

**marge  
de manœuvre**

---



# **Livret d'accompagnement**

**Nom / Prénom**

---

## Le mot d'accueil



Si vous entamez la lecture de ce livret, c'est que vous êtes aujourd'hui en questionnement sur votre parcours professionnel et que vous avez eu le courage de passer à l'action en entamant un bilan de compétences. Bravo !

Ce livret va être votre guide pendant cette période de questionnements ; il sera à la fois source d'idées, d'inspirations, de remises en question... Il recueillera votre histoire, votre parcours et vos ressentis. Il sera votre boussole et vous le retrouverez entre chaque séance.

Le bilan de compétences que je vous propose est un mélange de questionnements, d'activités créatives et d'échanges réflexifs. Ces exercices seront des supports de travail pour nos entretiens. N'hésitez pas à rajouter des questions ou activités qui vous intéressent et vous semblent pertinentes pour nourrir votre cheminement.

Lors de votre travail personnel, je vous conseille de vous dégager des moments de calme dans un endroit chaleureux où vous vous sentez à l'aise et où vous ne serez pas dérangé(e). Ce sont des temps pour vous retrouver avec vous même et laisser libre court à votre intuition et à votre part créative.



## INTRODUCTION

# Mettre du sens

La question du sens est centrale dans nos vies : savoir pour quelles raisons on fait les choses, c'est reprendre notre pouvoir d'agir en conscience.

En étudiant la psychologie et la sociologie, on prend conscience de l'importance de notre part inconsciente, des schémas et stéréotypes qui nous façonnent, des choses que l'on croit décider, vouloir, alors que nous avons été conditionnés et influencés pour le faire. Mon travail s'attache aujourd'hui à aider les personnes à remettre du sens dans leurs décisions et leurs actions professionnelles.

La question du sens va bien au-delà de l'activité professionnelle, mais c'est la porte d'entrée que je choisis ; pour une raison simple : elle concerne la majorité d'entre nous. Peu importe le milieu social ou l'origine, nous donnons tous de l'importance à nos vies par nos activités. Je pars d'un point de vue clair : nous avons tous des moyens d'apprentissage, d'adaptation, de changement. Mais nous avons tous également une nature profonde qui nous donne des facilités pour certaines choses. Notre expérience, notre socialisation et d'autres facteurs innés font que nous avons une certaine personnalité. Elle se construit et se développe tout au long de la vie, mais nous sommes toujours différents de notre voisin. Nous avons des aptitudes différentes, des forces différentes, des goûts différents. Et c'est très bien ; c'est ce qui nous permet, en société, de pouvoir remplir des rôles et des fonctions complémentaires !

Le mal-être au travail est plus que jamais un sujet central dans notre société ; la montée des burn-out, bore et brown-out en est malheureusement le témoin. Les phénomènes des Bullshits jobs (tâches inutiles, superficielles et vides de sens effectuées dans le monde du travail), les attentes différentes des nouvelles générations (millennials, Z), l'urgence climatique qui génère de l'écoanxiété... sont autant de raisons qui cohabitent. Mon objectif aujourd'hui est de vous accompagner à vous recentrer sur qui vous êtes, afin de pouvoir vous épanouir réellement dans vos choix professionnels.

L'épanouissement professionnel est un objectif ambitieux, mais comme on ne va pas commencer un travail personnel avec des objectifs au ras des pâquerettes, allons-y !





## Au programme

Trouver sa place dans le monde d'aujourd'hui n'est pas chose facile ; on se réoriente, on se reforme, on réinvente la façon d'exercer son métier, on divise son temps entre plusieurs activités professionnelles...

Que ce soit pour une nécessité de réalisation personnelle, un besoin de vivre des expériences plus variées et stimulantes, une sérieuse remise en question du rapport à l'entreprise et au travail est en marche ! La question centrale pourrait être :

***Quelle place dois-je accorder au travail dans mon existence et sous quelle forme ?***

Nous allons investiguer cette question (parmi beaucoup d'autres) dans ce travail.  
En voici les grandes lignes :

- Tout d'abord nous allons **prendre du recul** sur vos choix passés et vos expériences : ce que vous en retirez, ce que vous avez envie de changer. ----- 05
- Nous allons **explorer votre personnalité** ! Vos forces, ce que vous aimez, ----- 13  
mais aussi creuser vos besoins et vos valeurs afin de réfléchir à la place que vous pouvez prendre dans notre société.
- Nous transformerons ensuite vos idées en **actions concrètes** en allant ----- 32  
explorer ces secteurs à travers divers supports (podcasts, entretiens...)
- Nous ferons en sorte de vous donner toutes les chances de réussir votre ----- 43  
projet et rédigerons votre **plan d'action**.

À votre disposition également, un site **Notion** réalisé par mes soins sur lequel vous pouvez trouver à tout moment des ressources ; sites, podcasts, articles, vidéos... Mais également des exercices complémentaires concernant la gestion de vos émotions, l'estime de soi et le détachement des attentes extérieures.



# 1.

## Première étape : Faire le point



### APPUYER SUR PAUSE

Il est l'heure de faire le point sur votre situation actuelle ! Le début d'un bilan, c'est le bon moment pour enclencher le bouton PAUSE. Il est difficile de pouvoir réfléchir à ses besoins et à ses envies quand on est ancré-e dans une routine.

Il est également difficile d'avoir accès à ces réflexions dans une vie où l'on est la tête sous l'eau, que ce soit par surcharge de travail, par ennui profond, ou par manque de sens.

La première étape est de faire un arrêt sur image et de prendre le temps de se poser pour observer ce qui se passe pour vous actuellement.

- **Comment je me sens actuellement ?**
- **Quel a été le déclencheur de ce bilan ?**
- **De quoi j'ai besoin en ce moment ?**
- **Qu'ai-je fait jusqu'à présent pour remédier à cette situation ?**
- **Qu'est ce que je n'ai pas encore changé ? Pourquoi ?**
- **Quels avantages ai-je à garder la situation telle quelle ?**
- **Quels besoins sont insatisfaits dans ma vie aujourd'hui ?**
- **Quelles actions concrètes puis-je mettre en place pour commencer à répondre à ces besoins ?**



## **PRENDRE DU RECUL**

C'est le moment de regarder en arrière pour comprendre ce qui vous a amené à votre situation d'aujourd'hui et faire le récapitulatif de votre parcours..

