



Pépité^{SC}

RECONVERSION PROFESSIONNELLE LE GUIDE EN 5 ÉTAPES

WWW.PEPITE-SC.COM

ENVIE DE SAUTER LE PAS ?
NE LAISSEZ RIEN AU HASARD, SUIVEZ LE GUIDE !

SOMMAIRE

#1

LES 5 ÉTAPES DE LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

- P. 5 | Décrypter votre personnalité
- P. 5 | Faire le point sur vos compétences
- P. 7 | Identifier vos centres d'intérêts
- P. 9 | Explorer votre potentiel
- P. 10 | Trouver votre IKIGAÏ

#2

RECONVERSIONS RÉUSSIES : TÉMOIGNAGES

- P. 14 | Témoignage de Marie
- P. 15 | Témoignage d'Anna Sam

#1

LES 5 ÉTAPES DE LA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

La reconversion traduit souvent un **désir profond** de changer radicalement de voie professionnelle.

Plusieurs raisons possibles :

- 
- Votre métier ne correspond plus à vos **aspirations**,
 - Vous avez choisi votre orientation par hasard ou par opportunité, mais dans tous les cas **sans grande conviction**,
 - Vous avez fait le tour de votre fonction. Vous en êtes arrivé.e à un point où votre **envie** de faire autre chose devient omniprésente.
 - Vous êtes **curieux.euse** et il est hors de question de vous cantonner à un seul métier !
 - Vous faites face à un problème de santé et vous ne pouvez plus occuper votre poste. On parle alors de **reconversion subie**.
 - Etc....

Aussi, vous imaginez tout et son contraire. Vous rêvez d'évasion parce que vous adorez voyager, pourtant, vos contraintes familiales ne vous permettent pas de bouger. Alors que faire ?

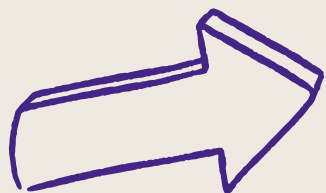
Vous souffrez d'avoir eu un poste qui vous enfermait et, aujourd'hui, vous aspirez à plus d'oxygène. Vous imaginez partir élever des chèvres dans les montagnes. Est-ce réellement un projet qui vous conviendra ?

Vous vous dites que c'est maintenant ou jamais le moment de reprendre des études ? Vous ne vous fermez aucune piste, le champ des possibles est illimité. Mais par où commencer ?

Toutes vos idées, vos envies et vos rêves vous bousculent. Bonne nouvelle !
C'est le signe que vous êtes prêt.e à passer le cap. Attention, toutefois, à ne pas uniquement vous laisser guider par votre désir soudain de changer du tout au tout.

Il est essentiel de structurer votre réflexion en passant en revue les différentes étapes qui vous mèneront sereinement vers le projet de votre vie.

Une reconversion ne s'improvise pas, mais se prépare !



SUIVEZ LE GUIDE

01.

DÉCRYPTEZ VOTRE PERSONNALITÉ

Vous connaissez probablement vos **traits de caractère** de manière globale, notamment dans un contexte personnel. Mais, êtes-vous capable d'identifier vos atouts et vos axes de vigilance dans le cadre d'une reconversion ? Quels sont vos talents naturels ? Quels sont vos leviers pour avancer sereinement sur le chemin de l'épanouissement ?

Avant de savoir où aller, ne vaut-il pas mieux savoir où l'on est ?

Il est nécessaire de prendre le temps de la réflexion pour analyser votre mode d'emploi. Il existe de nombreux outils pour décrypter votre personnalité : tests, auto-évaluation de votre mode de fonctionnement, solliciter votre entourage pour avoir des feedbacks extérieurs....

ANALYSEZ VOTRE PERSONNALITÉ, QUELS SONT LES BÉNÉFICES ?

Comprendre comment
vous fonctionnez pour
mieux interagir avec les
autres

COMMUNICATION

Décryptez ce qui
vous anime, ce qui
vous fait vibrer

VIVRE ÉPANOUI.E

Cernez vos freins et
vos croyances
limitantes

**AMÉLIORATION
CONTINUE**

Savoir qui vous êtes
pour trouver une voie
qui vous ressemble

**RÉALISATION
PROFESSIONNELLE**

Etre en adéquation
avec votre nature
profonde

ALIGNEMENT

02.



