



# WORKBOOK DE LA RECONVERSION PRO À IMPACT

## POUR UN DÉMARRAGE EN DOUCEUR

Vous avez envie de changement  
mais vous ne savez pas par où commencer ?

Laissez-vous guider...

On vous a préparé un guide en **3 étapes pour amorcer votre changement !** Vous retrouverez outils méthodologiques, conseils et exercices pour vous aider à faire le point et vous lancer sereinement dans votre reconversion pro à impact.



**Vous avez envie d'avoir un impact positif à travers votre job mais ne savez pas par où commencer ?**



**Vous avez l'impression de tourner en rond et de ne pas réussir à passer à l'action ?**

**VOUS ÊTES AU BON ENDROIT !**



# SOMMAIRE



<b>Etape 1 : Introspection</b>	<b>P4</b>
Exercice 1 : Pyramide de DILTS	<b>P5</b>
Exercice 2 : Identifier vos talents	<b>P8</b>
Exercice 3 : Identifier l'enjeu qui vous anime	<b>P10</b>
<b>Etape 2 : Surmonter vos peurs</b>	<b>P13</b>
Exercice 1 : Définir vos peurs	<b>P14</b>
Exercice 2 : Syndrome de l'imposteur	<b>P16</b>
Exercice 3 : Comment en parler à son entourage ?	<b>P18</b>
<b>Etape 3 : Passer à l'action</b>	<b>P23</b>
Exercice 1 : Commencer petit	<b>P23</b>
Exercice 2 : Sortir de votre zone de confort	<b>P24</b>
Exercice 3 : Pour aller plus loin	<b>P25</b>





# ÉTAPE 1 : INTROSPECTION

Bien qu'il soit tentant de sauter cette étape, celle-ci est essentielle pour une reconversion réussie.

Construire un projet pro, cela demande du temps et beaucoup de travail sur soi. Comment retrouver du sens à votre vie si on ne sait pas quel est ce SENS ?

La démarche d'introspection est fondamentale dans la vie d'une personne.

Pour Edgar Morin et de nombreux philosophes, c'est « la clé de la sagesse individuelle et sociale »

Elle permet de comprendre son rapport à soi mais aussi son rapport aux autres pour se sentir épanoui et vivre dans le moment présent...

En réalisant ce bilan, vous ferez une première analyse de votre vécu. Reste à la compléter en travaillant sur votre vision du futur : vos rêves et vos aspirations.

Comment faire ce travail ?

On vous partage 4 exercices pour entamer votre voyage intérieur !

# EXERCICE 1 : LA PYRAMIDE DE DILTS

Pour démarrer ta reconversion, on commence avec un exercice concret :  
La Pyramide des 6 niveaux logiques de Robert Dilts.

Robert Dilts est un auteur, formateur et consultant américain travaillant dans le domaine de la programmation neuro-linguistique (ou PNL) depuis sa création en 1975 par John Grinder et Richard Bandler. La PNL est une thérapie brève développée aux USA qui a pour but de reprogrammer notre cerveau pour venir à bout de nos blocages et de nos angoisses. D'après Robert Dilts, nous sommes psychologiquement organisés en niveaux logiques, qui influent les uns sur les autres.

Il existe 6 niveaux logiques dans la Pyramide de Dilts, chacun répondant à une question bien précise !

## LA PYRAMIDE DE DILTS 6 NIVEAUX POUR TROUVER SA VOIE



Comment utiliser cette pyramide ?

Nous vous proposons d'explorer votre pyramide de Dilts à l'aide du tableau ci-dessous à remplir colonne par colonne.