Il s'agit de faire ressortir les moteurs de vos choix passés. Ces moteurs peuvent être de sources très différentes : aspiration personnelle, validation et prestige social, attentes familiales, besoins financiers, marché du travail, besoins de sécurité...

*Remplissez ces 2 tableaux en réfléchissant aux **moteurs** qui vous ont fait décider de réaliser telle formation ou d'accepter tel poste. Si vous avez effectué un nombre très important de métiers, ne renseigner que les plus importants et significatifs pour vous.*

### **ÉTUDES ET FORMATIONS :**

<b>Année</b>	<b>Nom / sujet de la formation</b>	<b>Motivations pour cette formation</b>	<b>Compétences développées</b>

**ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES, STAGES ET BÉNÉVOLAT :**

<b>Année</b>	<b>Poste occupé</b>	<b>Structure</b>	<b>Motivations pour ce poste</b>	<b>Missions</b>

- **Après avoir mis au jour les différents moteurs de mes choix passés, qu'est ce que j'observe ? (schémas répétitifs, causes externes / internes...)**



En reprenant le tableau précédent, je me questionne sur ce que j'ai aimé, ce qui ne m'a pas convenu dans chacune de mes expériences. J'ajoute également les compétences que j'ai développées qui me semblent utiles pour la suite de ma vie professionnelle :

**CE QUE J'AI APPRIS DE CHAQUE EXPÉRIENCE :**

<b>Année</b>	<b>Poste occupé</b>	<b>Ce que j'ai aimé</b>	<b>Ce que je n'ai pas aimé</b>	<b>Compétences utiles développées</b>



## **AVEC QUELLE IMAGE DU MONDE DU TRAVAIL J'AI GRANDI ?**

Lors de notre enfance et adolescence nous sommes confrontés au monde du travail de manière indirecte à travers le vécu de nos parents et des adultes de notre famille.

Nous entendons des récits concernant leurs emplois, observons de l'enthousiasme, de la passion ou au contraire du désintérêt, de la souffrance... Nous grandissons dans une société où une partie des métiers sont genrés, codifiés. Nous sommes également confrontés à des représentations du travail dans la fiction (livres, cinéma...) et l'actualité.

A travers différentes éducations, suivant le milieu social d'origine et à cause de notre genre, nous nous construisons un premier rapport au monde du travail différent. Entre un parent médecin et un parent ouvrier, ou encore un parent fonctionnaire et un parent entrepreneur, les représentations ne seront évidemment pas les mêmes. Chacun développe des croyances, fantasmes, représentations du monde du travail qui lui sont très personnelles.

*Voici le moment de questionner vos représentations du monde du travail :*

- **Quel était le travail de mes parents ? de mes grands-parents ?**
- **Quelles étaient leurs relations au travail ? (plaisir, souffrance, ennui...)**
- **En quoi leurs métiers influençaient la vie familiale et privée ? (absences, disponibilité, niveau de vie, volumes horaires, burn out...)**

- **En quoi mon entourage familial a t'il influencé mes choix professionnels ?  
(tradition familiale, niveau de vie, classe sociale, attentes, discours, exemple qu'on ne souhaite pas reproduire...)**
- **En quoi ma classe sociale d'origine a pu impacter mes choix professionnels ou le regard des autres à ce propos ? À quoi ai-je été encouragé-e, dissuadé-e ?**
- **En quoi mon genre a pu impacter mes choix professionnels ou le regard des autres à ce propos ? A quoi ai-je été encouragé-e, dissuadé-e ?**



**QUELLE IMAGE DU MONDE  
DU TRAVAIL J'AI AUJOURD'HUI ?**

- **Je note 5 mots auxquels j'associe spontanément la notion de travail :**
- **Qu'est-ce que j'observe concernant les mots que j'ai choisis ?**

Prendre la décision de réaliser un bilan signifie implicitement se questionner sur sa vision du monde professionnel et, le plus souvent, de reconstruire un schéma professionnel qui nous permet de nous sentir plus aligné-e et qui nous donne envie.

- **Quels sont les 5 mots que j'ai envie d'associer à ma future activité ?**

- **Qu'est-ce que j'ai envie de changer dans mon rapport au travail ?**
- **En quoi ma vision du monde du travail me limite dans mes réflexions ?**

👉 Je vous propose d'échanger avec une personne passionnée par son métier, que ce soit une vocation première ou une reconversion. Vous pouvez contacter un proche, un professionnel sur les réseaux (linkedin, instagram, facebook...) peu importe le secteur d'activité, l'essentiel est que cette personne vous paraisse passionnée, heureuse, motivée par son activité professionnelle. L'idéal est que cette activité n'ait rien à voir avec vos projets personnels. Vous pouvez prévoir un échange téléphonique ou un café d'environ 20-30min.

- **Quand, à quel âge as-tu commencé ce métier ?**
- **Pour quelles raisons fais-tu ce métier là ?**
- **Que ressens-tu le matin quand tu vas au travail / commences ta journée ?**
- **Qu'est ce que ton travail t'apporte ?**



# 2.

## Deuxième étape : Explorons votre personnalité !



**CETTE PARTIE EST RÉELLEMENT  
UN RECENTRAGE SUR VOUS MÊME.**

Elle s'intéresse à vous, à votre fonctionnement, à votre personnalité ainsi qu'à votre manière naturelle de répondre aux situations, vos goûts, vos intérêts et valeurs.

La personnalité est l'ensemble des comportements qui constituent l'individualité d'une personne. Elle rend compte de ce qui qualifie l'individu : d'une part la permanence et la continuité de ses modes d'agir / réagir dans des situations diverses, d'autre part l'originalité et la spécificité de sa manière d'être.

Définition de Larsen & Buss - Personnalité : *"ensemble de traits et de mécanismes internes à l'individu (intrinsèques), qui sont organisés et relativement persistants, et qui influencent l'interaction et l'adaptation à l'environnement intrapsychique, physique et social."*

## **QUELS SONT VOS TALENTS NATURELS ?**

Vos talents sont les activités que vous réalisez facilement, celles qui vous demandent peu d'énergie. Ce sont les forces sur lesquelles vous pouvez vous reposer.

Identifier ses talents permet de comprendre ce que nous pouvons bien faire, mais surtout ce que nous pouvons faire facilement et sans dépenser trop d'énergie. Une activité qui n'exploite pas nos talents voire qui nous restreint à la réalisation d'actions dans lesquelles nous ne sommes pas à l'aise ou peu performant, c'est un terrain idéal pour ressentir une dévalorisation de soi, un sentiment d'inefficacité et sur la durée : un épuisement psychique, émotionnel et physique.

