

C'est décidé, je change de job !

Je deviens Cuisinier



- De nombreux témoignages de reconvertis dans le métier
- Les conseils d'une experte en accompagnement vers la mobilité
- La méthodologie et tous les outils pour vous lancer



« Sauter dans l'inconnu, cela peut effrayer ! On doute, on se pose des questions... Et c'est bien normal. Laissez-moi vous raconter ma reconversion professionnelle ! »

Clémence Dessus, une reconvertie heureuse



« La vie est trop courte pour ne pas s'épanouir au travail, alors **OSEZ** votre **transition professionnelle** ! »

Nicole Robert, coach professionnelle certifiée





Je deviens Cuisinier

The title is written in a playful, rounded font. 'Je deviens' is in teal and 'Cuisinier' is in red. Various food-related icons are scattered around the text: a fish, a chef's hat, a carrot, a pot, a bottle, a chili pepper, a corn cob, and a piece of meat.

Clémence Dessus

Formatrice en CFA

Nicole Robert

Coach professionnelle certifiée

Coach Ikigai

Adhérente de l'EMCC

Fondatrice de DIOTIME COACHING®

Les ressources numériques

Au fil des pages, des QR codes à flasher vous renvoient à de nombreuses ressources : vidéos, documents, presse...

Mode d'emploi

foucherconnect.fr

Lorsque je rencontre un pictogramme ressource au fil des pages :

1. Je vais sur **www.foucherconnect.fr**
💡 *J'enregistre cette page dans mes favoris pour les prochaines fois.*
2. Je saisis le **code de la ressource** indiqué dans le pictogramme.
3. Je **visualise** ma ressource.

info

La rupture du contrat
de travail

foucherconnect.fr/20jdc01



Des FLASHCODES permettent
aussi d'accéder aux ressources
depuis un smartphone

Maquette intérieure : Hung Ho Thanh

Mise en page : STDI

Illustrations : Hung Ho Thanh (sketchnotes) et STDI (schémas)

Le Code de la Propriété Intellectuelle n'autorisant aux termes de l'article L. 122-5, d'une part, que, les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et, d'autre part, que, les analyses et courtes citations dans un but notamment d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite, par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. Le Centre Français de l'exploitation de la Copie (20, rue des Grands-Augustins 75006 Paris) est, conformément à l'article L. 122-10, le seul habilité à délivrer des autorisations de reproduction par reprographie, sous réserve en cas d'utilisation aux fins de vente, de location, de publicité ou de promotion de l'accord de l'auteur ou des ayants droit.

PRÉFACE



Après 20 ans d'expérience dans les Ressources humaines, le coaching fut pour moi comme un appel interne, une exigence à passer à autre chose. C'était comme une évidence non formulée qui s'est éclaircie au fur et à mesure. Je me suis mise en mouvement vers la plus belle des destinations : être MOI et j'ai osé l'expérience de la reconversion.

Il y a 5 ans, j'ai occupé un nouveau poste sur lequel je me suis vite ennuyée. Cette expérience assez déstabilisante m'a mise dans une situation de déséquilibre mais j'ai pris le temps de réfléchir à ce que je voulais vraiment, comment et pourquoi. Je voulais aussi comprendre pourquoi je me sentais si mal sur ce poste.

J'ai entamé une formation au CNAM qui permettait d'apprendre à élaborer un portefeuille de compétences pour soi et pour les autres. Cela me semblait une démarche gagnante sur tous les plans : j'acquerrais de nouvelles compétences pour le poste RH que j'occupais, je faisais une introspection sur mon propre parcours et mes choix passés, actuels et futurs.

Cette décision, apparemment anodine, a littéralement changé ma vie et a conduit à ma transformation au sens littéral du terme (au-delà de la formation).

En effet, la banale passation d'un test de motivations professionnelles a confirmé la dimension sociale de mes intérêts professionnels et mon besoin quasi-viscéral de me sentir utile. Ce fut comme une révélation. J'ai compris alors l'origine du malaise que je ressentais dans le poste que j'occupais. J'ai pris ainsi conscience que mon moi professionnel n'est personne

sans les autres et que jusqu'alors, je m'étais identifiée à des rôles professionnels pour satisfaire l'idée que les autres avaient de moi, dans l'ignorance que ma véritable identité pouvait se trouver ailleurs.

