

Sixtine Trocheris

MÊME
PAS
CAP!

CHANGER DE VIE PRO

JE SUIS CAP !

- Bilan de compétences
- Plan d'action
- Reconversion



DBS

Sixtine Trocheris

CHANGER DE VIE PRO

JESUIS CAP !



DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

Copyright illustrations couverture et livre :

© Camille Aubry

© De Boeck Supérieur s.a., 2023
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : septembre 2023

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2023/13647/124

ISBN : 978-2-80735-739-6

SOMMAIRE

<i>Préface</i>	5
<i>Introduction</i>	7
La création de Même Pas Cap!	9
Pourquoi ce livre?	12
C'est parti?	13
1. Trouver son moteur personnel	15
Mon job de rêve	17
Le nerf de la guerre.	19
Trouver son moteur personnel	20
2. Un métier n'est pas une identité	27
Docteur Vie Pro et Mister Perso	31
Tous accro à NOTRE boulot? (Mon mien!)	31
Inspirez... Expirez...	32
Chut! C'est la Révolution	33
La faute à qui?	33
Ta seconde vie commence quand... tu seras à la retraite	34
3. Définir la réussite professionnelle selon ses propres critères	39
Déconstruire sa représentation de la réussite	41
Vous êtes un modèle unique	44
Définir ses propres critères de réussite.	46
4. Travailler avec et pour les autres	51
Travailler <i>avec</i> les autres	54
Travailler <i>pour</i> les autres	55

Intégrer sa relation aux autres dans l'équation	59
Avez-vous pensé au mentorat ?	61
5. Privilégier une vision globale	67
Penser « maison » et pas « pile de briques »	69
Prendre en compte son environnement global.	73
6. Valoriser la remise en question	77
Des questions, toujours des questions	78
Passer des questions à l'action	81
Valoriser la remise en question pour changer de vie pro.	83
7. Oser renoncer au modèle du métier unique à vie	91
Adapter son métier à sa vie (et pas l'inverse)	95
Vers l'infini et au-delà !	100
Renoncer au modèle du métier unique pour changer de vie pro	103
8. Devenir expert de soi	109
Investir dans soi-même.	110
Comment devenir un expert de soi.	113
Devenir son propre expert pour changer de vie pro	121
9. La confiance, une valeur clef.	127
Faire confiance	129
La confiance dans le domaine professionnel.	131
Construire la confiance en soi	133
Se réconcilier avec l'estime de soi	134
Confiance en soi et confiance en soi (oui, elles sont deux)	135
La confiance quand on (re)pense sa vie professionnelle.	136
10. Cultiver la légèreté	143
Le fond et la forme.	145
Mettre les formes.	148
Cultiver la légèreté pour changer de vie pro.	150
<i>Conclusion</i>	157

PRÉFACE

Mon voyage, qui m'a amené jusqu'à vous écrire aujourd'hui, est fait de rencontres magnifiques, de moments compliqués, d'échecs, de succès éphémères, de remises en question et surtout de rencontres. Rencontres avec des professeurs qui m'ont fait aimer une matière parce que passionnés et passionnants, rencontres avec des livres qui m'ont éveillé à moi-même, rencontres avec certaines personnes qui m'ont fait du mal, rencontres avec d'autres à qui j'ai pu aussi faire du mal (et je m'en excuse), mais la plus belle des rencontres que j'ai pu faire (au-delà de celles avec ma femme, mes deux fils aujourd'hui et mes amis), c'est celle faite avec moi-même. Et sans toutes ces rencontres, je ne serais jamais arrivé face à vous aujourd'hui.

J'ai eu la chance de vivre une aventure humaine magnifique à travers la Picardie de mon enfance et mon adolescence. J'ai découvert Paris à 18 ans et le rugby professionnel à 19 ans. J'ai été rugbyman professionnel pendant sept ans. J'ai ensuite été comédien, un temps, puis écrivain, avant de mener une grosse introspection qui m'a conduit à la dépression, une magnifique sortie de route en décembre 2013, hyper douloureuse mais salvatrice. Je suis aujourd'hui conférencier, papa, consultant sportif et heureux dans ma vie d'homme, de mari.