FAÎTES LE POINT SUR VOS COMPÉTENCES

Prenez également le temps de faire un **état des lieux de vos compétences** développées tout au long de votre parcours professionnel et/ou au cours de vos activités extra-professionnelles.

Il est essentiel de les recenser pour connaître votre bagage actuel et identifier d'éventuelles passerelles métiers. Vous pourrez également mesurer les écarts entre ce que vous possédez, aujourd'hui, et ce dont vous aurez besoin demain, pour la mise en œuvre de votre projet. Votre savoir-faire existe, ne vous sous-estimez pas !

Malgré votre envie de quitter votre métier, votre passé professionnel ne doit pas être mis de côté. Au contraire, il définit le socle de votre savoir-faire et il est le reflet de vos compétences, **même si cela ne résume pas l'ensemble de votre potentiel** (que nous verrons à la 4ème étape).

03.



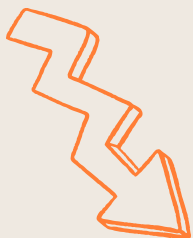
IDENTIFIEZ VOS CENTRES D'INTÉRÊT & VOS VALEURS

Au-delà de vos compétences, de votre parcours, de votre formation initiale et de votre personnalité, il est important, dans le cadre de votre réflexion, d'identifier vos centres d'intérêts et vos valeurs. Ces informations vous permettront de ne pas partir dans une voie, qui ne vous correspond pas.

Ce travail d'identification passe par l'analyse de vos goûts personnels et professionnels. Il s'agit de détecter ce qui vous fait vibrer, ce qui vous anime. Il est temps de faire le point sur les valeurs qui vous portent. **Les notions de plaisir et de sens seront alors au cœur de votre futur projet.**



Aider les autres, sauver des vies, voyager, parler une langue étrangère, partager, travailler en équipe, rendre le monde plus juste, éveiller les consciences, soigner les animaux, enseigner, transmettre, travailler avec ses mains...



Quel que soit votre moteur,
trouvez une direction
professionnelle qui vous
permettra d'assouvir vos
aspirations profondes

COMMENT DÉCOUVRIR LES DIFFÉRENTS HORIZONS PROFESSIONNELS ? COMMENT CHOISIR UNE NOUVELLE VOIE ?

Il n'est pas toujours évident de savoir dans quel(s) métier(s) se projeter quand on a travaillé 10 ou 15 ans dans un même secteur d'activité.

Nous avons généralement une vision assez limitée du champ des possibles, par manque de connaissance. Certains métiers sont évidents car connus depuis la nuit des temps. Cependant, nous évoluons dans une société où de nouveaux métiers apparaissent et se transforment chaque jour. Les nouvelles technologies, les enjeux sociaux, les changements de mentalité entraînent un chamboulement du monde du travail.