- **De quoi suis-je fier (réalisations, actions, comportements...) ?**
- **Sur quels sujets ou pour quelles activités mes proches me sollicitent ?**
- **Quelles activités je réalise facilement ?**
- **Qu'est ce que je n'aime pas faire ?**

### **INTERVIEWEZ VOS PROCHES**

Je vous propose de poser les 4 questions suivantes à au moins 4-5 membres de votre entourage (et plus si vous le souhaitez !)

Les réponses doivent être le plus spontanées possibles ; ces échanges ne devraient pas durer plus de 15 / 20 minutes.

- Comment me décrirais-tu en 3-4 mots ?
  - Pourquoi as tu choisi ces mots là ?
  - Quelles qualités humaines préfères-tu chez moi ?
  - En quoi me trouves-tu excessif en 3-4 mots ? Pour toi, quels seraient mes défauts ?
  - Pour quelle action / activité / sujet me demanderais-tu de t'aider ?
- 
- **Je regroupe ici les différents mots choisis par les personnes interviewés :**

- **Quels sont les mots auxquels je m'attendais ?**

- **Certains mots me surprennent-ils ?**

- **Qu'est ce que cet exercice m'apprend ?**



## **PASSATION DU MBTI**

**Le test MBTI** nous donne un aperçu de nos préférences psychologiques, il nous donne des indications sur les activités et environnements dans lesquels nous nous sentons à l'aise et les environnements qui risquent d'être moins confortables pour nous, les activités qui nous demanderont beaucoup plus d'efforts et d'énergie. Le Myers Briggs Type Indicator (MBTI) est un mode d'évaluation psychologique conçu par Isabel Briggs Myers et Katherine Cook Briggs à partir de la théorie des types de la personnalité de Carl Gustav Jung (fondateur de la psychologie analytique).

*Le MBTI détermine votre type en évaluant quatre dimensions de votre personnalité :*

**LE MODE D'ORIENTATION DE VOTRE ÉNERGIE : EXTRAVERSION (E)**

**OU INTROVERSION (I)** Est-ce que vous tirez votre énergie en priorité du monde extérieur ou de votre monde intérieur ?

**VOTRE MODE DE RECUEIL D'INFORMATION : SENSATION (S)**

**OU INTUITION (N)** Est-ce que vous prenez l'information en priorité à partir des données concrètes ou des possibilités et concepts ?

**VOTRE MODE DE PRISE DE DÉCISION : PENSÉE (T) OU SENTIMENT (F)**

Est-ce que vous prenez vos décisions en priorité en vous fondant sur des éléments rationnels ou sur du ressenti ?

**VOTRE MODE D'ACTION ET DE VIE : JUGEMENT (J) OU PERCEPTION (P)**

Est-ce que vous avez un mode de vie plutôt structuré ou flexible ?

Prendre connaissance de votre type MBTI va vous donner des éléments pour mieux comprendre votre fonctionnement, mais aussi pouvoir davantage l'expliquer aux autres personnes. Cela vous permettra également de prendre conscience de la variété des fonctionnements qui existent.



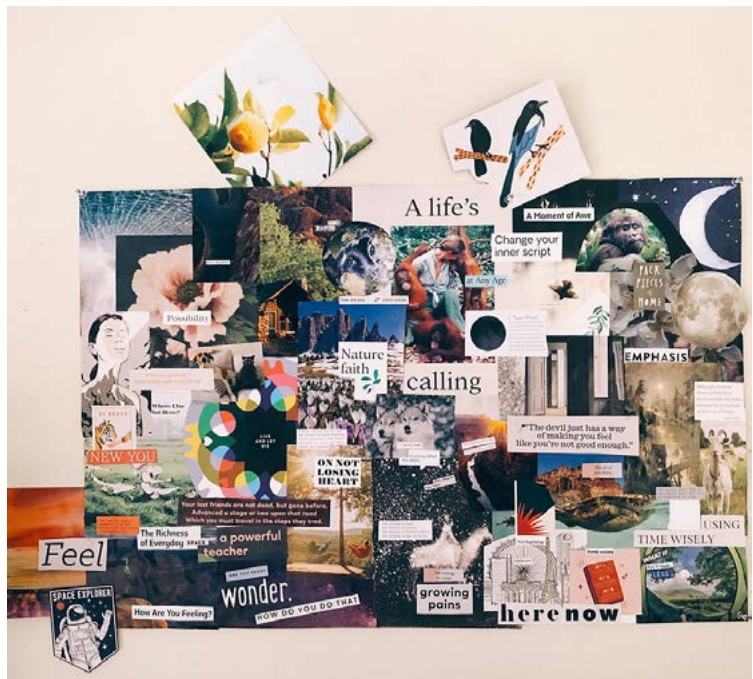
👉 Type MBTI validé après l'entretien de restitution du type :

- **Points forts de mon type de personnalité :**
- **Domaines / activités où mon type de personnalité est le plus épanoui :**
- **Domaines / activités où mon type de personnalité est moins épanoui :**
- **En quoi je peux relier des expériences de ma vie professionnelle à la description de mon type?**



## **QU'EST CE QUI ME FAIT VIBRER ?**

👉 Réalisation d'un vision board (exemples ci dessous), sur feuille A3 où sur l'outil CANVA.



Sélectionnez des images qui vous inspirent, des couleurs, formes, mots clés, expressions que vous avez envie de relier à votre future vie professionnelle. Ces images représentent vos objectifs pour votre future activité professionnelle. Pour trouver des images : Pinterest, Unsplash, google, vos photos personnelles...

- **Qu'est ce que je retire de l'exercice du vision board ?**
- **Quels sujets ressortent de ma création ?**

Nous ne vivons pas tous une “passion” unique, mais nous pouvons avoir une multitude d’intérêts diversifiés. Nos passe-temps favoris, nos petits plaisirs, nos sujets de conversation préférés reflètent souvent ce qui nous fait vibrer.