Si je vous raconte tout ça, c'est parce que j'ai affronté le changement tellement souvent... Je l'ai subi parfois. J'ai ressenti de la colère, de la tristesse, j'ai aussi été dans le déni car le changement fait peur et demande du courage. Il m'a

fallu accepter de m'être trompé de voie, d'avoir été souvent plus « trop » que « pas assez », j'ai dû regarder en face mes échecs et accueillir ma vulnérabilité. Pour un homme de 100 kilos élevé dans une éducation judéo-chrétienne et une société patriarcale, je vous avoue que j'ai dû extraire certaines croyances au pied-de-biche... Et j'y suis arrivé.

Oui, le changement fait peur mais il est vital ! Il faut se séparer de certains comportements pour grandir, et parfois de certaines personnes aussi. Il faut faire des choix, il faut accepter l'inconnu tout en s'entraînant à avoir confiance en la vie car... elle est magnifique. Elle est encore plus belle quand on cesse d'avoir peur. La société évolue et nous demande aussi d'évoluer constamment. Un retour à soi est vital pour trouver sa place dans ce monde. Nous avons le temps de nous révolutionner, individuellement et collectivement, ne serait-ce que pour laisser un monde meilleur à nos enfants. Cela passe par la confiance en soi, la confiance en l'autre, l'amour, la bienveillance.

C'est une responsabilité. Voilà ce que mon voyage m'a appris.

Ma seule certitude aujourd'hui, c'est que je suis le héros de ma propre vie, que sans les autres je ne suis rien et qu'après la colère et la tristesse arrivent l'acceptation et la résilience. Après la pluie...

Alors, à vous de jouer : éveillez-vous, réveillez-vous car le monde a besoin de vous !

À vous qui lisez ces lignes et les suivantes : le fait de tenir ce livre entre vos mains n'est pas anodin. On attire à soi ce que l'on est. Cet ouvrage permet une ouverture, une réflexion personnelle, comme un guide fait de conseils pour vous permettre de vous révéler professionnellement. Vous l'aurez compris, nous avons toutes et tous besoin d'être accompagnés vers le meilleur en nous.

Alors, bonne lecture et surtout bon voyage !

Raphaël Poulain

Consultant rugby, conférencier,
ancien rugbymen professionnel

INTRODUCTION



*Travail : nom masculin, ensemble des activités humaines organisées, coordonnées en vue de produire ce qui est utile ; activité productive d'une personne.
Ensemble des activités manuelles ou intellectuelles exercées pour parvenir à un résultat utile déterminé.
Activité rétribuée, dans une profession.*

Dictionnaire Le Robert

*Travail : nom masculin, activité utile exercée dans un certain espace-temps et pour laquelle on obtient un retour (rémunération, reconnaissance, satisfaction personnelle, etc.).
Motivé-e par des raisons et des causes qui donnent du sens à son travail, le travailleur ou la travailleuse se met en action, fournit des efforts et de l'énergie pour exercer ses talents et ses compétences en échange d'une forme de rétribution.
Le travail est à différencier de l'emploi, qui est le travail nécessaire et imposé pour fonctionner en tant que société et pour assurer sa survie individuelle.*

Équipe de Même pas Cap!

Si vous tenez ce livre entre vos mains, alors vous vous posez sûrement de sérieuses questions concernant votre avenir professionnel. Bonne nouvelle, ce livre est justement là pour vous donner les clefs qui vous aideront à vous lancer dans l'aventure de l'évolution professionnelle.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, commençons par ajouter un peu de contexte autour de ce livre, et parlons de ce qu'il va vous apporter (vous découvrirez en avançant dans votre lecture que c'est un peu notre obsession, de remettre les choses dans leur contexte...) :

- si vous êtes en quête de sens ;
- si vous êtes en souffrance dans votre job actuel ;
- si vous souhaitez faire le point sur votre situation ;
- si vous avez le sentiment que votre réflexion professionnelle tourne en rond ;
- si vous cherchez à réenchanter votre vie pro ou à en changer...