Niveaux	Vous sentez-vous aligné avec ce niveau ?	Questions associées à ce niveau	Vos éléments de réponses à ces questions
<b>Sens</b>	<p>J'agis en faveur des problématiques/ enjeux qui me tiennent à cœur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• non, pas du tout</li> <li>• non, pas vraiment</li> <li>• oui, un peu</li> <li>• oui, complètement</li> </ul>	<p>Pourquoi, au service de quoi je veux agir ? Quelles problématiques, enjeux me tiennent à cœur ?</p>	
<b>Croyances* / Valeurs</b>	<p>J'agis au quotidien de manière alignée avec mes valeurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• non, pas du tout</li> <li>• non, pas vraiment</li> <li>• oui, un peu</li> <li>• oui, complètement</li> </ul>	<p>Quelles sont mes croyances* ? Est- ce qu'elles m'aident à avancer ou me limitent ? Quelles valeurs je veux défendre ?</p>	
<b>Capacités &amp; Comportements</b>	<p>Je développe mes talents au quotidien :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• non, pas du tout</li> <li>• non, pas vraiment</li> <li>• oui, un peu</li> <li>• oui, complètement</li> </ul>	<p>De quelle façon je veux agir ? Quels sont mes talents ? Mes savoirs, savoir-faire, savoir-être ?</p>	
<b>Environnement</b>	<p>J'évolue dans le cadre / environnement qui me convient :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• non, pas du tout</li> <li>• non, pas vraiment</li> <li>• oui, un peu</li> <li>• oui, complètement</li> </ul>	<p>Dans quel cadre, je veux agir ? Dans quel type d'environnement, type de structure je m'épanouis ?</p>	

\*Les croyances sont les grands principes auxquels je crois. Elles constituent le prisme à travers lequel je perçois mon environnement.

## **PRENEZ-LE TEMPS DE REGARDER VOTRE TABLEAU ET LA PYRAMIDE :**

Si vous avez répondu non à certaines questions, comment l'expliquez-vous ?  
Quelles leçons pouvez-vous tirer de cet exercice ?

Trouver les réponses n'est pas évident surtout lorsque l'on est seul.

Il est parfois utile d'avoir un peu d'aide extérieure pour prendre du recul sur soi.

Nous en parlerons dans la dernière étape.

Pas évident, mais crucial. En effet, le job aligné avec qui vous êtes, se situe à la croisée de ces différents niveaux. N'hésitez donc pas à passer un peu de temps sur le tableau ci-dessus, c'est un premier petit pas clé !

## **MAINTENANT FOCUS SUR LES TALENTS**

Maintenant, on va se concentrer sur le 3ème niveau de la pyramide :

Les capacités. Connaître et développer ses compétences sont essentiels pour trouver sa voie et s'épanouir !

Bon, c'est vrai qu'en lisant ça, vous pouvez vous dire :

“Je ne suis pas Zidane, je n'ai pas de talents. En quoi ça va m'aider ?”

ou encore qu'il s'agit d'une phrase bullshit pour faire plaisir aux RH durant les entretiens.

Détrompez-vous ! Découvrir vos talents est VRAIMENT un facteur clé du succès dans un projet de reconversion professionnelle, même si malheureusement de nombreuses personnes ne connaissent pas leurs talents (ou n'osent pas se les avouer ?).

Nous le voyons dans nos ateliers, pour beaucoup, l'idée d'exprimer ses talents au travail n'est pas une chose aisée. Une des causes est sûrement que notre système scolaire et professionnel met plus en avant nos axes d'amélioration que nos talents !

De nombreuses personnes pensent ainsi ne pas avoir de talents. Quoi, vous n'avez pas l'oreille absolue de Mozart ou la créativité de Picasso ? Mais non, ce n'est pas de ce type de talent dont on parle.

Nous, on vous parle des savoir-faire ou savoir-être qui vous semblent simples ou naturels. Les talents sont ces compétences que vous savez faire, apprenez et développez facilement, et surtout que vous faites avec plaisir.

**Tout le monde en a, mais tout le monde n'en a pas conscience!**

## EXERCICE 2 : IDENTIFIER VOS TALENTS

### 1 IDENTIFIER LES ACTIVITÉS POUR LESQUELLES VOUS ENTREZ DANS UN ÉTAT DE FLOW

D'abord, qu'est-ce que l'état de Flow ?

Le flow, c'est quand vous êtes tellement concentrés sur une tâche que vous atteignez un état de bonheur conscient. Et notez bien que pour qu'il y ait flow, il faut qu'il y ait à la fois : compétences clés (donc talents) et challenge !

Par exemple, un graphiste qui a pour challenge de proposer 3 idées différentes pour une plaquette en utilisant ses talents d'expérimentation, de créativité va atteindre l'état de flow lorsqu'il perd la notion du temps, lorsque tout lui paraît fluide et limpide.