- **Quelles actions me donnent un profond sentiment de joie / me mettent de bonne humeur ?**
- **Quelles activités me font perdre la notion du temps ?**
- **Quels sujets attirent toujours mon attention ? (radio, internet, conversations) Qu’est-ce qui m’attire dans ces sujets ?**
- **Qu’est ce que j’aimais le plus faire quand j’étais enfant / adolescent ? Quelles activités / métiers je rêvais de faire petit ?**
- **Identifier 2 ou 3 moments qui vous ont fait particulièrement vibrer et dont le résultat vous a rendu particulièrement fier :**

## ✨ **QUELLES SONT MES VALEURS FORTES ?**

Quand nous pensons à nos valeurs, nous pensons à ce que nous jugeons important dans nos vies. Chacun de nous accorde des degrés d'importance divers à de nombreuses valeurs (par exemple la réussite, la sécurité, la bienveillance).

Une valeur particulière peut être très importante pour une personne et sans importance pour une autre. La **théorie des valeurs de Schwarz** adopte une conception qui attribue six caractéristiques principales aux valeurs :

1. Les valeurs sont des croyances associées de manière indissociable aux **affects**. Quand les valeurs sont « activées », elles se combinent aux sentiments. Les personnes pour qui l'indépendance est une valeur importante sont en état d'alerte si leur indépendance est menacée, **désespérées** quand elles ne parviennent pas à la préserver, et heureuses quand elles peuvent l'exercer.
2. Les valeurs ont trait à des objectifs désirables qui motivent l'action. Les personnes pour qui l'ordre social, la justice et la bienfaisance sont des valeurs importantes sont motivées pour poursuivre ces objectifs.
3. Les valeurs transcendent les actions et les situations spécifiques. L'obéissance et l'honnêteté, par exemple, sont des valeurs qui peuvent être pertinentes au travail ou à l'école, dans la pratique d'un sport, dans les affaires, en politique, au sein de la famille, avec les amis ou les étrangers. Cette caractéristique permet de distinguer les valeurs de concepts plus restreints comme les normes ou les attitudes, qui ont généralement trait à des actions, des objets ou des situations particulières.
4. Les valeurs servent d'étalon ou de critères. Les valeurs guident la sélection ou l'évaluation des actions, des politiques, des personnes et des événements. On décide de ce qui est bon ou mauvais, justifié ou illégitime, de ce qui vaut la peine d'être fait ou de ce qui doit être évité en fonction des conséquences possibles pour les valeurs que l'on affectionne. Mais l'impact des valeurs sur les décisions de tous les jours est rarement conscient. Les valeurs deviennent conscientes quand les actions ou les jugements que l'on envisage conduisent à des conflits entre différentes valeurs que l'on affectionne.



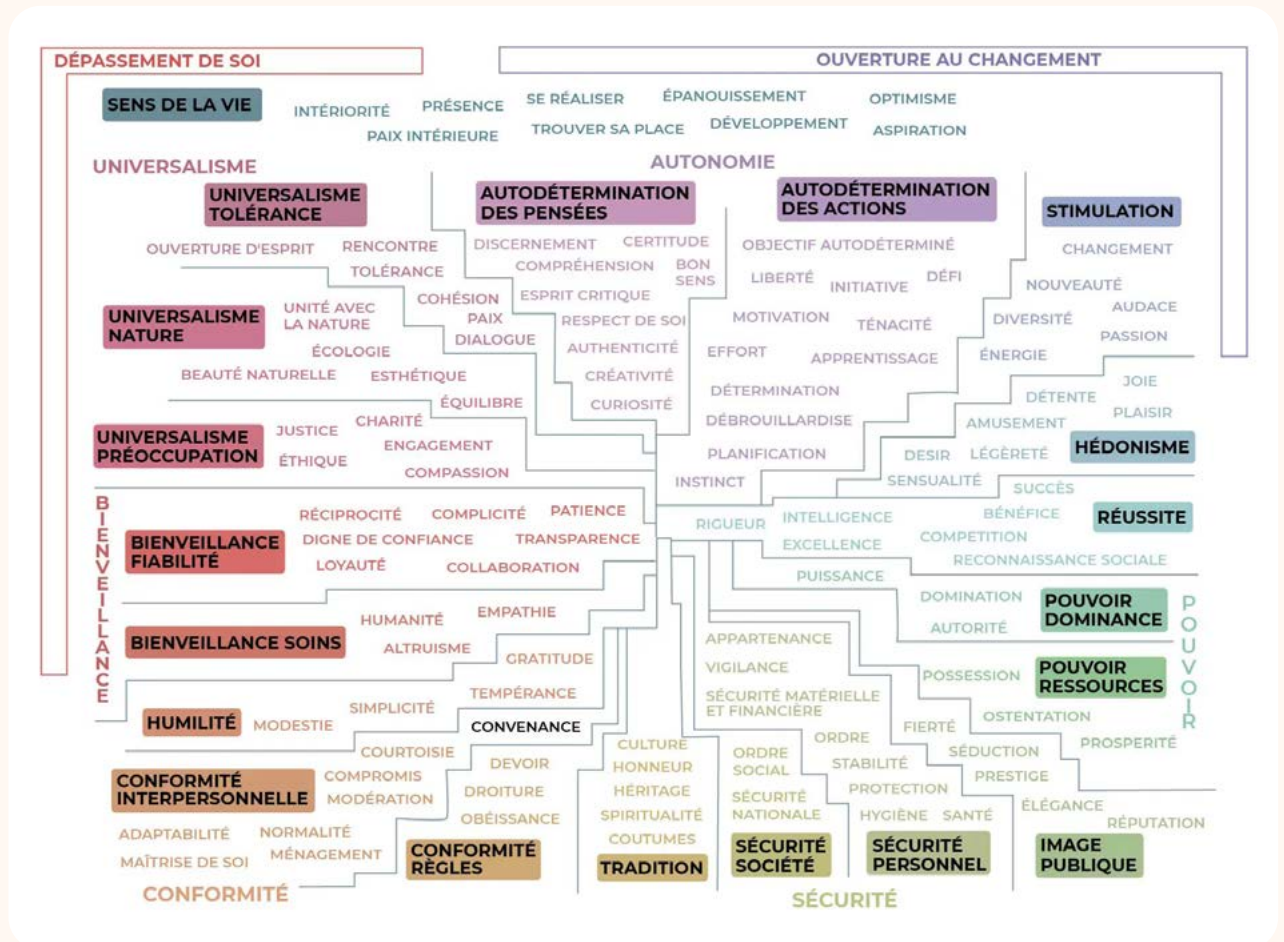
5. Les valeurs sont classées par ordre d'importance les unes par rapport aux autres. Les valeurs d'une personne peuvent être classées par ordre de priorité et cette hiérarchie est caractéristique de cette personne. Accorde-t-elle plus d'importance à la réussite ou à la justice, à la nouveauté ou à la tradition ? Le fait que les valeurs soient hiérarchisées chez un individu permet aussi de les distinguer des normes et des attitudes.
6. L'importance relative de multiples valeurs guide l'action. Toute attitude, tout comportement, implique nécessairement plus d'une valeur. Par exemple, s'astreindre à une pratique sportive journalière peut exprimer et promouvoir des valeurs comme la discipline, l'engagement au détriment des valeurs d'hédonisme et de variété. L'arbitrage entre des valeurs pertinentes et rivales est ce qui guide les attitudes et les comportements. Les valeurs contribuent à l'action dans la mesure où elles sont pertinentes dans le contexte (donc susceptibles d'être activées) et importantes pour celui qui agit.

