



Avez-vous déjà songé à changer de métier, de voie professionnelle ? Une réorientation ou une reconversion professionnelle se travaille, se prépare. Cela nécessite une réflexion profonde, une analyse objective de ses capacités et une analyse du marché. Se faire accompagner est indispensable.

## La réorientation professionnelle

### Pourquoi ? Comment ?

La question de l'orientation est une question essentielle. Le métier choisi va renvoyer une image de vous-même, de qui vous êtes et de ce à quoi vous aspirez. Ce métier doit également correspondre à votre personnalité et à vos choix non professionnels (projet de vie). Comme le dit Guichard (2008) « l'objet d'orientation n'est plus désormais comme dans les années 1900, le vocational choice (choix professionnel), ou comme ce fut le cas à partir des années cinquante, le career development (développement de carrière notamment professionnelle), il est devenu le life designing (l'orientation de son existence) ».

### La réorientation professionnelle : Pourquoi ?

Pour Super (psychologue), l'individu trouve satisfaction à son travail si celui-ci lui permet :

- De mettre en pratique ses valeurs ;
- De combler ses désirs ;
- D'utiliser ses talents ;
- De réaliser ses ambitions ;
- De rencontrer ses aspirations.

Les motivations de réorientation ou de reconversion professionnelle sont variées :

- Une envie de changement : envie de donner du sens à son travail, désir de s'épanouir dans un domaine d'activité différent ;
- Une évolution du marché du travail et/ou des technologies : évolution ou disparition du métier exercé, un changement dans les conditions de travail ;
- Un mal-être dans son emploi actuel : une mésentente avec la hiérarchie ou des collègues, un désaccord sur l'orientation prise par l'entreprise ;
- Une envie d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Certains signes peuvent vous alerter concernant la nécessité de vous interroger sur votre orientation professionnelle :

- Un stress important ;
- Une lassitude ou un ennui dans votre quotidien professionnel ;
- Une perte de sens au travail ;
- Une baisse de motivation ;

- Un manque de perspective concernant votre avenir professionnel.

Pour être satisfait dans votre travail, vous devez avoir choisi vous-même votre orientation. A cette fin, une bonne connaissance de soi (valeurs, centres d'intérêt, connaissances, compétences, etc.) couplée à une représentation objective du marché du travail sont indispensables.

### La réorientation professionnelle : Comment ?

Se faire accompagner par un psychologue de l'orientation, de l'évaluation et du conseil permet de réaliser un travail en profondeur évitant ainsi les « coups de tête » ou les « coups de cœur » pouvant générer par la suite des regrets.

Lors de notre premier rendez-vous, je pose le cadre dans lequel nous allons évoluer puis vous me racontez votre parcours dans le détail afin de pouvoir faire ressortir les compétences possédées. La narration de votre parcours permet de créer du lien entre le passé et l'avenir. Ce lien va générer du sens pour vous et

sous-tendre une construction réflexive et un engagement dans le parcours de réorientation professionnelle.

Pour moi, cette écoute de votre parcours de vie est la première étape qui permet :

- La mise en place de l'alliance de travail ;
- L'accord sur les objectifs visés et les moyens d'y parvenir ;
- La valorisation des compétences pour vous aider, si besoin, à modifier l'image que vous avez de vous.

L'atmosphère créée doit vous permettre de vous sentir libre de vous exprimer dans l'exposé de votre situation afin de pouvoir développer jusqu'au bout votre point de vue.

### Mon rôle

Je suis une « éducatrice de l'intentionnalité, une accompagnatrice en regard du contenu et une inductrice en regard du processus ».

Une éducatrice de l'intentionnalité à savoir que je suis là pour mettre à votre disposition tous les moyens possibles afin de faciliter la prise de conscience et la compréhension des éléments qui sous-tendent vos choix. A ce titre, je suis experte dans la mesure où je suis garante de la forme c'est-à-dire que je veille au respect du cadre.

Une accompagnatrice au regard du contenu c'est-à-dire que je permets l'expression libre des ressentis. Seul vous

pourrez donner du sens à ce que vous avez vécu. Et pour cela je garantis que vous pouvez vous exprimer dans la bienveillance et le non-jugement.

Une inductrice en regard du processus c'est-à-dire que je ne perds pas de vue l'objectif tout en étant attentive à votre évolution. Je joue un rôle facilitateur et je vous rassure sur vos capacités à décider par vous-même. Si besoin, j'aide à l'analyse, à la compréhension, à la conceptualisation mais je ne prends jamais de décisions pour vous.

