

ANNE-CAROLINE LOURMIÈRE

Préface de Jean-Pierre Helfer

MA RECONVERSION PROFESSIONNELLE

5 SEMAINES POUR ME RÉORIENTER

TABLE DES MATIÈRES

Préface de Jean-Pierre Helfer	12
Introduction.....	15
État des lieux.....	21
SEMAINE 1 J'APPRENDS À MIEUX ME CONNAÎTRE	24
Avant de commencer... ..	26
JOUR 1 J'identifie mes caractéristiques personnelles.....	27
Exploration n° 1: Mon autoportrait.....	28
Exploration n° 2: Mon miroir social.....	31
JOUR 2 Je découvre mes forces de caractère	36
Exploration n° 3: Mes forces de caractère	37
JOUR 3 J'analyse mes sources de motivation.....	47
Exploration n° 4: Mes activités.....	47
Exploration n° 5: Mes valeurs.....	48
Exploration n° 6: Mon <i>flow</i>	49
JOUR 4 J'identifie mes croyances limitantes.....	56
Exploration n° 7: Mes freins.....	57
JOUR 5 J'évalue mon estime de moi-même.....	66
Exploration n° 8: Mon estime de moi-même	67
JOUR 6 Je fais le bilan de la semaine	74

SEMAINE 2 J'ANALYSE MON PARCOURS.....	76
Avant de commencer...	78
JOUR 1 J'analyse mon itinéraire de formation	79
Exploration n° 9: Mon histoire	79
Exploration n° 10: Mon itinéraire de formation	81
JOUR 2 Je fais le point sur mes compétences.....	87
Exploration n° 11: Mes expériences professionnelles.....	88
Exploration n° 12: Mes expériences extra-professionnelles.....	90
Exploration n° 13: J'analyse mon parcours... ..	90
Exploration n° 14: Mon portefeuille de compétences.....	91
JOUR 3 J'identifie mes capacités cognitives.....	97
Exploration n° 15: J'évalue mes compétences cognitives	98
JOUR 4 Je découvre ma personnalité au travail	106
Exploration n° 16: Mes préférences au travail	106
JOUR 5 Je définis mes aspirations professionnelles.....	116
Exploration n° 17: Mes aspirations professionnelles.....	116
Exploration n° 18: Mon contexte professionnel idéal.....	117
Exploration n° 19: Mon contexte actuel	118
JOUR 6 Je fais le bilan de la semaine	123

SEMAINE 3 JE CONSTRUIS UN NOUVEAU PROJET PROFESSIONNEL.....	126
Avant de commencer...	128
JOUR 1 J'identifie mes intérêts professionnels	129
Exploration n° 20: Mes intérêts au travail.....	130
Exploration n° 21: Mes intérêts professionnels	131
JOUR 2 Je fais le point sur mes contraintes personnelles.....	140
Exploration n° 22: J'identifie mes charges personnelles.....	140
Exploration n° 23: J'analyse mes contraintes	142
JOUR 3 J'évalue mon rapport au travail	146
Exploration n° 24: Mes représentations du travail.....	147
Exploration n° 25: La place du travail dans ma vie	147

