous refusez de devenir comme eux, vous voulez garder votre enthousiasme, vous voulez continuer à aimer votre métier. Car vous l'avez aimé, votre métier, et vous l'avez choisi quand vous aviez vingt ans, mais maintenant, vous pensez que le temps est venu de réfléchir à votre changement. Vous voulez préparer votre changement, vous voulez l'anticiper !

Cette étape va vous aider à vérifier si c'est bien l'anticipation qui est votre raison de changement professionnel et à réfléchir à votre prochain métier. Pour commencer, faites le test 13 !



## TEST 13

### Votre désir d'anticipation de changer de métier

*Le but de ce test est de vérifier si votre désir de changement professionnel est lié à votre désir d'anticipation.*

*Répondez aux questions et complétez.*

**1. Depuis combien de temps faites-vous ce métier ? Commentez.**

.....

.....

.....

**2. Depuis combien de temps (années, mois, semaines), pensez-vous faire autre chose ?**

.....

.....

.....

**3. Quels sentiments/désirs dominent votre envie de changer ?**

*Mon métier n'a pas d'avenir, il va disparaître*

.....

.....

.....

*Le sentiment de lutter contre la résignation*

.....

.....

.....

*Le désir de faire autre chose (si possible, nommez, qualifiez)*

.....

.....

.....

*Le sentiment d'avoir fait le tour de votre métier*

.....

.....

.....

*Le désir de challenge, de défi*

.....

.....

.....

*Le désir de tourner la page de votre première vie professionnelle*

.....

.....

.....

*Mes autres sentiments (rendus conscients par les précédents)*

.....

.....

.....

## Pour une réalisation optimale du test

Les questions 1 et 2 sont des questions de cadrage quantitatif auxquelles vous devez ajouter votre vécu et votre ressenti. Quand vous formulez le nombre d'années de pratique de votre métier, vous vous trouvez en situation de penser que cette situation bancaire dure depuis longtemps et vous pouvez vous demander ce qui a donc changé entre vos débuts et maintenant.

De cette façon, vous verrez depuis combien de temps, réellement, vous mûrissez le projet de faire un pas de côté, de vous échapper, d'inventer du nouveau.

Ce temps-là, temps du rêve, devenu progressivement temps du projet, regardez-le : que s'est-il passé ? Quel a été l'élé-

ment déclencheur ? Voilà des questions nouvelles qui vous éclaireront sur le chemin.

La question 3 vous demande de vous interroger sur vos sentiments, vos ressentis et sur votre désir ; il peut aussi s'y ajouter des sensations physiques : maux de ventre, de tête... notez-les, votre corps exprime votre mal-être avant votre cerveau. N'appelle-t-on pas le ventre, le « deuxième cerveau » ?

### Bon à savoir



*Le ressenti est ce que vous ressentez dans l'instant, le moment de votre vécu. Le sentiment se construit dans la durée.*

Repérez bien ce qui est en cause :

- Qui : est-ce vous ? Vous avez le désir de vous renouveler, de ne pas vous fossiliser, de ne pas ressembler aux vieux désabusés...
- Quoi : est-ce votre quotidien professionnel ? L'évolution actuelle de votre métier qui vous déçoit ? Les finalités de votre métier qui ne sont plus en accord avec ce que vous êtes devenu ? Par exemple : vous étiez très content d'entrer dans cette grande firme d'armement, et maintenant, l'idée de fabriquer et vendre des armes, vous ne supportez plus ?

Cette question 3 est composée de sept items différents, que vous pouvez détailler encore. N'hésitez pas ! Et retournez-y si vous l'estimez nécessaire.

Et maintenant, suivons Gaëlle, votre guide, qui a anticipé, puis concrétisé son désir de changer : **elle a trouvé sa solution** en découvrant ses goûts et compétences.