L'utilisation de ses talents à un niveau de challenge adéquat permet de ressentir du plaisir et de s'épanouir, y compris dans son travail.

C'est ce que l'on vous souhaite en vous invitant à identifier vos talents et à les intégrer à votre vie pro ! Prenez le temps de réfléchir à une activité pour laquelle vous entrez dans cet état de flow

### 2 FAIRE LE POINT SUR SA VIE



Des expériences, nous en avons tous.

Prenez vos différentes missions, souvenez-vous des moments où vous avez éprouvé du plaisir et demandez-vous pourquoi ?

Ou bien, à quel moment, dans vos missions, vous vous êtes sentis happés par votre motivation ou votre créativité. Ou encore, pour quelles tâches avez-vous eu des retours positifs ?

Prenez des notes, en reliant toutes ses expériences, il y a de fortes chances pour que certains de vos talents vous sautent aux yeux.

### 3 FAIRE APPEL AUX AUTRES

Un feedback de votre entourage peut aussi être un bon moyen d'en découvrir plus sur vous ! Choisissez les personnes qui vous sont proches, qui vous voient évoluer et posez leur des questions sur vous : quelles sont mes principales forces ? Pourquoi me demanderais-tu de l'aide ? Sur quels sujets ? Selon toi, est-ce que mon travail actuel correspond à qui je suis ?

# UN PEU D'INSPIRATION

Avant de passer au prochain exercice, un peu d'inspiration et de motivation. Et pour ça, on te propose de découvrir, le retour de Mélodie.



Parfois je pense à la personne que je serai dans 30, 40 ans et j'essaie de voir où je pourrai être. J'aime bien l'idée de me dire que j'aurai encore mon carnet et mon crayon de papier, que je continuerai encore à écrire, à partager mes mots avec une multitude d'idées trottant dans ma tête.

Mais j'imagine que rien ne va se passer comme prévu, et c'est peut être ça qui rend la vie tellement belle. L'idée que quoiqu'il arrive on peut être surpris.

De mon côté, je ne me souhaite qu'une seule chose, c'est de ne jamais oublier qui je suis.

Ces derniers mois, j'ai rencontré une personne spéciale, forte, fière, avec de multiples talents, qui n'a pas peur, qui ne s'arrêtera jamais de rêver, qui désire parler aux gens, pour qui les valeurs telles que la liberté, la créativité, l'amour profond et l'harmonie avec la nature font parties de son totem de vie, qui sait où elle veut être, qui sait ce qu'elle veut et qui assume qui elle est.

Et cette personne c'est moi.

**Mélodie, alumni Cap positif**



## EXERCICE 3 : IDENTIFIER L'ENJEU QUI VOUS ANIME

### IDENTIFIEZ CE QUI VOUS ANIME POUR PARTICIPER À QUELQUE CHOSE DE "PLUS GRAND QUE VOUS"

Cette étape d'introspection est également le moment de trouver le sens qui vous anime. Dans la pyramide de Dilts que nous avons vu précédemment, nous avons abordé les croyances, maintenant il est temps de creuser un peu plus le sujet !



Si vous faites un pas de recul sur l'état du monde, sur le contexte actuel, peut-être que vous vous sentez particulièrement animé par les enjeux sociaux et environnementaux. Identifier ces enjeux est la première étape.

### POUR VOUS AIDER À L'IDENTIFIER

Interrogez les sujets qui vous émeuvent, vous révoltent au quotidien, les acteurs qui vous inspirent, cela vous donnera des informations précieuses. Si ces enjeux vous paraissent trop lointains, peut-être faites-vous partie de communautés (association, groupe familial, club, etc) qui agissent localement en faveur d'une cause. Interroger les cercles communautaires dont vous faites partie peut vous aider à préciser les causes qui vous animent.

Œuvrer pour plus grand que soi est indispensable pour beaucoup, surtout ceux dont les valeurs sont tournées vers les autres, vers l'environnement. Une fois vos enjeux de prédilection identifiés, la question suivante est comment vous pouvez y contribuer aussi bien dans votre vie perso que dans votre sphère pro.