JOUR 4 J'explore mes premières pistes professionnelles	152
Exploration n° 26: J'identifie mes premières pistes professionnelles	152
Exploration n° 27: Je documente mes pistes professionnelles.....	153
JOUR 5 J'approfondis mes projets	160
Exploration n° 28: J'associe mes compétences à mon projet.....	160
Exploration n° 29: Je déjoue les obstacles.....	161
JOUR 6 Je fais le bilan de la semaine	167
SEMAINE 4 JE VÉRIFIE LA FAISABILITÉ DE MON PROJET	170
Avant de commencer... ..	172
JOUR 1 J'explore le marché de l'emploi.....	173
Exploration n° 30: J'étudie le marché	173
JOUR 2 Je confronte ma perception à la réalité.....	178
Exploration n° 31: J'identifie des contacts actuels.....	178
Exploration n° 32: Je contacte les professionnels.....	179
Exploration n° 33: Je prépare mon entretien.....	180
JOUR 3 J'analyse la situation	185
Exploration n° 34: Je visualise mes forces et mes faiblesses	185
Exploration n° 35: J'identifie les opportunités et les menaces.....	187
JOUR 4 Je construis ma feuille de route.....	192
Exploration n° 36: Je définis les étapes de réalisation.....	192
Exploration n° 37: Je définis les actions concrètes.....	193
JOUR 5 J'effectue le suivi de mes actions.....	199
Exploration n° 38: Je planifie mes actions	199
Exploration n° 39: Je construis mon tableau de suivi	201
JOUR 6 Je fais le bilan de la semaine	206

SEMAINE 5 JE FAIS CONNAÎTRE MON SAVOIR-FAIRE....	208
Avant de commencer...	210
JOUR 1 Je bonifie mon CV	211
Exploration n° 40: Dans la peau d'un recruteur	212
Exploration n° 41: Je vérifie les fondamentaux	213
JOUR 2 Je peaufine ma lettre de motivation	220
Exploration n° 42: Avant de rédiger...	221
Exploration n° 43: Dans la peau d'un recruteur (prise 2!).....	221
Exploration n° 44: Je liste les facteurs clés.....	223
Exploration n° 45: Avant d'envoyer votre lettre	225
JOUR 3 Je personnalise ma présentation.....	229
Exploration n° 46: Je réfléchis à mon message.....	230
Exploration n° 47: « Parlez-moi de vous...»	231
JOUR 4 Je développe mon réseau	237
Exploration n° 48: Je bonifie mon profil LinkedIn.....	238
Exploration n° 49: Je développe ma visibilité	239
Exploration n° 50: J'identifie mes contacts	242
JOUR 5 Je fais le bilan de la semaine	249
JOUR 6 Je dresse la synthèse de mon parcours	251
Conclusion	254
Annexe I - Verbes d'action	257
Annexe II - Domaines professionnels	258
Annexe III - Métiers classés par intérêts professionnels	262
Annexe IV - Sources documentaires.....	264
Bibliographie.....	268
Remerciements	271

SEMAINE **1**

**J'APPRENDS
À MIEUX
ME CONNAÎTRE**

« Connais-toi toi-même. »

PLATON

Se connaître soi-même... Vaste sujet ! Qu'est-ce que cela signifie concrètement ? C'est prendre conscience de la personne que nous sommes et affiner la perception que nous avons de notre personnalité, de cet « ensemble cohérent de comportements qui se développent au cours de la vie¹ ». Cela implique également d'explorer nos qualités, mais aussi nos défauts, de connaître nos forces, nos valeurs, nos moteurs et nos points de fragilité.

C'est partir à la découverte de nous-mêmes en portant un regard à la fois lucide et bienveillant sur qui nous sommes, mais aussi sur le reflet que les autres nous renvoient de nous.

Cette première semaine est structurée en six étapes, soit une étape par jour. Le septième jour, vous pourrez vous féliciter pour le travail accompli ! Ce rythme peut être adapté dans le temps en fonction de vos contraintes et de vos possibilités.

**OBJECTIF : Mieux cerner votre personnalité :
forces, moteurs, croyances et estime de soi.**

VOTRE FEUILLE DE ROUTE

Jour 1 : J'identifie mes caractéristiques personnelles

Jour 2 : Je découvre mes forces de caractère

Jour 3 : J'analyse mes sources de motivation

Jour 4 : J'identifie mes croyances limitantes

Jour 5 : J'évalue mon estime de moi-même

Jour 6 : Je fais le bilan de la semaine

Jour 7 : Je me félicite pour le travail accompli !

1. Selon la psychologue du travail Claude Lévy-Leboyer.

Avant de commencer...