## Votre guide, Gaëlle

### ■ La situation de Gaëlle au premier entretien

Gaëlle est enseignante en mathématiques depuis vingt ans. Elle a choisi ce métier d'enseignante car enfant, et adolescente, elle a aimé apprendre, et plus tard, elle a éprouvé ses capacités de pédagogue en donnant des cours de soutien. Sa motivation portait en priorité sur le contenu de son futur travail. Ce métier l'attirait aussi par la sécurité qu'il lui procurerait ; le statut de fonctionnaire lui convenait.

### ■ Le ressenti exprimé

Gaëlle veut vraiment évoluer, elle anticipe ce changement nécessaire. Pas depuis longtemps, mais c'est un désir bien réel. Pour autant, elle ne rejette pas tout de l'enseignement car c'est un beau métier, mais elle ne veut pas vieillir dans un emploi, une situation non choisie. Ainsi, son souhait est clair.

Quelles questions voudriez-vous poser à Gaëlle ? Exprimez-les, car elles sont le reflet de vos préoccupations.

### ■ Vos questions à Gaëlle

---

---

---

---

---

---

---

---

### ■ D'autres questions ?

- Quitter la sécurité de l'emploi ne vous angoissait-il pas trop ?
- Qu'est-ce qui vous a amenée à consulter ? Y a-t-il eu un élément déclencheur ? Ou alors viviez-vous une usure progressive ?
- Osez-vous en parler à vos collègues, votre famille ? Ou gardiez-vous ce désir plutôt secret ?
- Quand il y a trois millions de chômeurs, n'est-ce pas honteux de ne pas se contenter de ce qu'on a ? Vous l'a-t-on dit ? L'avez-vous ressenti ?

- Notiez-vous ce que vous ressentiez, vos réflexions, vos anecdotes pour vous aider à réfléchir à votre situation et à la « bonne » décision pour vous ?
- Votre vie privée ou vos loisirs n'étaient-ils pas assez motivants ?
- Pendant vos études, aviez-vous entrevu d'autres métiers possibles ?

### ■ Votre définition de l'anticipation

Ici, en écrivant, en lisant, vous avez fait émerger de nouveaux éléments de VOTRE situation, votre envie de changer. Alors, voyons-y plus clair !

*Je n'en peux plus ! Pour moi, l'anticipation, c'est...*

---

---

---

---

### ■ L'anticipation, est-ce cela ?

Gaëlle enseignait les mathématiques depuis vingt ans, elle sentait maintenant qu'elle n'avait jamais quitté l'école et elle n'en pouvait plus. Elle aimait apprendre, mais enseigner, c'est autre chose, non ?

### ■ Et vous, l'anticipation est-ce bien aussi votre raison à vous ?

Est-ce que, comme Gaëlle, vous avez suivi d'abord une ligne de vie toute tracée, les études, le métier, sans vous interroger au-delà sur vos goûts réels et sur vos possibilités ?

*Réfléchir sur soi, sur son travail*

---

---

---

---

Depuis quelques mois, vous vous dites que, « non », vous n'irez pas jusqu'à la retraite en continuant le même métier et que, « oui », il faudrait réfléchir à ce que vous pourriez faire ; et encore mieux, à ce que vous aimeriez faire !

*Vouloir changer pour mieux*

Reprenez maintenant le test 1 et le test 13 sur vos activités, écrivez ici ce qui vous paraît le plus important, le plus vrai par rapport à ce que vous connaissez de vous. Pour vous aider, prenez connaissance des réponses apportées par Gaëlle, à ce test 13, à la fin de cette étape.

*Dans mon histoire, le plus important, c'est...*

## Mon histoire professionnelle, outil d'évolution

Nos désirs et nos péripéties de vie, en particulier professionnelles, prennent place dans une histoire unique, la vôtre. Revenons sur cette histoire... en commençant par celle de Gaëlle qui va sans doute vous faire réagir et donc vous conduire à parler de vous.