**VOUS AVEZ ENCORE UN PEU DE MAL À IDENTIFIER CET ENJEU ?  
ET SI VOUS FAISIEZ VOTRE MOODBOARD ?**



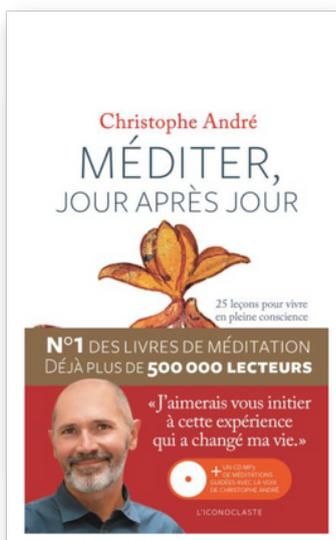
# ET VOILÀ, L'ÉTAPE 1 EST FINIE

Nous espérons que cette première étape vous a plu !

Avant de continuer sur le chemin de votre reconversion pro, on souhaite vous inviter à vous ancrer dans le présent. Car même si ces exercices ont pour but d'entrevoir un nouvel avenir, plus épanouissant, il ne faut négliger le présent.

S'ancrer dans le moment présent, vous permet également de pouvoir prendre du recul, et ne pas se laisser submerger par les problèmes extérieurs.

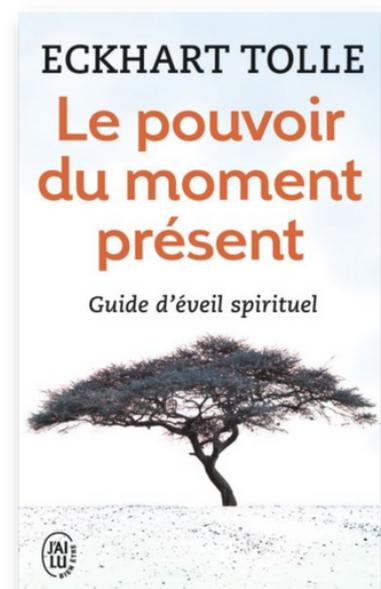
## POUR VOUS Y AIDER, ON VOUS PROPOSE 2 RESSOURCES :



Dans ce livre, Christophe André nous livre ses précieux conseils sur le pouvoir bénéfique de la méditation.

L'objectif est de nous aider à rendre notre vie meilleure en cherchant au fond de nous-même la paix intérieure qui apporte l'équilibre nécessaire au bonheur.

L'auteur désacralise la pratique en proposant des conseils accessibles pour méditer en toutes circonstances.





## ÉTAPE 2 : SURMONTER SES PEURS

- ✗ Vous avez une idée de génie mais vous vous êtes convaincu de ne pas être capable de la mener à bien ?
- ✗ Vous n'êtes pas assez ci ou pas assez ça ?
- ✗ Ou encore, vous pensez que c'est trop tard pour changer de voie ?
- ✗ Que vous êtes trop "vieux ou vieille" pour réapprendre un métier ?
- ✗ Que tout le monde ne peut pas exercer un métier passion ?

Ces croyances ne sont souvent qu'une vue de l'esprit.

Elles constituent un frein important à votre développement et à votre épanouissement. Soyez-en convaincu et travaillez à les dépasser.

Comment ? On vous partage justement 3 exercices pour vous aider à les identifier et les dépasser !

## EXERCICE 1 : DÉFINISSONS NOS PEURS PLUTÔT QUE NOS OBJECTIFS DE TIM FERRISS



Pour vous aider à surmonter vos peur, on vous propose un exercice de Tim Ferris, écrivain et entrepreneur américain. Auteur notamment du livre "La semaine de 4 heures: Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux !".

Un exercice qui se base sur la visualisation des pires scénarios que l'on peut s'imaginer lorsque la peur nous prend aux tripes.

L'objectif est d'y voir plus clair sur nos peurs, de les démystifier. Mais aussi de prendre conscience que les bénéfices de notre passage à l'action dépassent de loin nos craintes. Et que la plupart de nos pires scénarios ne se réalisent que rarement...

À vous de jouer !