Quelle perception avez-vous de vous-même ? Veuillez répondre aux questions ci-dessous par « oui » ou « non ». Prenez soin de noter vos réponses dans votre carnet. Cet autodiagnostic servira de point de départ à votre première semaine.

- ▶ Avez-vous l'impression de bien vous connaître ?
- ▶ Savez-vous quelles sont vos forces ?
- ▶ Connaissez-vous vos axes d'amélioration ?
- ▶ Avez-vous conscience de ce qui est important pour vous dans la vie ?
- ▶ Avez-vous une bonne estime de vous-même ?

Si vous avez répondu en majorité « oui » aux questions précédentes : vous semblez avoir une bonne connaissance de vous-même. Les pages qui suivent vous permettront de creuser et de compléter la perception que vous avez de vous.

Si vous avez autant de réponses positives que de réponses négatives : vous semblez avoir une idée de vous-même qui mérite d'être approfondie. Vous allez en apprendre davantage sur vous dans ce qui suit.

Si vous avez répondu en majorité « non » : vous avez une bonne marge de progression devant vous. Les pages suivantes vont vous être particulièrement utiles.

J'identifie mes caractéristiques personnelles

Personnalité, caractère, tempérament, attitude : les concepts sont nombreux pour décrire une notion dont les contours continuent d'inspirer les chercheurs.

Si l'on observe attentivement et de manière prolongée une personne, on peut remarquer dans ses conduites certaines tendances à penser, à ressentir ou à agir qui la caractérisent. Ces ensembles relativement cohérents de tendances qui forment des groupes de pensées, d'affects et d'actions relèvent du domaine de la personnalité².

Cette première étape de votre parcours a pour objectif de vous aider à mieux cerner votre personnalité, à prendre conscience du regard que vous portez sur vous-même, mais aussi de celui que les autres portent sur vous. En effet, vous intéressez à l'individu que vous êtes, c'est vous interroger sur la représentation que vous avez de vous, de votre manière de vous comporter et d'interagir avec les autres. C'est aussi réfléchir à la perception que les autres ont de vous : ce miroir social est-il le reflet de l'image que vous avez de vous-même ?

2. Selon la définition du psychologue français Jean-Pierre Rolland dans son ouvrage *L'évaluation de la personnalité*, Mardaga, 2004.

Commençons par explorer vos caractéristiques personnelles, vos traits de personnalité, tels que vous les percevez, avant de nous intéresser à celles que les autres vous attribuent.

Exploration n° 1 : Mon autoportrait



Quelles représentations mentales avez-vous à votre sujet ? Le tableau de la page suivante présente une liste d'adjectifs se rapportant à des caractéristiques psychologiques ou comportementales³. Lisez-la, puis notez dans votre carnet vos réponses aux questions qui suivent.

Choisissez les caractéristiques personnelles qui, selon vous, vous définissent le mieux. Il peut s'agir de qualités ou de défauts. Essayez de vous montrer le plus objectif possible. Si certaines caractéristiques personnelles auxquelles vous pensez ne figurent pas dans cette liste, ajoutez-les.

- ▶ Une fois cette première évaluation terminée, choisissez les 10 traits de personnalité qui, selon vous, vous correspondent le plus. Essayez de les trier par ordre d'importance, du plus représentatif au moins représentatif.
- ▶ Parmi ces caractéristiques, choisissez-en trois que vous considérez comme des qualités. Pour chacune d'entre elles, écrivez un exemple concret d'un moment ou d'une situation où cette caractéristique s'est manifestée. Exemple de qualité n° 1 : « Je suis créatif. Hier, lors d'une réunion d'équipe, j'ai proposé une nouvelle idée pour mieux gérer le projet qui nous a été confié. »
- ▶ Sélectionnez maintenant trois caractéristiques que vous estimez être des défauts ou des points de fragilité. Pour chacune, trouvez un exemple concret d'un moment ou d'une

3. Vous trouverez la version téléchargeable et imprimable de ce questionnaire à l'adresse suivante : <http://talentik.net/reconversion/ma-reconversion-professionnelle/>.