### ■ L'histoire professionnelle de Gaëlle

Gaëlle a présenté le concours du Capes, pendant son année de master 1. Elle a été reçue. Pendant une dizaine d'années, elle est enthousiasmée par son métier d'enseignante. Puis, elle commence à en percevoir progressivement les aspects négatifs. Elle trouve que les élèves sont de plus en plus difficiles, ce qui la contraint à gérer des problèmes de discipline et lui fait perdre du temps. Elle constate aussi une baisse du niveau de ses élèves, certains ne sachant pas faire des divisions ou ne parvenant pas à résoudre des problèmes simples. Enfin, elle se plaint des charges supplémentaires imposées par l'administration. Elle en arrive à penser que le but principal de l'enseignement, faire progresser les élèves, est oublié !

Et vous, en êtes-vous au même point que Gaëlle quand elle a décidé de consulter ?

*C'est à vous ! Quelle est votre histoire professionnelle ?*

### ■ Alors, qu'est-ce qui ne va pas ?

La situation personnelle influe sur le vécu du travail : « J'ai eu des enfants, avant je n'en avais pas » ; « J'ai vécu un grand amour, qui s'est effondré (ou pas !) » ; « J'ai été muté et je n'ai pas supporté » ; « Ma boîte a été rachetée et l'ambiance a changé », etc. Ce sont aussi tous ces événements qui ont pu vous conduire à vouloir anticiper votre changement professionnel.

## Et maintenant, que faire ?

### ■ L'expérience de Gaëlle

Dès le premier entretien, le souhait de Gaëlle est clair : effectuer un bilan personnel de compétences pour connaître le métier qui lui correspondrait et préparer ainsi son avenir, en forme de reconversion. Elle aborde les grands domaines du bilan personnel de compétences : centres d'intérêt, compétences professionnelles, aspirations professionnelles. Ainsi, elle peut **élaborer sa solution**.

### ■ L'essentiel du bilan de compétences de Gaëlle

Voici le résumé de son bilan. Prenez-en connaissance mais ne vous perdez pas totalement de vue ; vous avez des idées, des expériences à recueillir !

#### ① Les informations apportées par le bilan professionnel

##### *Ses principaux centres d'intérêt*

**Les relations humaines.** C'est sa priorité, spécialement avec les jeunes. Gaëlle aime transmettre, soigner.

**Les activités manuelles.** Gaëlle aime bricoler et plus particulièrement avec le bois. Son rêve est de construire sa maison elle-même.

**Les activités physiques et sportives.** Gaëlle pratique la randonnée, la gymnastique.

**La nature et sa protection.** Gaëlle se soucie en priorité de la planète Terre. Elle veut la protéger et essaie, dans son quotidien, d'agir dans ce sens.

##### *Ses compétences professionnelles*

- Connaissance du contenu pédagogique en mathématiques.
- Construction des séquences pédagogiques.
- Transmission des connaissances en mathématiques.
- Connaissance des processus d'apprentissage.
- Sens de l'organisation.

##### *Ses aspirations professionnelles*

**Les aspirations spirituelles.** Gaëlle a des valeurs spirituelles qui guident son existence. Elle veut être en accord avec elles dans sa vie professionnelle.

**Les aspirations humanitaires.** Gaëlle voudrait se rendre utile.

**L'aspiration au challenge.** Gaëlle désire aussi se sentir capable de faire autre chose, elle veut se le prouver.

## 2 Le métier conseillé : ergonome

Le diplôme à préparer : master d'ergonomie.

Gaëlle peut préparer ce diplôme au Conservatoire national des arts et métiers (CNAM) qui est l'organisme de formation le plus souple au niveau des différentes unités de valeur à acquérir, et aussi des équivalences qu'elle peut obtenir grâce à son diplôme en mathématiques.

### *Les parcours possibles*

**À long terme, le métier idéal : ergonome.** Ce métier permettrait à Gaëlle de mettre en œuvre son intérêt pour les relations humaines, son désir de conseiller les personnes, de les aider à se sentir le mieux possible dans leur travail. Par ailleurs, ce métier lui apporterait de la souplesse dans ses horaires de travail, ce qui favoriserait ses autres engagements personnels.