Ces caractéristiques concernent toutes les valeurs. Ce qui distingue une valeur d'une autre est le type d'objectif ou de motivation que cette valeur exprime. La théorie des valeurs définit dix grands groupes de valeurs selon la motivation qui sous-tend chacune d'entre elles. Ces valeurs englobent le champ des différentes valeurs reconnues par toutes les cultures. Selon la théorie, il est probable que ces valeurs soient universelles parce qu'elles trouvent leur source dans au moins une des trois nécessités de l'existence humaine, auxquelles elles répondent. Ces nécessités sont : satisfaire les besoins biologiques des individus, permettre l'interaction sociale, et assurer le bon fonctionnement et la survie des groupes.

→ Vous pouvez tester ici **la hiérarchie de vos valeurs de Schwarz.**

L'objectif de cette partie est d'identifier les valeurs auxquelles vous accordez de l'importance. Une valeur peut être définie comme un attribut auquel j'accorde de l'importance, qui oriente mes actions et guide mes choix, qui façonne mon idéal. Je choisis les valeurs qui sont pour moi fondamentales (schéma, liste de valeurs ou ajouts personnels).

→ Vous trouverez ici **une liste de 200 valeurs.**



- Je choisis les valeurs qui sont les plus importantes pour moi :
- J'illustre le choix d'une de mes valeurs fortes par un exemple de ma vie :
- J'illustre le choix d'une autre de mes valeurs fortes par un exemple de ma vie :

- J'illustre le choix d'une troisième valeur forte par un exemple de ma vie :

**Beaucoup de nos valeurs sont des héritages, ou ont été façonnées  
par nos rencontres. Je repère de qui j'ai hérité ou reçu ces trois valeurs :**

**BILAN**

Comment ai-je vécu cet exercice ?	Comment je me sens ?
Qu'ai-je appris ? Compris ? Que puis-je en garder pour moi ?	

## **MES CONFLITS DE VALEURS**

L'objectif de cet exercice est de repérer les conflits de valeurs qui affectent l'estime de soi. Un des baromètres de l'Estime de soi est l'accord avec ses propres valeurs, de fait :



**Vivre en désaccord** avec les valeurs profondes que l'on porte **fait chuter** l'Estime de soi.



**Vivre en accord** avec les valeurs profondes que l'on porte **nourrit** l'Estime de soi.

- **Je reprends les valeurs principales repérées dans l'exercice précédent :**
- **J'essaye de réfléchir à différents moments de ma vie professionnelle ou personnelle où je ne me suis pas senti-e en accord avec mes valeurs :**
- **Je nomme une situation précise où je me suis senti-e en conflit intérieur :**
- **Quelles étaient les valeurs en présence ? Je peux reprendre la liste de l'exercice précédent. Ces valeurs s'affrontaient-elles ?**  
(par exemple : « prendre soin jusqu'au bout de mon père vieillissant » : valeur solidarité, en conflit avec « convaincre mon frère peu présent de partager avec moi les soins de mon père » : valeur justice)
- **Comment ce conflit s'est-il résolu ? Suis-je satisfait-e de sa résolution ?**



- **Aujourd'hui, y a-t'il en moi des valeurs qui s'affrontent et qui affecteraient l'estime que je me porte ou m'empêcherait d'avancer dans ma vie ?**
- **Je regarde ces valeurs qui s'affrontent sans me juger. Ces valeurs sont, en soit, légitimes. J'essaie de discerner : y a-t-il une conciliation possible ? Faut-il choisir l'une contre l'autre ?**
- **Qu'est-ce que ces conflits de valeurs disent de positif sur moi ?**

**BILAN**

<b>Comment ai-je vécu cet exercice ?</b>	<b>Comment je me sens ?</b>
<b>Qu'ai-je appris ? Compris ? Que puis-je en garder pour moi ?</b>	

## 👉 QUELS SONT LES VERBES D'ACTION QUI ME PARLENT ?

→ Vous retrouverez une **liste de verbe d'action** ainsi qu'un tableau de verbes d'action ci-dessous.  
Choisissez ceux qui vous parle plus, ceux que vous aimez le plus.

Organiser	Former	Communiquer	Créer	Négocier
anticiper prévoir coordonner distribuer planifier préparer répartir	animer éduquer entraîner éveiller sensibiliser expliquer instruire	écouter informer dialoguer interviewer renseigner rédiger transmettre	adapter concevoir imaginer innover transformer renouveler solutionner	approvisionner argumenter convaincre démontrer persuader proposer vendre
Conseiller	Chercher	Décider	Gérer	Administrer
aider clarifier éclairer guider orienter proposer recommander	analyser consulter enquêter étudier expérimenter observer rechercher	arrêter choisir éliminer juger régler réagir trancher	amortir budgétiser comptabiliser économiser équilibrer investir exploiter	classer compter enregistrer gérer recenser ranger établir
Diriger	Développer	Produire	Contrôler	
animer commander déléguer réagir anticiper manager assumer	améliorer augmenter étendre implanter progresser promouvoir conquérir	effectuer exécuter réaliser faire appliquer écrire établir	apprécier évaluer expérimenter mesurer prouver surveiller vérifier	

- **Les verbes que je préfère :**
- **Les verbes que j'aime le moins :**
- **Qu'est ce que cet exercice m'apprend ?**



### **QUESTIONNER MES INTÉRÊTS PROFESSIONNELS :**

→ Vous allez passer en ligne le **questionnaire Hexa3D**

L'Hexa3D est un questionnaire d'investigation des intérêts professionnels conçu à partir du modèle de Holland (RIASEC).