**« RÉFLÉCHIR À LA SOLUTION D'UN PROBLÈME NE SUFFIT PAS. JE DEVAIS COUCHER MES PENSÉES SUR DU PAPIER. ALORS JE ME SUIS INVENTÉ UN EXERCICE ÉCRIT, LA « DÉFINITION DES PEURS », COMME POUR LES OBJECTIFS.» – TIM FERRISS**

## EXERCICE 1 : DÉFINISSONS NOS PEURS PLUTÔT QUE NOS OBJECTIFS DE TIM FERRISS

### PARTIE 1 « ET SI JE ... ? »

DÉFINIR

Écrire entre 10 et 20 des pires scénarios que vous imaginez se produire si vous vous lancez dans cette reconversion pro.

ÉVITER

Écrire la réponse à :  
Que pouvez faire pour éviter que ces événements se produisent ou pour diminuer la probabilité qu'ils n'arrivent ?

RÉPARER

Écrire la réponse à : Si les pires scénarios se produisent, que pourriez-vous faire pour réparer les préjudices ou à qui demanderiez-vous de l'aide ?

### PARTIE 2 « LES BÉNÉFICES »

Répondez cette question : Quels seraient les bénéfices d'un essai ou d'une réussite partielle ?

### PARTIE 3 « LE COÛT DE L'INACTION »

Si vous évitez cette action à quoi ressemblera votre vie dans six mois, douze mois, trois ans ?

### PARTIE 4 « NOTER L'IMPACT »

Sur une échelle de 1 à 10 : Évaluez l'impact négatif de vos peurs.

Retrouvez également cet exercice en vidéo : [cliquez ici pour le visionner.](#)

## EXERCICE 2 : SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Parmi les blocages que l'on retrouve souvent, il y a le fameux syndrome de l'imposteur.

### SUIS-JE CONCERNÉ ?



Dans nos programmes et ateliers, on entend souvent :

“Je ne me sens pas légitime dans ma recherche de jobs dans les milieux à impact positif.

Je n'ai pas d'expérience dans ces secteurs !”

ou encore, "J'ai toujours bossé dans des entreprises classiques, j'y connais rien, personne ne va me faire confiance et ils ont raison.”

Vous vous reconnaissez ? Ces phrases résonnent en vous ? Si oui, c'est peut-être que vous êtes atteint du syndrome de l'imposteur.

Mais pas de panique, rien d'incurable ! On vous a concocté quelques exercices pour travailler sur vous et passer au-delà de cette peur.

### QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR ?

C'est un décalage entre la manière dont on se perçoit et la manière dont on est perçu. Comme si votre miroir vous renvoyait une image déformée de vous-même. Vous avez tendance à ne voir que vos “défauts”, à vous dévaloriser car l'image que vous avez de vous-même n'est pas la bonne.

Résultat : vous vous sentez sans cesse en insécurité vis-à-vis de votre travail. Vous ne faites jamais les choses suffisamment bien, vos collègues sont toujours mieux que vous, vous n'êtes jamais assez bon... Alors oser se lancer dans une reconversion professionnelle à impact, même pas en rêve !

Certains de nos participants ont longtemps attendu avant de sauter le pas. Par exemple, Jessica nous confie, dans son [témoignage](#), que son plus gros obstacle pour se lancer c'était elle-même !

Maintenant, il est temps de passer à l'action ! Découvrez 2 exercices pour vous aider à le surmonter.

## EXERCICE 2 : SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

### DÉSACRALISER LE SUJET (ICI, LES SECTEURS À IMPACT POSITIF)

L'impact positif n'est pas nécessairement une compétence mais une philosophie ! Détendez-vous, comme les autres, vous allez apprendre. Tout le monde part de 0.

Pour réussir à désacraliser le sujet, voici plusieurs actions que vous pouvez mener :

- Rencontrez des personnes qui se sont reconverties. De cette façon, vous pourrez parler de leurs parcours, de leurs peurs, mais aussi des compétences et des connaissances qu'elles ont acquises depuis cette reconversion. C'est rassurant et hyper motivant de se rendre compte qu'une personne dont vous admirez le métier, ne savait rien de ce dernier il y a 3 ans !
- Prenez votre métier de rêve et listez les compétences et connaissances nécessaires. Cochez celles que vous maîtrisez déjà et recherchez les formations existantes pour celles qui vous manquent. Vous verrez, ça permet de relativiser le chemin à parcourir.
- Engagez-vous dans le bénévolat : c'est une excellente façon d'en apprendre plus sur le secteur et de gagner en confiance quant à la connaissance du métier et du secteur.
- Formez-vous de manière autonome et gratuite ! Être autodidacte peut être aussi efficace sur un sujet qu'une formation. Si vous vous intéressez à la crise écologique par exemple, nous vous conseillons les MOOC de l'université virtuelle de l'environnement et du développement durable, ou encore notre [éco-challenge Little Big Impact](#) pour comprendre le dérèglement climatique.