**À court et moyen terme.** Gaëlle peut envisager de modifier les conditions d'exercice de son métier, afin de mieux le supporter en attendant de pouvoir réellement en changer. Par exemple, elle travaille actuellement dans l'enseignement traditionnel ; elle pourrait se rapprocher de l'enseignement alternatif, hors le système scolaire officiel, pour voir si ce type d'enseignement lui correspondrait davantage.

**Dans l'immédiat.** Pour l'année scolaire, dont la rentrée est proche, il lui est conseillé de demander un temps partiel pour lui permettre de faire les démarches et de prendre les contacts nécessaires préalables à sa décision.

### ■ La solution choisie par Gaëlle

Gaëlle a suivi notre conseil et a poursuivi des études en ergonomie tout en continuant à enseigner. Ses études lui ont permis de prendre de la distance avec son enseignement. Elle a un poste à temps partiel au sein d'un collège plus dynamique que le précédent et elle aimerait, après son diplôme, pouvoir mener de front les deux métiers.

## C'est à vous !

### ■ Votre expérience

Vous êtes en recherche d'emploi ? Pourquoi ne pas en profiter pour reconsidérer vos choix, vos compétences et vos goûts ?

#### ① Vos choix, vos compétences et vos goûts

*Vos principaux centres d'intérêt*

---

---

---

*Vos compétences professionnelles*

---

---

---

*Vos aspirations professionnelles*

---

---

---

#### ② Votre ou vos métiers

Après exploration de la liste des métiers (<http://www.onisep.fr/Decouvrir-les-metiers/Des-metiers-par-secteur>), que voyez-vous pour vous ?

---

---

---

*Les parcours possibles*

---

---

---

### ■ En savoir plus sur les causes de votre désir d'anticipation

Faites comme Gaëlle à la suite de sa première consultation, revenez sur votre test 13 et ce que vous en avez dit. Notez vos mots-clés, vos expressions, vos phrases, utiles pour la suite.

*À vous ! Les termes de votre désir d'anticipation,  
à partir de vos réponses au test 13*

*Quels sont les points communs entre ces mots ? Voyez-vous se dessiner  
les caractéristiques de votre désir d'anticipation ?*

### ■ Et après...

Y a-t-il en vous des contradictions ? Des caractéristiques que vous vivez comme des impossibilités ? Ou des idées qui vous semblent irréalistes ?

*Exprimez vos remarques, vos doutes et vos interrogations*

*Et maintenant, voyons ensemble ce qui est positif !  
Vous avez déjà quelques idées bien à vous, non ?*



■ **Pour aller plus loin**

Préciser vos aspirations vous permet d'anticiper les événements et vos réactions.

**Vos aspirations personnelles**

***Aspirations affectives***

*Avoir une vie de famille*

*Vivre en communauté*

***Aspirations matérielles***

*Gagner beaucoup d'argent*

*Posséder (une maison, des objets...)*

***Aspirations créatives et artistiques***

*Créer une œuvre d'art picturale, sculpturale, musicale, littéraire*

*Inventer un nouveau produit*

***Aspirations morales et spirituelles***

*Respecter des règles de conduite éthiques, religieuses*

### Vos aspirations professionnelles

*Devenir chef d'entreprise, artisan, artiste, travailler en profession libérale...*

---

### Vos aspirations sociales

#### *Aspirations de notoriété*

*Exercer un métier valorisé socialement*

---

#### *Aspirations à l'influence*

*Avoir un rôle influent dans le domaine médiatique, associatif, politique...*

---

#### *Aspirations humanitaires*

*Participer à la lutte contre la faim, aux secours des victimes de guerre, de séisme...*

---

Si vous constatez que votre désir de changement n'a pas pour raison, ou pas pour unique raison, l'anticipation du caractère fragile de votre emploi ou métier, ou de vous dans cet emploi, alors vous aurez appris du nouveau sur votre vécu professionnel et vous-même. Le test de Gaëlle, ci-après, devrait vous éclairer encore.

## Le test de Gaëlle

---

### 1. Depuis combien de temps faites-vous ce métier ?

**Commentez.**

Depuis vingt ans !