« Je pense être... »				
À l'écoute des autres	Constructif	Entreprenant	Maître de moi	Réfléchi
Actif	Contrôlé	Équilibré	Mature	Relationnel
Adaptable	Convaincant	Étourdi	Méfiant	Renfermé
Adroit	Conventionnel	Exigeant	Méthodique	Réservé
Agressif	Coopératif	Extraverti	Méticuleux	Résistant au stress
Aimable	Courageux	Ferme	Minutieux	Résolu
Ambitieux	Courtois	Fiable	Mobile	Respectueux
Amical	Craintif	Fidèle	Modeste	Responsable
Angoissé	Créatif	Fier	Obéissant	Rêveur
Arrogant	Curieux	Flegmatique	Objectif	Rigoureux
Attentif	Débrouillard	Franc	Observateur	Rusé
Attentionné	Décidé	Généreux	Obstiné	Secret
Audacieux	Dépendant	Gentil	Opportuniste	Sensible
Autonome	Désordonné	Gestionnaire	Optimiste	Serein
Autoritaire	Déterminé	Habile	Organisé	Sérieux
Avare	Dilettante	Honnête	Ouvert	Serviable
Aventurier	Diplomate	Humble	Parlant avec douceur	Sévère
Avisé	Direct	Humeur égale	Passif	Sincère
Bavard	Discipliné	Idéaliste	Patient	Sociable
Bon vivant	Discret	Imaginatif	Performant	Soigneux
Brouillon	Disponible	Impartial	Persévérant	Souple
Calme	Docile	Impatient	Persuasif	Spontané
Casse-cou	Dominateur	Impulsif	Posé	Stable
Charismatique	Doux	Indépendant	Positif	Stressé
Combatif	Droit	Indulgent	Pragmatique	Subtil
Communicatif	Drôle	Innovateur	Précis	Sûr de moi
Compatissant	Dynamique	Insouciant	Prévenant	Sympathique
Compétitif	Efficace	Intègre	Prévoyant	Téméraire
Compréhensif	Égoïste	Intéressant	Prudent	Tenace
Conciliant	Émotif	Intuitif	Pugnace	Tendu
Confiant	Empathique	Jovial	Raisonnable	Têtu
Conscientieux	Énergique	Joyeux	Rationnel	Timide
Conservateur	Enjoué	Logique	Réaliste	Travailleur
Constant	Enthousiaste	Loyal	Rebelle	Volontaire

situation où cette fragilité s'est manifestée. Exemple de point de vigilance n° 1 : « Je suis impulsif. La semaine dernière, j'ai réagi au quart de tour quand mon collègue m'a annoncé sa démission. »

Votre liste ne contient que des qualités ? Vous semblez avoir une représentation positive de vous-même. Conservez cette image favorable, c'est un atout, comme nous le verrons au fil des pages et notamment à la fin de cette semaine, lorsque nous aborderons le thème de l'estime de soi (jour 5).

Relisez attentivement chacune des caractéristiques de la liste ; après réflexion, il y en a peut-être une ou deux qui ont échappé à votre attention. Souvenez-vous des remarques dont vous avez été l'objet. Demandez-vous si elles sont justifiées. Si c'est le cas, inscrivez-les. Enfin, remémorez-vous une ou des situations où vous avez pensé que votre réaction aurait pu être plus appropriée, par exemple : « En réunion, j'ai souvent tendance à couper la parole à mes collègues, car j'ai peur d'oublier ce que j'ai à dire. Je pourrais les laisser finir de parler avant de m'exprimer. » Cet exemple illustre une certaine impatience de la part de la personne qui le formule.