... alors vous êtes au bon endroit.

Vous avez peut-être déjà lu ou vu passer des livres dédiés à l'orientation ou à l'épanouissement professionnel. Des ouvrages bourrés de promesses qui vous garantissent de «révéler votre plein potentiel», «découvrir le super-héros qui se cache en vous», «devenir la meilleure version de vous-même» ou tout simplement «trouver le bonheur». Le moins que l'on puisse dire, c'est que de grandes ambitions sont contenues dans ces pages !

Quant à nous, nous souhaitons autant que possible ne pas vous faire miroiter des changements de vie extraordinaires mais complètement irréalistes, prôner des conseils inapplicables dans la vraie vie ou des solutions valables uniquement si l'on dispose d'un compte bancaire bien rempli. Si ce livre incarne beaucoup d'éléments de la philosophie de Même Pas Cap!, ce n'est pour autant ni un psy, ni un coach, ni un remède miracle à tous les maux professionnels du monde. Il représente les fondations sur lesquelles nous avons bâti Même Pas Cap! pour en faire une plateforme humaine, authentique, engagée et performante pour l'accompagnement professionnel et en bilan de compétences.

Nous avons espoir que ce texte soit comme un panneau de direction qui pointerait dans le sens du changement et de votre accomplissement professionnel. Il est à considérer comme le tout premier chapitre de cette grande aventure qui sera la vôtre. Nous l'avons pensé comme une caisse à outils dans laquelle vous pourrez piocher ce dont vous avez besoin pour changer enfin de vie pro ou la réenchanter. Ces outils sont divers et variés et s'appuient sur nos forces et nos expériences personnelles à tous les trois : Yves, Aliette et moi-même.

Mais qui sommes-nous, comment en sommes-nous arrivés là et pourquoi partageons-nous ces conseils avec vous ?

La création de Même Pas Cap!

Tout commence avec Yves Trocheris qui, un beau jour de 2017, décide de regarder la vérité en face et d'admettre qu'il ne s'épanouit plus du tout dans son job au sein d'une start-up parisienne. Il ne s'épanouit tellement plus qu'il fait un *burn-out* et négocie une rupture conventionnelle pour prendre le temps de se poser et de réfléchir à ce qu'il veut vraiment. C'est là qu'entre en scène Aliette Trocheris, sa propre mère. Coach en bilan de compétences et fondatrice d'un cabinet d'évolution professionnelle dans l'Oise, elle conseille alors à Yves de faire un bilan de compétences afin d'y voir plus clair dans la suite de sa carrière.

Pour éviter toute interférence dans l'accompagnement, Aliette lui recommande de faire son bilan avec l'une de ses collaboratrices, Anne Dambricourt. Sans trop savoir où il met les pieds, Yves démarre son bilan avec elle. Problème, il vit toujours à Paris et le cabinet d'Anne se trouve à Compiègne, soit à environ 100 km de son domicile. Avec une moyenne d'un rendez-vous par semaine, la réalisation de ce bilan se fait donc dans un cadre plutôt intense. Mais Yves y prend beaucoup de plaisir, il adore apprendre des choses sur lui et

réfléchir à ses options. Après avoir envisagé plusieurs pistes différentes, il identifie trois axes à prendre en compte pour construire son nouveau projet professionnel :

- il est fait pour entreprendre et monter sa propre entreprise;
- il y a en lui un côté « geek » (selon ses propres mots) non exploité qu'il veut développer;
- il a besoin de travailler pour une entreprise ayant des valeurs sociales fortes et de se sentir utile.