### 2. Depuis combien de temps (années, mois, semaines) pensez-vous faire autre chose ?

Pas très longtemps en fait, quelques mois.

### 3. Quels sentiments/désirs dominent votre envie de changer ?

Je ne veux pas devenir comme les résignés qui disent attendre la retraite alors qu'ils ont encore dix ou quinze ans à faire. Je ne le supporte pas. Je veux faire autre chose ! Et pourtant, je n'ai pas fait le tour de mon métier, si tant est que l'on puisse faire le tour du métier d'enseignant. Et puis j'ai peut-être un désir de challenge. J'ai sans doute envie de me prouver que je suis capable de faire autre chose, de me mettre en danger aussi, parce que je ne pourrai pas rester fonctionnaire. Mais est-ce que je supporterai de ne plus avoir la sécurité de l'emploi ? Non, je ne regrette pas cette tranche de vie professionnelle mais je ne voudrais pas, dans vingt ou trente ans, regretter de ne pas avoir tourné la page. C'est pour ça que je réfléchis... Peut-être que si j'avais pu enseigner autrement, selon mes idées à moi, je pourrai continuer, mais avec cet énorme rouleau compresseur qu'est devenue l'Éducation Nationale.

# Résultat

## VOTRE BILAN ET VOTRE SOLUTION

Reprenez maintenant les étapes, une par une, et écrivez pour chacune d'entre elles, le résultat de votre réflexion. Vous obtiendrez ainsi votre bilan personnel de compétences. Il en ressortira un ou des métiers nouveaux en lien avec vos intérêts, ainsi que vos aspirations et vos compétences actuelles et à acquérir.

### 1. Vous vous ennuyez dans votre travail ?

Relisez les activités définies ainsi que les intérêts et compétences qui leur correspondent. Faites le tri grâce aux informations recueillies sur vous à travers les chapitres suivants.

---

---

### 2. Vous vous sentez surqualifié par rapport à votre emploi ?

Reprenez le tableau des faits qui provoquent vos sentiments de surqualification. Caractérisez-les et complétez.

---

---

### 3. Vous voulez saisir l'occasion d'un retour au travail pour changer de métier ?

Listez vos centres d'intérêt actuels et faites-les correspondre avec vos compétences réelles ou à acquérir en vue d'un nouveau métier.

---

---

### 4. Vous souhaitez avoir plus d'indépendance ?

Listez vos activités actuelles ou espérées et faites-les correspondre avec les compétences en soulignant celles qui sont marquées par l'indépendance.

---

---

### 5. Vous avez très bien réussi, mais pourquoi ce mal-être ?

Un emploi précédent vous a-t-il rendu heureux ? Oui ? Retournez-y. Non ? Changez de métier et pour cela, scrutez vos intérêts et choisissez un métier qui leur correspond.

.....

.....

### 6. Vous avez une passion et ne souhaitez pas la sacrifier ?

Vous avez une passion, vous en êtes certain ? Avez-vous les compétences qui s'y rapportent ? Oui ? Alors mettez en œuvre votre passion. Non ? Acquérez ces compétences.

.....

.....

### 7. Vos conditions d'exercice du métier ne vous vont pas ?

Vous aimez toujours votre métier ? Changez de milieu professionnel. Vous ne l'aimez plus ? Listez les conditions d'exercice que vous voulez avoir dans votre nouveau métier. Recherchez ensuite les métiers qui les prennent en compte.

.....

.....

### 8. Vous vivez un conflit avec votre patron ou un collègue ?

Donnez-vous les moyens pour que les conflits ne se répètent pas à l'avenir dans votre futur métier. Respectez qui vous êtes. Vous préférez travailler seul ? Pourquoi ne pas vous tourner vers un métier solitaire ? Les métiers d'art et d'artisanat vous conviendront.

.....

.....