### L'EXERCICE DE LA SUCCESS STORY

Posez-vous dans un endroit calme et repensez à vos expériences passées.

Citez, dans un contexte précis, un point bloquant auquel vous avez réussi à faire face grâce à vos actions. Difficile ? Recherchez dans vos expériences professionnelles, mais aussi personnelles, scolaires, ou dans vos expériences associatives et bénévoles.

Ça y est ? Vous la tenez ?

- Qu'avez-vous mis en place pour débloquer cette situation ?
- Quel en a été le résultat ?
- Comment ont réagi les personnes qui vous entouraient ?

Maintenant que vous regardez cette expérience en face, ne ressentez-vous pas un peu de fierté ? Gardez cette énergie, vous êtes capable d'appréhender de nouveaux sujets et des situations a priori compliquées !

## EXERCICE 3 : COMMENT EN PARLER À VOTRE ENTOURAGE ?

Lorsqu'on commence ces étapes d'introspection et qu'on s'engage sur le chemin de la reconversion, on ressent le besoin d'en parler. Et c'est normal.

Mais on peut aussi avoir peur du regard des autres par rapport à notre transition.

La première question à se poser : Qui sont ces autres dont le regard nous fait si peur ? Nos proches : amis, famille, conjoints... Des personnes qui nous connaissent bien et qui ont déjà leur image de nous.

On entend souvent nos alumni dire : "Qu'est-ce qu'ils vont penser si je passe d'un job de cadre bien payé dans une grande entreprise à un job dans une association ? Dans ma famille c'est le statut qui compte, la réussite y est très associée." Ça vous parle ?

Notre premier conseil est de garder en tête que les gens qui nous aiment ont simplement peur pour nous. Et le plus souvent ils projettent leurs propres peurs et croyances limitantes. "Tu es sûr que c'est fait pour toi ? Et si tu ne gagnes pas ta vie ? Mais tu as quand même une bonne situation aujourd'hui ?"

C'est pourquoi, il faut essayer d'expliquer le plus clairement ce dont on a besoin et ce dont on n'a PAS besoin : Pourquoi on entame cette reconversion ? En quoi celle-ci va nous rendre plus heureux ?

Parce qu'au final s'ils nous aiment vraiment, ils ne veulent que notre bonheur.

Pour vous aider à exprimer ce besoin :

La Méthode OSBD de la communication non violente.

### OBSERVATION

On observe la situation sans jugement

Ex : Quand je te parle de ma reconversion, j'entends des peurs "et si ..."

### SENTIMENTS

On partage ses sentiments et ressentis face à la situation

Ex : Je ressens de l'insécurité, du doute, du manque de confiance ...

### BESOINS

On exprime clairement son besoin

Ex : Mes besoins dans cette période de transition : acceptation, encouragement, réassurance

### DEMANDE

On formule une demande claire

Ex : Du temps pour pouvoir explorer ces pistes de projet et du soutien par rapport à ma démarche

# UN PEU D'INSPIRATION

Et voilà, l'étape 2 est fini ! Bravo ! Avant de passer à la prochaine, un peu d'inspiration et de motivation. Et pour ça, on vous propose de découvrir le parcours de Jean-Philippe : créateur d'Ozé, le podcast de l'engagement pour un monde durable



## UN DÉBUT DE VIE PROFESSIONNELLE CLASSIQUE SANS ÊTRE CONFORME



Dès ma première année sur le campus d'HEC, j'ai développé deux facettes : le président de la Junior Entreprise et l'étudiant rebelle.