Peut-être considérez-vous que, poussées à l'extrême, certaines de vos qualités sont aussi des défauts, comme le fait d'être « trop gentil » ou « trop empathique ». Vous pouvez décider d'envisager ces qualités pour ce qu'elles sont : des qualités et rien d'autre. Le monde a tellement besoin de gentillesse, n'est-ce pas ? En revanche, essayez de développer une compétence complémentaire qui permettrait d'éviter les situations problématiques telles que la capacité de dire non, de s'écouter, de prendre du recul sur la situation...

Votre liste ne contient que des défauts ? Demandez-vous si vous n'avez pas été trop sévère avec vous-même. Ne vous découragez pas. Essayez de faire preuve de bienveillance et de lucidité

à votre égard et relisez les traits de personnalité proposés. Vous pouvez aussi solliciter l'aide d'une personne de votre entourage.

Exploration n° 2 : Mon miroir social



Poursuivons l'exploration en découvrant l'image que vous projetez. Ici, l'idée est de prendre conscience de la manière dont les autres vous perçoivent.

Choisissez dans votre entourage trois personnes en qui vous avez confiance. Il peut s'agir de collègues de travail, de membres de votre famille, d'amis ou de voisins. Idéalement, sollicitez des personnes qui font partie d'environnements distincts : une personne de votre milieu professionnel, une autre de votre milieu familial et une troisième de votre milieu amical.

Soumettez-leur la liste des caractéristiques personnelles (à la page 29) et demandez-leur de sélectionner les 10 caractéristiques personnelles qui, selon elles, vous correspondent le mieux. Il peut s'agir de points forts ou de points de vigilance. Libre à elles de rajouter des caractéristiques personnelles qui ne figureraient pas dans la liste.

Faites-leur ensuite choisir trois caractéristiques qu'elles considèrent comme des qualités et trois caractéristiques qu'elles voient comme des défauts ou des points de vigilance. Pour chaque caractéristique, demandez-leur de donner un exemple concret.

Une fois le questionnaire terminé, tentez de répondre par écrit à ces questions :

- ▶ Les caractéristiques que votre entourage vous a attribuées vous surprennent-elles ? Pourquoi ?
- ▶ Quelles sont les caractéristiques personnelles communes à ces trois questionnaires ? Notez-les.
- ▶ Notez aussi celles qui vous ont été attribuées et que vous n'aviez pas sélectionnées.

Dans votre carnet, vous pouvez compiler les réponses dans un tableau afin de mieux les visualiser :

Mon portrait		Mon miroir social	
L'image que j'ai de moi		L'image que les autres ont de moi	
Points forts	Points de vigilance	Points forts	Points de vigilance

L'éclairage du coach

Vous avez identifié vos caractéristiques personnelles. Vous avez aussi recueilli la perception que les autres ont de vous. Ces perceptions se rejoignent-elles ? Quels enseignements pouvez-vous en déduire sur votre propre représentation de vous-même, de vos actes, de vos conduites et de vos comportements ?

Les caractéristiques individuelles que vous avez sélectionnées dans votre autoportrait sont-elles similaires à celles perçues par votre entourage à votre égard ? Autrement dit, votre miroir social est-il le reflet de votre autoportrait ?

Si tel est le cas, alors votre perception de vous-même semble en cohérence avec celle que les autres ont de vous.

Dans le cas contraire, il y a un écart entre l'image que vous projetez et celle que vous avez de vous-même. Parfois, il arrive que les personnes soient étonnées de l'image qu'elles projettent sur leur entourage, en particulier lorsqu'elles constatent un écart entre leur propre perception d'elles-mêmes et l'image que les autres se font d'elles. Le rôle de l'entourage est déterminant dans cette prise de conscience de soi. Il vient nourrir la représentation que nous avons de nous et participe ainsi à la construction de notre identité.