Le questionnaire comporte 3 sections permettant d'aborder les représentations des personnes à travers 3 domaines : les activités préférées, leurs qualités et le monde professionnel. C'est la combinaison d'intérêts mis en avant par vos résultats au test qui donnera votre résultat RIASEC.

**RÉALISTE :** Une personne réaliste préfère les métiers à forte composante manuelle et technique.

**INVESTIGATEUR :** Une personne investigatrice aime les activités d'observation et d'analyse, les problèmes à résoudre, et apprécie les environnements stimulants intellectuellement.

**ARTISTIQUE :** Une personne artistique est appelée par des activités favorisant l'expression de son imagination et sa créativité.

**SOCIAL** : Le type social est altruiste, sociable, accordant une grande place aux sentiments des autres.

**ENTREPRENANT** : Une personne entreprenante adore imposer ses idées, influencer autrui et cherche à occuper une place de leadership.

**CONVENTIONNEL** : Une personne conventionnelle a tendance à être organisée, à rechercher les milieux stables et structurés dans lesquels elle s'adapte bien.

- **Mon résultat RIASEC validé après l'entretien :**
- **Comment je me positionne par rapport à mon résultat ?**
- **Quels liens entre mes choix d'orientation / choix professionnels et mon RIASEC ?**
- **Quel lien je fais entre mes intérêts professionnels RIASEC et mon MBTI ?**



## **VOTRE CARTOGRAPHIE PERSONNELLE**

Après tout le travail de réflexion que vous avez mené, je vous propose de prendre le temps de résumer tous les éléments que vous avez pu faire ressortir.

Pour cela, vous trouverez page suivante **une cartographie à compléter** afin de garder tous ces éléments en tête lors de la recherche d'une activité épanouissante.

👉 Suite à la rédaction de cette cartographie, vous allez retourner questionner vos proches (3 personnes minimum) en leur présentant ces différents éléments et en leur demandant dans quels secteurs / quels métiers ils verraient un profil comme le votre.

- **Je note les propositions de secteurs et métiers de mes proches :**

- **Qu'est ce que je pense de ces différentes propositions ?**

- **Comment j'ai vécu cet exercice ?**

## Cartographie de :

---

**TYPE MBTI :**

**TYPE RIASEC :**

**CE QUE J'AIME FAIRE DANS LA VIE :**

**MES POINTS FORTS :**

**MES BESOINS :**

**MES VALEURS :**

**MES SOURCES DE STRESS :**

**MES ENVIES ET OBJECTIFS :**



# 3.

## **Troisième étape : Rendre concret mon projet**

**C'EST LE MOMENT DE POSER LES FONDATIONS  
DE VOTRE NOUVEAU PROJET.**

À ce stade vous avez une ou plusieurs pistes de secteurs ou de métiers qui vous intéressent ; c'est le moment de partir en exploration !

Pendant cette étape vous allez pouvoir confronter vos idées, goûts, aspirations au marché de l'emploi et aux personnes qui exercent dans ces secteurs afin de pouvoir vous en faire une idée plus concrète, plus réaliste.

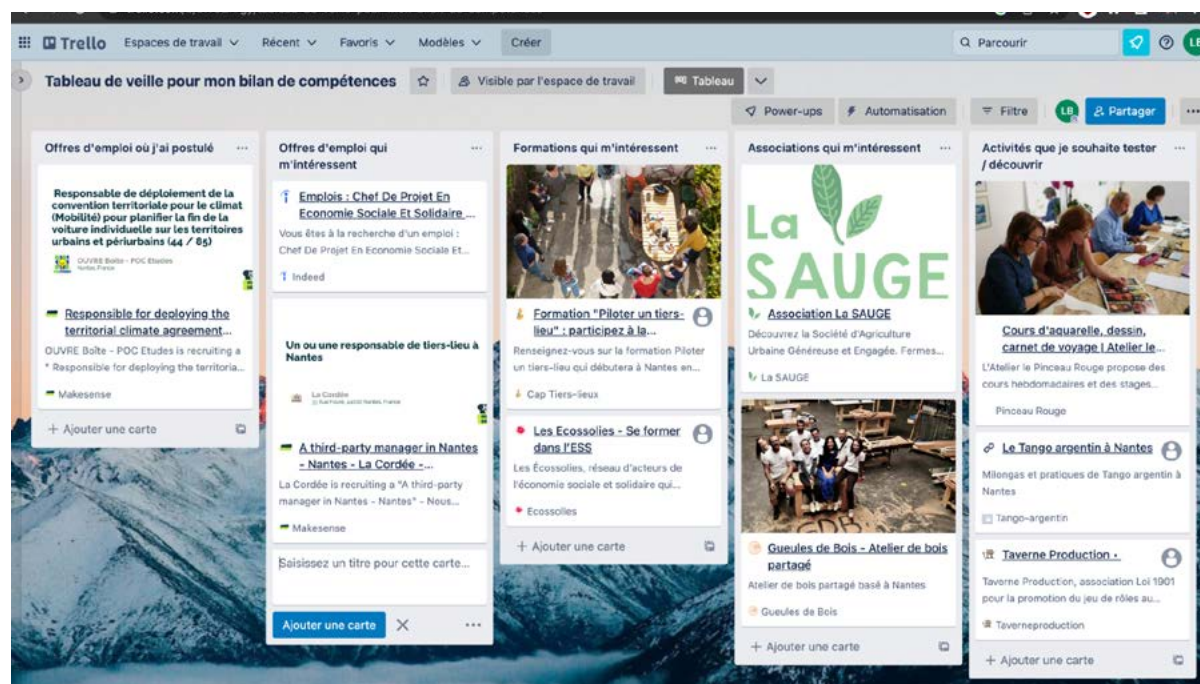
<b>Pistes de métier et secteurs qui m'intéressent :</b>	<b>Raisons pour lesquelles ces pistes m'intéressent :</b>

## 🔍 À LA RECHERCHE D'INFORMATIONS :

👉 C'est le moment de faire des recherches approfondies sur les secteurs et métiers retenus ; recherches internet, enquêtes métiers, podcasts, vidéos youtube, fiches de poste, articles de presse / de blog... peuvent vous permettre d'y voir plus clair.

➔ Vous trouverez **dans votre Notion plusieurs ressources** pour vous aider dans vos recherches.

N'hésitez pas à vous créer un document dédié, comme l'exemple Trello ci-dessous (papier, numérique, trello, dossier Notion...) pour votre veille dans lequel vous pourrez recenser toutes les informations intéressantes, les formations potentielles, les réseaux que vous pouvez contacter...