J'avais à la fois une grande soif de réussite mais je n'arrivais pas à me conformer aux codes établis. Je me suis donc retranché vers la voie la moins conforme, mais acceptable à cette époque : l'entrepreneuriat

## L'ENTREPRENEURIAT À COÛT DE MILLIONS DE DOLLARS

En 2012, je suis parti aux Philippines pour lancer un Amazon local. Réalisant que j'étais dans une nouvelle entreprise coloniale roulant sur l'or, qui crachait les millions de dollars de ses investisseurs, j'ai mis les voiles au bout de 6 mois.

## L'ENGAGEMENT COLLECTIF

Un nouvel échec m'a fait réaliser que je pouvais faire autrement que de chercher à gagner des millions. J'avais envie de vivre autrement. J'ai encore pris le large en direction du Vietnam, et ça m'a fait un bien fou. Je suis devenu complètement obnubilé par la question climatique. Je me suis renseigné, discuté et rejoint des associations.

Je suis allé à la rencontre des acteurs de la transition qui œuvrent pour un autre modèle de société à travers l'agriculture et l'éducation. C'est comme ça qu'est né mon premier podcast.

Aujourd'hui, avec le podcast Ozé, j'interviewe ceux qui ont changé de voie pro pour s'engager pour un monde durable et de questionner ce changement, les freins, les déclics, etc.

# UN PEU D'INSPIRATION



## MON CONSEIL

Demandez-vous ce que vous risquez à vous lancer dans le pire des cas : si vous n'avez plus de revenus, ne pouvez pas bénéficier de pôle emploi, etc.

Dans mon cas, ce fut salvateur parce que je me suis rendu compte que le pire était simplement de retourner vivre chez mes parents avec ma femme, ou chez l'un des membres de notre famille.

On a la chance d'être entourés et du coup, sans être idéal, ce pire scénario n'est pas très noir et le risque encouru vraiment pas bien grand.

Il y aura toujours à manger sur la table, un toit au-dessus de nos têtes et de l'amour à profusion.

En fait, je me demande réellement si on a besoin de plus !



## ÉTAPE BONUS : COMMENT GÉRER VOS ÉMOTIONS

Les étapes précédentes peuvent vous chambouler et susciter de nombreuses émotions. Il est important de prendre soin de soi, de son mental.

Pour vous aider à gérer au mieux vos émotions, voici quelques exercices et conseils.

On commence tout de suite avec le scan corporel : Un exercice de méditation de pleine conscience qui invite à porter son attention sur chaque partie du corps et suivre ses sensations pour mieux se connaître. Un petit exercice qu'on aime beaucoup faire avec nos Alumni.

Les périodes de reconversion sont des phases de transition pendant lesquelles il est essentiel de suivre ses sensations corporelles. Écouter son corps et ses émotions permet d'être sûr que l'on va dans le bon sens. C'est aussi un exercice parfait pour se recentrer sur soi en cette période de changement. Vous pouvez retrouver des vidéos sur [YouTube](#) pour vous guider.



## CONSEILS

### CONSEIL N°1 : ACCEPTER SES ÉMOTIONS

Prenez un moment pour vivre l'émotion. Respirez, allez prendre l'air.

### CONSEIL N°2 : PRENDRE DU RECUL

Identifiez l'émotion que vous ressentez :

Peur



Stress



Tristesse



Joie



C'est d'autant plus intéressant quand on parle de sa reconversion, elles nous indiquent que nous travaillons sur un sujet important !

Alors, dans cette étape, identifiez le sujet derrière l'émotion :  
Qu'est-ce qui génère chez vous cette émotion ?

### CONSEIL N°3 : CHERCHER DU SOUTIEN

Ne pas hésiter à demander conseil, une écoute autour de vous.  
Ou encore auprès d'un professionnel de l'accompagnement du changement.

## GÉRER UN MOMENT DE STRESS

Pour vous y aider, rien de mieux que de respirer. On vous propose un exercice de cohérence cardiaque.

Qu'est-ce que c'est ? C'est une technique de respiration, qui en suivant la règle du 365, permet de réguler votre stress et vos émotions. Cet exercice permet de prendre de longues et profondes inspirations. Et ainsi de calmer son rythme cardiaque et retrouver un peu de sérénité.