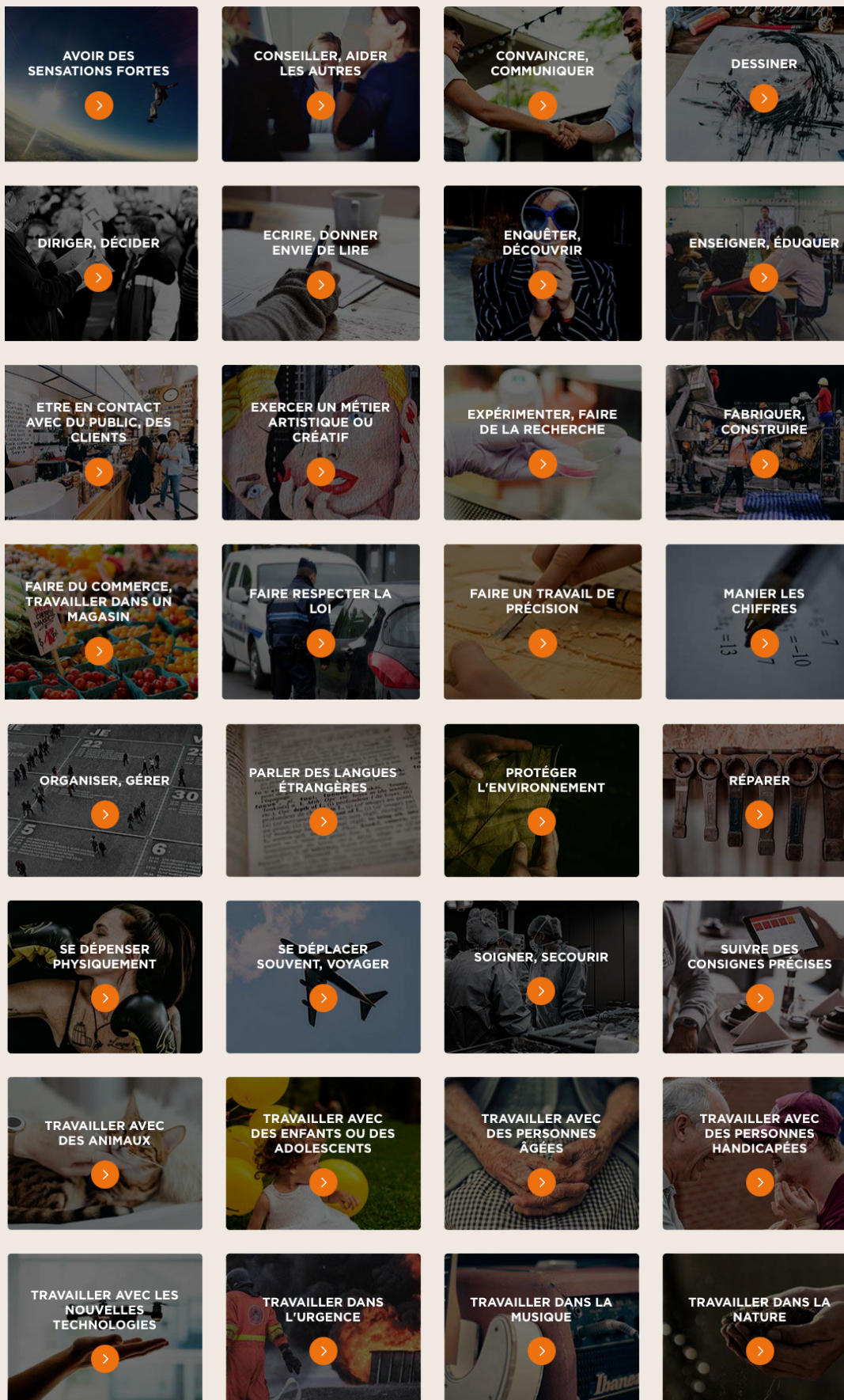
Pour explorer le champ des possibles, il existe de nombreux sites spécialisés dans l'orientation professionnelle.



Exemple de sites spécialisés :

Le CIDJ recense de nombreuses catégories, cela vous permet d'effectuer une recherche structurée. Il existe plusieurs clés d'entrée pour effectuer vos recherches : centres d'intérêts, secteurs d'activités, secteurs qui recrutent, métiers par ordre alphabétique....

Découvrez ici la rubrique "Orientations et Métiers > Métiers par centres d'intérêts" :



04.

EXPLOREZ VOTRE POTENTIEL

Vos précédents emplois ne vous ont peut-être pas permis d'utiliser l'ensemble de vos compétences. C'est totalement normal, car les recruteurs cherchent des éléments rassurants sur votre CV. Et qui dit rassurant, dit recruter des personnes qui ont déjà mis en pratique leurs compétences. C'est le chat qui se mord la queue, car cela ne vous permet pas de développer d'autres aptitudes.

Pourtant vous possédez sûrement des potentialités non explorées qui vous permettraient d'accéder à de nouveaux métiers.