C'est ainsi que je me suis intéressée au métier de coach et aux modalités pour le devenir... Il y a 3 ans, forte de ma certification en coaching, j'ai commencé mes premiers accompagnements, le trac au ventre et je n'ai JAMAIS regretté.

À travers les témoignages de plusieurs reconvertis et de mon expérience de coach professionnelle, vous découvrirez dans cet ouvrage des conseils pour réussir votre reconversion professionnelle. Ils vous permettront d'aborder cette transition de façon plus sereine dans le but d'aboutir, je l'espère, à votre épanouissement professionnel et personnel.

Nicole Robert

SOMMAIRE

Préface	3
Introduction	7

PARTIE 1

ACTER le **CHANGEMENT**

	Valider la réflexion	14
	Passer à l'action	34
	Définir son nouveau projet	50
	Concrétiser son projet	62

PARTIE 2

CONFIRMER son

PROJET

les conseils d'une coach



Se faire accompagner

82



Accepter les doutes et valider son projet

111



Donner du sens – Trouver son Ikigai

130



Convertir son projet en actions

142

*Les éditions Foucher ainsi que les auteurs remercient chaleureusement
les reconvertis interrogés pour leurs témoignages.*

UNE AVENTURE

Une aventure se définit comme une « entreprise comportant des difficultés, une grande part d'inconnu, parfois des aspects extraordinaires, à laquelle participent une ou plusieurs personnes », ce à quoi je réponds OUI quand il s'agit de décrire ma reconversion professionnelle !



« Lorsque mon entourage me demande, souvent, à quoi je pourrais comparer ma reconversion professionnelle, je lui réponds : à une formidable aventure. »

- **Se reconvertir, c'est partir sur un chemin accidenté**, avec des certitudes qui deviennent des doutes, des questions auxquelles les réponses ne viennent pas simplement ou aussi vite qu'on l'aurait souhaité.
- **Se reconvertir, c'est peut-être laisser derrière soi un emploi stable, un salaire, un statut social**, et plonger dans l'inconnu, avancer à tâtons, puis reculer puis avancer à nouveau... C'est accepter le lâcher prise.
- **Se reconvertir, c'est rencontrer des personnes passionnées**, avoir avec elles des discussions souvent déterminantes, c'est ouvrir les yeux sur des parcours de vie différents du sien, c'est sortir de son « ordinaire ».
- **Se reconvertir, c'est aussi franchir des étapes** en s'aidant d'outils innovants et rassurants. Encore faut-il les connaître.
- **Se reconvertir, c'est enfin, un état d'esprit** : être curieux, mettre ses préjugés de côté, casser les clichés. C'est faire preuve de patience, de confiance en l'avenir, c'est adopter un esprit d'ouverture et de questionnement.

SE LAISSER LE TEMPS

2 ans pour trouver ma voie et concrétiser mon projet

Changer d'activité ou de métier prend du temps et n'est pas une chose aisée. Ma « réinvention professionnelle », expression qui m'a été soufflée par la lecture d'un ouvrage, a duré un peu plus de 2 ans, de 2013 à 2015. Mais une reconversion professionnelle peut évidemment être bien plus rapide ! Quelques mois suffisent à certains pour franchir le cap. Bravo à eux !

En 2013, j'évolue depuis 8 ans dans le monde du marketing et de la publicité media. J'avais terminé mes études supérieures à la fac en 2005, sans trop me poser de questions : j'étais plutôt bonne élève, je n'avais pas de passion chevillée au corps, pas de métier qui me faisait rêver. Alors j'avais choisi un chemin, sans doute le plus facile, parmi tant d'autres... Un chemin qui m'a plu, mais sans plus.

Un premier déclic

Six années après avoir commencé à travailler, j'ai eu mon premier enfant. Des envies de changement apparaissent dès cet instant mais la vie reprend son cours, avec un questionnaire nouveau, cependant.

Premier déclic.



« Occasionnellement d'abord puis plus régulièrement par la suite, une petite voix intérieure me disait : « Qu'est-ce que tu fais ici en fait ? », « Cela ne te ressemble pas ».