Pour aller plus loin

Une manière de tirer profit de vos observations pourrait consister, par exemple, à essayer de transformer un point de vigilance en point d'appui. Relisez les caractéristiques associées à des points de fragilité, puis, pour chacune, réfléchissez à une action corrective envisageable, c'est-à-dire un ajustement possible. Exemple : « Je suis impatient. Si un collègue expose son point de vue au cours de la prochaine réunion d'équipe, je le laisse s'exprimer avant de prendre la parole. »

Le saviez-vous ?

L'influence de l'entourage, tant personnel que professionnel, peut changer ou modifier volontairement ou non ce que les individus dévoilent de leur personnalité. Ce processus par lequel une personne tente de contrôler l'image qu'elle dégage s'appelle désirabilité sociale. Considéré comme un trait de personnalité ou comme un biais cognitif, il consiste à vouloir se présenter sous un jour favorable à ses interlocuteurs. Il peut être aussi ponctuel et lié à un contexte social spécifique, dans lequel un individu ressent comme important le fait d'être apprécié par autrui, lors d'un entretien d'embauche par exemple.

Lumière sur... l'évaluation de la personnalité

Il existe deux modèles principaux pour décrire la personnalité : le modèle dimensionnel, nommé aussi l'approche par traits, ensembles relativement cohérents de cognitions, d'émotions et de comportements, et le modèle catégoriel, qui regroupe les individus selon des types de personnalité.

Les activités exploratoires n^{os} 1 et 2 vous ont permis de décrire certains traits de personnalité sur un mode déclaratif. Les caractéristiques individuelles que vous avez explorées

peuvent aussi se mesurer à l'aide d'outils validés scientifiquement, notamment :

- ▶ La **technique d'observation**, qui permet de recueillir et d'analyser des données préalables à la formulation d'hypothèses et d'un diagnostic ;
- ▶ La **méthode des tests**, qui comprend des questionnaires auxquels les individus doivent répondre en fonction de ce qu'ils pensent, ressentent et perçoivent. L'objectif d'un test de personnalité est d'évaluer une personne en la comparant à d'autres, placées dans les mêmes conditions. Les tests peuvent être utilisés dans le cadre de l'orientation scolaire et professionnelle, le recrutement, le développement de l'enfant ou encore le diagnostic des troubles du vieillissement. Les domaines d'application sont variés. Les tests qui sont utilisés dans le domaine de la recherche en psychologie de la personnalité sont validés scientifiquement ; ils répondent donc à des critères de qualité spécifiques, comme nous le détaillerons plus loin ;
- ▶ Les **méthodes projectives**, qui consistent à proposer un matériel ambigu ou non explicite à un individu et à lui demander de l'interpréter. Par exemple, le *Thematic Apperception Test* (TAT) demande aux individus d'élaborer une histoire sur la base d'une image dont la scène est ambiguë.

Il me semble important de préciser qu'un test reste un outil qui ne saurait à lui seul rendre compte de la complexité et de la richesse de la personnalité humaine. Son utilisation doit être couplée à d'autres méthodes d'exploration.

En outre, le fait qu'un trait de personnalité s'exprime ou non dépend dans une certaine mesure des caractéristiques de la situation dans laquelle se trouve la personne évaluée. Comprendre ce qui déclenche ces tendances est nécessaire pour saisir le rôle que joue la personnalité dans les comportements humains.

Dans une démarche d'orientation, l'évaluation de la personnalité d'un individu permet de mieux comprendre son mode de fonctionnement, ses préférences comportementales en milieu professionnel et ses centres d'intérêt. Cela l'amène à choisir un secteur professionnel ou un métier qui correspond à ses intérêts professionnels et à élaborer un projet qui s'appuie sur ses forces.

Conclusion de la journée

Vous avez identifié vos traits de personnalité et pris conscience de l'image que les autres avaient de vous. Cette journée concrétise votre premier pas vers une meilleure connaissance de vous-même, atout essentiel dans une démarche de reconversion professionnelle – et dans la vie en général.

Prochaine étape

Je découvre mes forces de caractère.