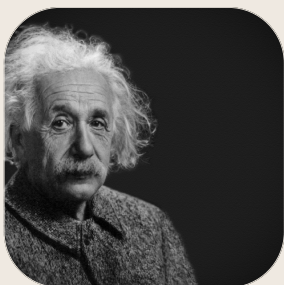
ALORS COMMENT IDENTIFIER SON POTENTIEL OU SES TALENTS ?

POURQUOI NOUS NE RECONNAISSONS PAS NOS TALENTS ?

- Notre environnement n'est pas approprié pour les révéler
- Ils nous paraissent évidents : " tout le monde peut le faire "
- On a tendance à se sous-estimer
- On focalise sur ce qu'on ne sait pas faire (je ne suis pas doué.e, je ne vais pas y arriver...)
- Etc...

ALORS, QU'EST CE QU'UN TALENT ?

Disposition naturelle à faire (voire très bien faire) quelque chose. Le talent est propre à chaque individu, indépendamment de son entourage.



"Chaque être humain est un génie. Mais si on juge un poisson sur sa capacité à grimper aux arbres, il passera sa vie entière à croire qu'il est stupide."

Einstein

" Seules 2 personnes sur 10 utiliseraient leurs talents au travail. "

TROUVEZ VOTRE FLOW*



*Zone

"C'est l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement."

On parle de FLOW (concept élaboré par le psychologue Mihály Csíkszentmihályi).

"Le trait distinctif du flow est un sentiment de joie spontané, voire d'extase pendant une activité."

Vous oubliez alors la notion de temps, votre concentration est à son maximum, vous vous sentez super efficace !



05.



TROUVER VOTRE IKIGAI

Ceux d'entre vous, pour qui ce concept est familier, ont peut-être déjà entendu parler du diagramme de Venn qui se compose de quatre cercles superposés :

- Ce que vous aimez
- Ce pour quoi vous êtes doué.e
- Ce dont le monde a besoin
- Ce pour quoi vous pouvez être payé.e



L'IKIGAI est situé à l'intersection des quatre cercles.
(Yukari Mitsuhashi / Le petit guide de l'ikigai)



LA PHILOSOPHIE IKIGAI

Y. Mitsuhashi donne des lignes directrices pour s'approprier cette philosophie.

On ne raisonne pas sur toute une vie, mais on se concentre sur la vie quotidienne.

On ne se concentre pas sur sa vie intérieure, mais au contraire sur ce qui nous relie aux autres, au monde extérieur.

On intègre la fluidité, le changement et le progrès pour ne pas rester figé dans nos habitudes.

Etre actif plutôt que passif. Demandez-vous ce qui vous permet d'être actif sans effort conscient tout en amenant des choses concrètes.

On se base sur les émotions plutôt que sur la logique. Rester sur ce que l'on ressent avec le cœur et non sur ce que l'on pense avec la tête.

Avoir une réflexion précise et concrète. C'est très bien d'avoir le désir de résoudre la faim dans le monde, mais qu'en est-il des personnes dans notre quartier qui luttent pour survivre ?



- Répertoriez les actions et les tâches que vous faites sur une semaine (sans oublier le week-end) :
- Sélectionnez uniquement celles qui vous procurent de la joie, du plaisir ou un sentiment d'accomplissement :
- Identifiez les moments que vous aimeriez prolonger et en noter les raisons :
- Réfléchissez aux actions / tâches que vous ne réalisez pas mais qui vous attirent particulièrement :
- Pour quelles raisons souhaiteriez-vous les réaliser ?

*" L'ikigai, c'est ce que vous faites, même si personne ne vous l'a demandé,
simplement parce que vous en avez envie. "*

MITSUHASHI

#2

TÉMOIGNAGES DE RECONVERSIONS REUSSIES

L'HISTOIRE DE MARIE

DE LA COMMUNICATION À LA PÂTISSERIE



Marie suit des études en communication, au sein d'une école réputée. Elle trouve rapidement du travail et s'éclate lors de ses premières années. Et puis son entreprise évolue, s'agrandit, son poste devient plus restreint, l'ambiance de travail n'est plus comme avant.. Elle ressent pour la première fois un sentiment étrange et nouveau qui ne lui plaît pas. Elle pense qu'il s'agit sûrement d'une phase et ne fait pas tout de suite le lien avec son activité professionnelle. Au bout de quelques mois ce sentiment persiste et elle met enfin la notion de « **mal-être professionnel** » dessus.