Il commence donc en se lançant dans une formation intensive de développeur web, tout en réfléchissant à son projet d'entreprise.

Petit à petit, les étoiles s'alignent, et alors qu'il fait le lien entre son expérience du bilan de compétences, les problématiques liées à la distance, la qualité de la personne qui réalise son accompagnement, son projet professionnel... l'idée de Même Pas Cap! surgit dans son esprit.

Même Pas Cap!, c'est un organisme de formation spécialisé dans le bilan de compétences et le premier à proposer cet accompagnement 100 % à distance. Avec ce service, plus de problèmes de distance ou de trajets, plus besoin de se déplacer pour rencontrer le coach qu'on nous a recommandé ou avec lequel on souhaite travailler. Le moteur d'Yves, c'est d'innover pour simplifier tout ce qui peut l'être grâce au numérique et permettre ainsi de se concentrer sur ce qui n'est pas automatisable : l'accompagnement et l'humain.

Pour l'aider à construire ce projet, il fait appel à sa mère, Aliette, afin de concevoir le programme de ce nouveau bilan de compétences et recruter une équipe de coachs de choc.

Plus surprenant, il demande également à sa sœur, Sixtine Trocheris (oui, c'est moi!) de rejoindre l'aventure afin de construire le site internet et l'aider à faire connaître Même Pas Cap! ainsi que l'outil bilan de compétences. C'était pour moi une occasion en or de me réinventer après une première vie

professionnelle en tant que psychomotricienne. Au moment où Yves me fait cette proposition, je suis en train de m'organiser pour faire une pause dans mon activité et partir faire un tour du monde en solo pendant un an. C'est donc à distance que j'ai commencé à m'investir dans ce projet, animée par les ponts que je pouvais faire entre mon ancien métier de soignante et cet accompagnement professionnel qui guidait les gens vers un mieux-être professionnel et global.

Voilà que Même pas Cap! était maintenant une entreprise familiale (bien que notre famille soit bien plus vaste que ça en réalité)!

Nous avons cherché à créer un bilan de compétences à notre image : dynamique, sérieux mais sans se prendre trop au sérieux, humain et accessible. Un programme avec des coachés qui choisissent leur coach selon leur profil et leurs valeurs et qui avancent dans leurs réflexions grâce à une alternance de travail en autonomie (tests, questionnaires, exercices créatifs...) et d'entretiens avec leur coach. Le tout dans le but d'identifier un nouveau projet professionnel en accord avec leur personnalité, leurs obligations et leur projet de vie global.

Malgré des situations aussi diverses que variées et peu importe le déclic qui fait qu'une personne se lance dans un bilan de compétences, on retrouve en fin de parcours trois grands types de projets professionnels :

- **la reconversion** – exemple : la personne était pilote de ligne et décide de devenir boulangère;
- **l'évolution dans un même domaine d'activité** – exemple : la personne était infirmière et se forme pour devenir cadre de santé;
- **le maintien d'activité avec des changements majeurs ou mineurs** – exemple : la personne était comptable dans une entreprise et reste comptable mais s'installe à son compte. Ou encore, la personne était institutrice et décide de se spécialiser dans l'enseignement des mathématiques.

De plus, chaque projet professionnel né d'un accompagnement Même Pas Cap! débouche sur l'élaboration d'un plan d'action, véritable mode d'emploi pour que la personne réalise concrètement son projet.

Le bilan de compétences est donc un outil polymorphe qui s'adapte aux besoins de chacun pour faire grandir toutes les réflexions professionnelles, quelles qu'elles soient.

Pourquoi ce livre ?

L'idée de ce livre nous est apparue comme un complément à l'accompagnement de notre bilan de compétences.

Sa promesse ? Être un recueil de conseils simples, vrais et concrets pour engager une transition professionnelle. Vous aider à vous forger un bon état d'esprit pour aborder la question du changement tout en relativisant les aspects que vous ne pouvez pas complètement maîtriser. C'est aussi un guide pour prendre conscience des leviers d'action qui sont réellement à votre portée.