➔ Découvrez ici **comment utiliser Trello**

## **VOICI UNE LISTE DE RESSOURCES NON EXHAUSTIVE POUR VOS RECHERCHES :**

- Rechercher des exemples de métiers  
en partant de mon résultat RIASEC : **Recherche ROME - RIASEC**
- En savoir plus sur le quotidien de différents métiers :  
**Into the job | Ausha**
- Fiches métiers :  
**Apec**
- Fiches métiers : quel métier est fait pour moi ?  
**Cadreemploi**
- Listes de métiers par centres d'intérêts :  
**Cidj**
- Chaîne youtube pour découvrir différents métiers :  
**"Maintenant j'aime le lundi"**



## **RÉALISATION D'ENQUÊTES MÉTIERS :**

👉 Je vous propose de contacter une ou plusieurs personnes du ou des secteurs / métiers qui vous intéressent et de réaliser un échange avec eux.

Une enquête métier consiste à recueillir des informations sur un métier précis auprès de professionnels. Elle est d'autant plus importante pendant une reconversion professionnelle car elle va permettre de vérifier que vous vous êtes engagé-e sur la bonne voie. Vous allez rencontrer des professionnels afin de leur poser une série de questions sur le métier qu'ils exercent. Ces questions abordent notamment les missions à réaliser, les formations, les débouchés, les évolutions professionnelles, les compétences nécessaires etc. L'enquête métier doit donc poser des questions pertinentes car elle vous aidera ensuite à définir précisément votre parcours de formation.



## **COMMENT CONTACTER ET RENCONTRER DES PROFESSIONNELS ?**

Pour contacter les professionnels du secteur d'activité qui vous intéresse, il est indispensable de vous mettre dans une démarche « proactive ».

*N'hésitez pas à rencontrer plusieurs personnes pour avoir différents points de vue.*

- Consulter les annuaires professionnels qui recensent les principaux acteurs de votre secteur d'activité.
- Interroger votre réseau personnel et professionnel, recenser les personnes autour de vous qui exercent ce métier et leur demander s'ils peuvent vous accorder un moment pour vous parler de leur quotidien.
- Vous inscrire sur les réseaux sociaux professionnels comme LinkedIn pour entrer en contact avec des professionnels, suivre leur activité, consulter leurs articles.
- Contacter les syndicats et fédérations professionnels auprès desquels vous pourriez obtenir des adresses.
- Consulter les sites internet, blogs de professionnels, les forums de discussions spécialisées.
- Visiter les salons professionnels, les forums et salons de l'emploi pour échanger avec des experts du secteur.
- Participer à des journées découverte des métiers, par exemple à la **Cité des Métiers**, chez **Pôle Emploi**, **l'APEC** ou auprès de certains organismes de formation.



- Prendre contact avec des centres de formation afin qu'ils vous mettent en relation avec d'anciens stagiaires devenus des professionnels du métier visé pour qu'ils vous partagent leur parcours.
  - Utiliser les périodes d'observation en entreprise notamment lors d'une Évaluation en Milieu de Travail pour vous immerger directement dans le métier que vous souhaitez faire.
- **Voici un exemple** non exhaustif de questions à poser au cours d'une enquête métier.



Je centralise ici les premières informations obtenues sur le secteur ou le métier investigué :

- **Quels sont les différents métiers en lien avec le secteur retenu ?**
- **Sous quel(s) statut(s) s'exercent ce/ces métiers ?**
- **A quel type de salaire pourriez-vous prétendre ?**
- **Cela aurait-il un impact sur votre niveau de vie ?**
- **Quelles sont les entreprises du secteur dans votre région ? Et au niveau national ?**
- **Quelles sont les qualités nécessaires pour être à l'aise à ce poste ?**
- **Quels sont les aspects qui me donnent envie d'après les informations que j'ai rassemblées sur ce poste ?**
- **Quels aspects de ce poste me questionnent ?**

- **Comment ce choix impactera ma vie personnelle ?**  
(horaires, lieu, salaire, mode d'exercice...) :
- **Autres éléments qui me paraissent importants à noter sur ce projet professionnel :**

Au vu des informations obtenues grâce à mes recherches et échanges, quelles sont mes conclusions concernant cette idée de projet ?

Quels sont les aspects qui semblent me correspondre dans ce projet ?	Sur quels aspects ai-je des doutes ou des questionnements ?



## **COMMENT JE PEUX ALLER VALIDER MON INTÉRÊT SUR LE TERRAIN ?**

Pour obtenir une convention de stage sans école, il faut vous rapprocher de structures d'aide à l'emploi et à l'insertion.

Ces structures sont : La mission locale, pole emploi ou encore les structures d'insertion par l'activité économique (SIAE). On parle alors plutôt de période de mise en situation en milieu professionnel (PMSMP) que de stage. La finalité est toutefois la même : découvrir le monde du travail à travers une immersion professionnelle.

### **FORMATIONS :**

Par exemple les cours **Openclassroom**, qui peuvent être suivis gratuitement et à distance.

Pôle emploi recense la **liste des formations possibles**.

**Ma formation** recense également les formations et notamment celles éligibles au CPF.

La région Pays-de-la-Loire vous permet également de consulter les **formations réalisables dans la région**.

### **PÉRIODE DE MISE EN SITUATION EN MILIEU PROFESSIONNEL (PMSMP) :**

Pour obtenir une convention de stage sans école, vous pouvez également vous rapprocher de Pôle emploi si vous avez plus de 25 ans. Vous devez aussi répondre à l'un des critères suivants pour pouvoir bénéficier d'une période de mise en situation en milieu professionnel :

- être allocataire du revenu de solidarité active (RSA) ;
- être demandeur d'emploi ;
- bénéficier d'un contrat de sécurisation professionnelle (CSP) ;
- être titulaire d'un contrat aidé (contrat unique d'insertion, contrat adulte-relais, etc.) ;
- être suivi dans le cadre de la Garantie jeunes ;
- bénéficier d'un accompagnement social ou professionnel personnalisé.

→ **Accueil Pôle emploi**

**IMMERSIONS PAR ORGANISMES PRIVÉS :**

Certains organismes privés proposent des immersions payantes sur des métiers (allant de 1 à quelques jours).