Elle décide de se poser et de réfléchir sereinement à son avenir professionnel. Elle a toujours eu en tête de vivre de sa passion : **la pâtisserie** ! Mais elle n'a jamais pris cette envie au sérieux sûrement parce que son entourage n'y croyait pas et trouvait cela un peu "ridicule".. Serait-ce le moment de basculer et de tout remettre en question ? C'est une décision difficile et effrayante ! Et si ça ne marche pas ? Comment va réagir mon entourage ? Comment vais-je rebondir face à un échec ? À aucun moment, elle envisage positivement la suite mais une petite voix la pousse dans ses retranchements et lui donne la force d'avancer dans ce sens..

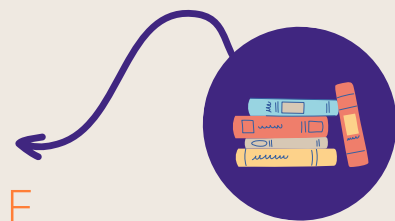
C'est peut-être la voix de sa grand-mère avec qui, petite, elle faisait toutes les semaines des pâtisseries incroyablement jolies et délicieuses.. Alors elle se lance et décide de se faire accompagner pour structurer son projet.

L'accompagnement la conforte dans son choix. Elle commence par un **bilan de compétences**, qui lui permet de valider son choix et de réfléchir à un **plan d'action détaillé**. Elle se fait également accompagner dans la création d'entreprise pour se donner toutes les chances de réussir. Et puis, même si elle est déjà plutôt douée, elle préfère renforcer ses compétences et décide de démarrer une formation en pâtisserie.

Aujourd'hui Marie a bien avancé dans sa réflexion. Elle termine sa formation dans quelques semaines. Elle n'a jamais été aussi sereine sur son avenir professionnel. Elle se sent forte et sait que son projet va aboutir d'une façon ou d'une autre. Elle a plusieurs idées et s'appuiera sur une étude de marché assez poussée pour choisir son positionnement. Quoi qu'il arrive elle ne sera plus jamais la même... **Elle a enfin trouvé SA PLACE !**

L'HISTOIRE D'ANNA SAM

LES TRIBULATIONS D'UNE CAISSIÈRE



Anna Sam est l'auteure du livre "[Les tribulations d'une caissière](#)". Anna a toujours été passionnée par les livres. En parallèle de ses études, pour gagner un peu d'argent, elle commence à travailler en tant qu'hôtesse de caisse dans une grande surface. Elle y restera finalement 8 ans.

En 2007, elle lance un blog sur son quotidien parfois drôle et parfois rude. Une maison d'édition la contacte pour raconter son histoire et le succès dépasse tous les espoirs attendus ! [Plus de 500 000 exemplaires vendus](#), traduits en 21 langues et un film porté à l'écran en 2011..

Anna est aujourd'hui prof de français dans un lycée professionnel. Elle continue à écrire et a de nombreux projets en tête.

Elle ne regrette rien, surtout pas son expérience d'hôtesse de caisse qui lui a finalement permis de réaliser son rêve ! Elle explique en effet que « ce passage était obligatoire. Si je n'avais pas fait ce boulot-là je n'aurais jamais écrit le bouquin. »



La leçon d'Anna Sam

*" On répète tout le temps que caissière est un métier de merde.
Mais ce travail m'a amenée là où j'en suis aujourd'hui. Je pense qu'il
faut savoir montrer le côté positif de chaque expérience et savoir
en tirer le meilleur parti pour avancer "*

The background of the entire image is decorated with several dashed purple arrows of varying lengths and directions, some pointing towards the central circle and others away from it, creating a sense of movement and connectivity.

Pépité^{sc}

05 56 11 59 21

www.pepite-sc.com

contact@pepите-sc.com