NOUS CHEMINONS  
ENSEMBLE POUR  
VOUS PERMETTRE  
D'ATTEINDRE  
VOTRE BUT

Je m'ajuste à votre rythme : je suis à l'écoute des avancements, des doutes, des refus, des marches arrière c'est-à-dire de tous les indices annonçant un changement puisque « le changement n'est pas linéaire dans la mesure où il est à la fois visé et craint ».

Pour accompagner ce changement au mieux, mes connaissances me permettent de vous proposer des outils de travail et d'approfondissement du projet selon l'étape où vous vous situez. Mon expertise porte sur les choix d'outils proposés et sur l'organisation des séquences de travail.

### Les méthodes utilisées

Je base ma pratique sur différentes méthodes telles que l'entretien, la méthode de l'A.D.V.P. (= Activation du Développement Vocationnel et Personnel) et, si j'estime que c'est utile, des tests psychotechniques.

#### L'entretien

L'entretien est un outil incontournable pour le psychologue en orientation, évaluation et conseil.

L'entretien est défini comme « un échange de paroles avec une ou plusieurs personnes pour un but autre que le simple plaisir de la conversation. [...] Les buts de l'entretien sont divers : reconstituer l'histoire du sujet (anamnèse), sonder ses connaissances (interrogation orale), juger ses aptitudes à un apprentissage (orientation) ou à un emploi (sélection) [...] ; aider le sujet à affronter une difficulté ponctuelle dans l'existence (conseil psychologique) [...]. Dans l'entretien directif, le psychologue pose des questions préétablies et cherche à obtenir des informations. Dans l'entretien non directif, il laisse parler le plus librement possible le sujet en l'encourageant, en reformulant ses réponses, en observant ses réactions et en cherchant à comprendre les peurs, les hésitations, les résistances, le système défensif du sujet. L'entretien semi-directif est un compromis entre

les deux formules précédentes. [...] ».

Indépendamment de l'aspect non-directif, semi-directif ou directif d'un entretien, il existe trois types d'entretien de conseil en orientation :

- L'entretien d'accompagnement ;
- L'entretien d'analyse de l'expérience également appelé entretien d'explicitation ;
- L'entretien d'aide à la prise de décision.

En fonction de la finalité visée, je privilégie l'un ou l'autre de ces types d'entretien.

L'entretien de conseil est un entretien particulier avec un objectif précis qui est d'« aider une personne à trouver la voie professionnelle ou de formation et, plus généralement, la forme de vie qui lui convient le mieux et à s'engager dans la direction qu'elle aura ainsi déterminée » (Guichard & Huteau). Les différents temps d'entretiens que nous avons tout au long de l'accompagnement permettent de :

- Collecter des informations sur vous. Ces informations portent sur votre parcours, votre histoire de vie, votre questionnement par rapport à la réorientation, l'état d'avancement de votre projet, vos compétences, vos centres d'intérêt et éventuellement vos contraintes ;
- Voir comment vous vous représentez vous-même dans le monde professionnel actuellement et sur le

long terme. Êtes-vous conscient de vos points forts ? de vos capacités d'adaptation ?

- Vous révéler certains éléments de votre personnalité, de vos compétences car en prenant du temps pour faire ce bilan sur vous, vous pouvez prendre conscience de ce que vous savez et de vos capacités à prendre des décisions.

#### *La méthode de l'ADVP*

La méthode de l'A.D.V.P. s'inscrit dans le courant éducatif de l'orientation. Elle a été créée au Québec et se veut une méthode d'éducation au choix de carrière où vous vous trouvez au centre du processus de l'orientation. C'est une démarche active vous demandant de vous impliquer et d'être acteur de vos choix.

En étant « maître » de votre destin professionnel, vous êtes mieux armé pour défendre votre projet devant les autres et êtes plus motivé dans la finalisation de votre projet. L'orientation professionnelle est un « processus à vivre plutôt qu'une procédure à subir ».

Avec cette méthode, quatre phases incontournables vous permettent de faire graduellement des choix. Au cours de chacune de ces phases, vous allez vivre ou plutôt revivre des expériences (expériences scolaires, professionnelles et personnelles) afin de leur donner un sens et ainsi intégrer les éléments de connaissance

de vous-mêmes dans votre bilan d'orientation.

#### *Les tests*

L'image existante concernant le passage de test(s) lors de l'orientation professionnelle est encore très prégnante. Selon le code de déontologie, seul le psychologue choisira les tests puisqu'il est expert dans le choix des outils à utiliser. Le choix est fait selon les objectifs fixés et les informations susceptibles d'être apportées par ces tests.