Avec cet ouvrage, nous avons souhaité mettre en mots les dix notions clefs qui nous ont permis de construire la méthode de réflexion de Même Pas Cap! et qui traduisent notre vision du travail et de l'épanouissement professionnel. Et ce, afin de les rendre accessibles au plus grand nombre.

Cet ouvrage propose humblement une méthodologie pour réfléchir de manière saine et adaptée à la possibilité d'un changement de vie professionnelle.

N.B. : petite précision terminologique pour avancer sereinement dans votre lecture : nous favorisons l'utilisation des termes « évolution professionnelle » ou « transition professionnelle » dans un souci d'inclusivité : tout le monde ne se lance pas dans une reconversion professionnelle – comme nous l'avons vu plus haut, ce n'est qu'une option

parmi d'autres. Et, quelle que soit l'évolution professionnelle que vous envisagez, elle est valable si c'est celle que VOUS souhaitez. Les leviers et conseils que nous donnons sont destinés à faire des choix individuels, en fonction de sa propre personne – et ne s'adressent donc pas à des groupes ou des communautés entières.

C'est parti ?

Vous voilà à deux pas de débiter cette merveilleuse aventure de réflexion professionnelle avec nous, vous êtes prêt-e ?

Vous allez découvrir dix chapitres qui développent tous un conseil essentiel pour Même Pas Cap!. Ce ne sont pas des étapes à suivre, bien que leur ordre de présentation soit prévu pour faciliter l'intégration et la compréhension des conseils. Vous pouvez donc lire tous les chapitres à la suite ou piocher dans le sommaire en fonction de ce qui vous intéresse ou vous interpelle. Ces conseils sont indépendants, mais aussi interdépendants.

Dans chaque chapitre, vous trouverez une explication de la notion mise en avant, des histoires personnelles qui illustrent comment ces concepts se sont ancrés dans la philosophie de Même Pas Cap!, des témoignages d'anciens coachés, ainsi que des paroles de coachs. Pour terminer, nous avons placé en fin de chaque chapitre des exercices vous incitant à appliquer le plus vite et le plus simplement possible ces conseils à votre quotidien. Pas de prise de tête : un papier, un crayon et un cerveau suffiront pour faire chauffer vos neurones !

Alors, on y va ?

10 CLÉS POUR REPRENDRE EN MAIN SON PROJET PRO

Savez-vous que 20 % des plus de 35 ans et 36 % des moins de 35 ans se déclarent insatisfaits au travail ?

Comment (re)donner du sens à son job, trouver sa voie, faire de son bilan de compétences un succès ? Ce livre est votre meilleur coach dans les prochaines étapes de votre parcours professionnel. Partageant la vision de l'épanouissement professionnel Même Pas Cap!, il propose 10 clés pour trouver et prendre votre place dans le monde du travail actuel.

Plus qu'un livre motivationnel, ce guide se place de votre point de vue, avec des pratiques à mettre en œuvre immédiatement, à chaque étape.

Chaque conseil est illustré par des témoignages d'experts ou d'anciens reconvertis, des exercices ou des mises en situation. Un livre léger, plein d'humour et aussi très sérieux !

Sixtine Trocheris est co-fondatrice et Brand Content Manager chez Même Pas Cap!.

Même Pas Cap! est le premier programme digital d'accompagnement professionnel et de bilan de compétences en France. Il a pour ambition de rendre accessible à tous l'accompagnement professionnel afin d'aider chaque coaché.e à identifier LE projet professionnel réaliste, opérationnel, en adéquation avec son projet de vie, sa personnalité et ses compétences. Lancée en 2019, l'entreprise a accompagné plus de 6000 personnes et est très visible sur les réseaux.

Préface de **Raphaël Poulain** - conférencier, ex-rugbyman professionnel

17,95 €



ISBN : 978-2-8073-5739-6

www.deboecksuperieur.com