→ **Testunmétier**

**STAGE :**

Le dernier moyen de se procurer une convention de stage sans école concerne le cas des formations en ligne. En rejoignant une structure reconnue comme le conservatoire supérieur des arts et métiers (CNAM) ou le centre national des études à distance (CNED), vous avez la possibilité d'obtenir une convention pour un stage et non pas pour un PMSMP.

**BÉNÉVOLAT :**

N'hésitez pas à contacter et à aller rencontrer des associations qui sont dans le secteur d'activité qui vous intéresse. Le bénévolat peut être un premier moyen de tester une activité et vous permettre de développer largement votre réseau sur votre région.

→ **Annuaire des associations**

**RÉSEAU :**

N'hésitez pas à vous inscrire sur LinkedIn, ou à vous servir de votre compte pour contacter des professionnels du milieu...

**POEI :**

→ **La préparation opérationnelle** à l'emploi individuelle (POEI), est une aide pour les employeurs au financement d'une formation préalable à l'embauche avec un contrat de 12 mois minimum. Son objectif est de vous former pour combler l'écart entre les compétences que vous détenez et celles que requiert le poste que vous allez intégrer.



## **COMMENT METTRE EN PLACE MON NOUVEAU PROJET ?**

Votre nouveau projet va également impacter votre entourage, il est important de se sentir soutenu dans son projet et de prendre en compte le fait que cela puisse impacter nos proches.

### **LES AUTRES :**

Je commence à en parler avec mes proches et à les intégrer à ma réflexion.

- **Quelles sont les personnes qui pourraient être impactées par mon nouveau projet professionnel ?**

- **Quels pourraient être les freins concernant la mise en place de mon projet ?**

- **Quelles sont les personnes de mon entourage qui vont pouvoir être des ressources pour mes projets ?**

### **QUELLES COMPÉTENCES ME MANQUE-T-IL ?**

Comment je peux les acquérir ? La formation / le parcours nécessaire :

- **Quelles sont les différentes possibilités de formation dans ce domaine ?  
Sous quels formats ?**

- **Quelles compétences puis-je développer par d'autres moyens que la formation ?  
Quels sont ces moyens ?**

**COMMENT JE FINANCE CES CHANGEMENTS ?**

- **De combien ai-je besoin pour financer mon projet ?**
- **Ai-je droit à des aides financières pour réaliser ma formation ?**

**LE RÉSEAU :**

- **A quels évènements, sur quels réseaux sociaux puis-je entrer en contact avec des personnes des secteurs / métiers qui m'intéressent ?**

**ENVIRONNEMENT ET INCLUSIVITÉ :**

- **Comment m'assurer que mon projet répond aux enjeux environnementaux et de justice sociale ?**



# 4.

## **Quatrième partie : se donner toutes les chances de réussir son projet**

### **ET ÉCRIRE SON PLAN D'ACTION**

Nos peurs et nos doutes ont une fonction, ils nous informent des dangers et des risques que nous percevons (consciemment et inconsciemment).

Réfléchir aux peurs qui vous limitent dans l'atteinte de votre objectif vous permet de déconstruire les croyances limitantes ou de remettre en perspective certaines sensations dont les fondements ne sont plus forcément pertinents pour vous aujourd'hui.

- **Quels peurs suscite en moi ce nouveau projet / ce changement ?**
- **Quels sont les doutes que je peux avoir concernant ce projet ?**
- **Comment je peux lever ces doutes ou les rendre moins pesants ?**  
(actions que je peux mettre en place / demander de l'aide à quelqu'un / discuter avec mes proches / me faire accompagner sur un point précis...)

Il est normal d'avoir peur, le changement est synonyme d'inconnu. Si cette peur a une action trop limitante dans votre vie, n'hésitez pas à vous faire accompagner pour lever ces freins, je peux vous recommander des professionnels de la région aux pratiques complémentaires.

## **SE DONNER TOUTES LES CHANCES DE RÉUSSIR**

- **Quelles personnes pouvez-vous solliciter pour vous entourer positivement dans vos choix ?** (réseaux, proches, groupes, associations...)
- **De quelle manière pouvez-vous multiplier les sources d'inspiration ?**
- **Que pouvez-vous mettre en place concernant votre état d'esprit et qualité de vie pour être le mieux disposé à opérer un changement ?** (alimentation, repos, sport...)

## Plan d'action de :

---

J'intègre ici les grandes lignes du plan d'action  
de ma synthèse de bilan :

**QUELS SONT MES OBJECTIFS DANS LA SEMAINE QUI SUIVRA LE BILAN ?**

**QUELS SONT MES OBJECTIFS DANS LE MOIS QUI SUIVRA LE BILAN ?**

**AI-JE DÉFINI DES  
FORMATIONS À RÉALISER ?**

**AI-JE DÉFINI UN STAGE  
EN IMMERSION À RÉALISER ?**

**AI-JE DÉFINI UNE VAE  
À RÉALISER ?**

**AI-JE BESOIN D'AIDE POUR  
DÉBLOQUER CERTAINES SITUATIONS /  
SCHÉMAS LIMITANTS ?**

## Conclusion



Vous arrivez à la fin de votre travail, même si ce n'est évidemment pas la fin de vos réflexions concernant votre épanouissement professionnel ; l'orientation est aujourd'hui un sujet tout au long de la vie !

N'oubliez pas que vous avez toujours à disposition l'entièreté du travail de ces derniers mois grâce à ce livret. Vous pouvez à tout moment, dans plusieurs mois ou plusieurs années, revenir lire les idées, remarques, prises de conscience qui ont eu lieu pendant votre bilan.

Vous conservez l'accès au Notion **"Vos ressources"**, ce qui vous permet à tout moment de continuer à vous renseigner et à faire de la veille pour développer encore davantage vos compétences à vous connaître, à vous orienter et à valoriser votre profil sur le marché du travail. Vous pouvez également me retrouver sur instagram pour des conseils bien-être au travail :

**@marge-de-manoeuvre**

Je vous remercie de m'avoir fait confiance pour vous accompagner, c'est avec plaisir que j'ai pu vous écouter et vous proposer des pistes, idées et exercices pour avancer sur votre chemin. Vous avez été acteur de votre changement en menant à bien ce bilan de compétences et pour cela, vous pouvez être très fier de vous.

Bravo et bonne continuation !

Lysiane



# **Merci de votre confiance**

**[margedemanoevre.fr](https://margedemanoevre.fr)**

** [@marge-de-manoevre](https://www.instagram.com/marge-de-manoevre)**