Pour moi, les tests peuvent être utilisés dans une optique de collaboration avec vous, comme des outils d'aide à la connaissance de soi sans être révélateur d'une orientation. Pour cela, il me faut analyser votre demande avant d'utiliser un test pour construire l'accompagnement, le test devant être un élément mobilisateur.

L'idéal est d'utiliser les tests dans une perspective d'autonomisation afin que vous puissiez vous approprier les résultats. L'appropriation des résultats consiste à prendre de la distance par rapport à ces derniers lors de la restitution en osant dire, par exemple, que vous ne vous reconnaissez pas dans ce qui ressort.

Vous l'aurez compris la réorientation professionnelle est un cheminement au cœur de soi pour lequel être accompagné est préférable.

**Contactez-moi si vous souhaitez faire ce travail.**

## Identifier ses sources de stress au travail

Identifier les sources de stress (ou agents stresseurs) permet de se poser la question des solutions afin de les diminuer voire les éliminer.

Mise en pratique : Divisez une feuille en trois colonnes. Dans la colonne de droite écrivez au milieu « génération de stress ».

Solutions	Agents stresseurs	Génération de stress

Dans la colonne du milieu « Agents stresseurs », vous listez tous les éléments professionnels qui génèrent du stress chez vous.

Solutions	Agents stresseurs	Génération de stress
	- La date limite de rendu du projet	
	- Être en retard	
	- Les problèmes de transports	
	- L'énervement de mon N+1	

Dans la colonne de gauche « Solutions », vous cherchez pour chacun des agents stresseurs la ou les solution(s) possible(s). Les agents pour lesquels vous ne trouvez pas de solution sont barrés. Puis, parmi ces solutions, vous en choisissez une à mettre en pratique (ici celles en vert). Donnez-vous 2 à 3 semaines pour voir les effets de la solution choisie. Si cela n'est pas satisfaisant, choisissez une autre solution dans la liste.

Solutions	Agents stresseurs	Génération de stress
- Créer un diagramme de PERT	- La date limite de rendu du projet	
- Déléguer certaines tâches	- Être en retard	
- Etudier mon itinéraire la veille	- Les problèmes de transports	
- Partir avec une marge de 20/30 minutes	- L'énervement de mon N+1	
- Avoir un itinéraire alternatif (qui peut se coupler à la marge de 20/30 minutes)		
- Faire le trajet en vélo		

### COUP DE CŒUR

En attendant de travailler votre réorientation professionnelle, je vous propose d'être heureux à votre poste de travail.

Et pour cela, l'ouvrage de Céline Desmons, « Heureux au boulot avec la sophrologie » vous propose des exercices à utiliser dans votre quotidien professionnel afin de mieux faire face au stress, de renouer avec vous et/ou d'harmoniser vos émotions.

Mieux aborder les situations difficiles, connaître et mobiliser ses ressources personnelles. C'est ce que cet ouvrage vous propose à travers douze séances.

Douze séances pour vous accompagner pas à pas dans cette amélioration.

Céline Desmons propose des exercices express de relaxation mais aussi de bonnes habitudes à mettre en place pour maintenir ou retrouver un équilibre.

Alors ne souffrez plus au travail et prenez du recul si les changements ne peuvent venir de l'intérieur de l'entreprise.

BONNE LECTURE !

**Particuliers :** RDV au 9 boulevard de Charonne ou au 11 avenue Philippe-Auguste 75011 Paris.

**Entreprises / Structures associatives :** Interventions dans vos locaux en Ile-de-France pour des accompagnements collectifs ou individuels, des ateliers et des formations.

**Muriel CARRERE**

Hypnopraticienne

Psychologue

Sophrologue certifiée

06-38-61-86-04

hypso@muriel-carrere.fr



<https://muriel-carrere.fr>

**RAPPEL**

Mes vidéos bien-être sont en ligne et accessibles depuis :

- **Ma chaîne YouTube :**  
HYPSO - Muriel CARRERE
- **Mon site internet :**  
muriel-carrere.fr
- **LinkedIn :**  
www.linkedin.com/in/muriel-carrère
- **Instagram et TikTok :**  
hypso.muriel.carrere

Je vous propose depuis le début de l'année une série sur le sommeil afin de mieux le comprendre pour l'améliorer.

Je publie également des exercices courts de respiration pour vous aider à mieux faire face au stress et aux émotions.

Faites-vous du bien et prenez soin de vous.

BONNE DECOUVERTE !