### 9. Vous êtes dans l'entreprise familiale, mais pas libre de la faire évoluer ?

Vous avez décidé de quitter l'entreprise familiale ? Mettez à profit votre expérience pour changer de métier et peut-être, à terme, devenir le dirigeant d'une entreprise où vous n'aurez pas de liens familiaux. Quelle victoire ce serait !

.....

.....

### 10. Un certain conformisme, autrefois accepté, vous pèse ?

Exercer sa liberté en refusant le conformisme est le secret du bonheur mais c'est toujours douloureux de le faire. Le choix, et vous l'avez ce choix, entraîne toujours une frustration, on ne peut pas tout avoir.

.....

.....

### 11. Vous vous demandez si votre métier a du sens ?

Vous avez réfléchi. Vous pouvez donner du sens à votre vie en travaillant dans une entreprise de l'économie solidaire ou bien vous tourner vers un nouveau métier qui aura du sens pour vous, selon ce que vous êtes et ce que vous désirez apporter à la société.

.....

.....

### 12. Vos valeurs et celles de votre métier sont trop différentes ?

Reprenez la liste de vos valeurs et faites-leur correspondre les métiers qui les respectent.

.....

.....

### 13. Vous anticipez un changement inéluctable ?

Pour préparer l'avenir, vous pourrez trouver des idées sur les métiers de l'avenir dans *The Second Machine Age* de Mac Afee et de Brynjolfsson.

.....

.....

# Éléments de BIBLIOGRAPHIE

## ■ Ouvrages

- André Ch., *Imparfais, libres et heureux, Pratiques de l'estime de soi*, Odile Jacob, 2009.
- Auberger M., *Bien choisir son métier*, Eyrolles, 2009.
- Berchoud M., *100 Clefs du succès aux examens et aux concours*, Studyrama, 2009.
- Bommelaer H., *Trouver le bon job grâce au réseau*, Eyrolles, 2014.
- Braconnier A., *Optimiste*, Odile Jacob, 2014.
- Daïd G. et Nguyễn P., *Le Guide pratique de l'auto-entrepreneur*, Eyrolles, 2015.
- Dejours C., *Le Choix – Souffrir au travail n'est pas une fatalité*, Bayard, 2015.
- Del Rey A., *La Tyrannie de l'évaluation*, La Découverte, 2013.
- Flachère M. et Pouliquen E., *Rapport de la DGAFP* (Direction générale de l'Administration et de la fonction publique), « Surqualification et sentiment de déclassement : public-privé, des profils et des opinions proches », janvier 2015 : <http://www.fonction-publique.gouv.fr/files/statistiques/etudes/surqualification-et-sentiment-de-declassement.pdf>
- Mac Afee A. et Brynjolfsson E., *The Second Machine Age – Work, Progress and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies*, Norton & Company, 2014.
- Pezé M., *Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés*, Flammarion, collection « Champs actuel », 2010.
- Rodet Ph., *Le Bonheur sans ordonnance*, Eyrolles, 2015.
- Thévenet M., *Le Travail, ça s'apprend*, Eyrolles, 2011.
- Vidaillet B., *Évaluez-moi ! Évaluation au travail : les ressorts d'une fascination*, Seuil, 2013.

## ■ Lieux ressources

Réseau des cités des métiers : <http://www.cite-sciences.fr>

## ■ Informations sur internet

- Emploi : <http://www.pole-emploi.fr>
- Enseignement à distance : <http://www.cned.fr> – <http://www.cnam.fr> – <http://www.fied.fr> – <http://www.formasup.fr>
- Entreprises : <http://insee.fr> – <http://apce.com>
- Métiers : <http://onisep.fr> – <http://www.cidj.com> – <https://www.defi-metiers.fr>
- Orientation professionnelle : Chambres de commerce et d'industrie : <http://www.cci.fr> – à Paris : <http://www.biop.cci-paris-idf.fr>
- Vie au travail : <http://www.souffrance-et-travail.com> –  
Christophe André : [http://christopheandre.com/estime\\_de\\_so\\_i\\_2009.pdf](http://christopheandre.com/estime_de_so_i_2009.pdf)



Dans la même collection