La règle du 365 :

3 fois par jour

6 respirations par minute

Pendant 5 minutes



Réalisez cette pratique, asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit et fermez les yeux.

**Conseil : Quand on n'a pas l'habitude de pratiquer cet exercice, il est parfois compliqué de compter soi-même. Ainsi, n'hésitez pas à vous aider d'une [vidéo YouTube](#).**



## ÉTAPE 3 : PASSER À L'ACTION

L'action et l'expérience sont plus apprenantes que de longues tergiversations théoriques. Mais comment s'y mettre ?

Notre tout premier conseil : Allez-y petit à petit !

Il vaut mieux faire de petits pas mais avancer, plutôt que d'avoir de grandes idées qui ne se concrétisent jamais et restent au fond d'un tiroir.

Découvrez nos conseils et exercices pour sauter le pas !

### EXERCICE 1 : COMMENCER PETIT

Commencez par lister toutes les petites tâches. Par exemple : chercher des personnes qui font le métier qui vous intéresse, les missions de bénévoles, les conférences, les ateliers, Mooc sur les enjeux qui vous tiennent à coeur, en parler à vos proches, etc.

Maintenant que vous avez une liste pleine de micro-actions que vous pouvez effectuer immédiatement ?

→ C'est le moment de commencer : sélectionnez une action et lancez-vous dès maintenant ! Si vos micro actions sont bien découpées, cela ne devrait pas vous prendre plus de 10 minutes.

Bravo, vous avez fait le premier pas qui vous amènera à concrétiser votre projet.

Et pour demain ? Il vous suffit de recommencer !

Passer à l'action, c'est aussi prendre de nouvelles habitudes qui vous permettent d'atteindre votre objectif, les ancrer dans votre quotidien, pour petit à petit construire votre voie.

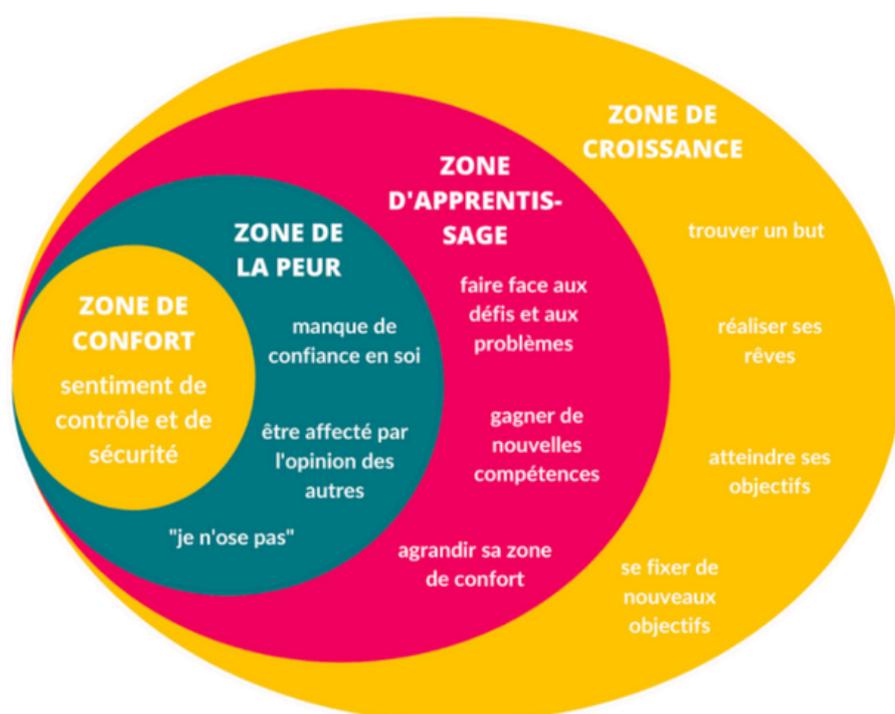
## EXERCICE 2 : SORTEZ DE VOTRE ZONE DE CONFORT

Testez vos pistes, sortez de votre zone de confort pour entrer dans votre zone d'apprentissage puis de croissance.

Comment faire pour franchir cette zone de la peur ?

En expérimentant : devenir bénévole ou faire des stages, par exemple, vous permettra de vous confronter à la réalité. Cela vous permettra de valider si ce projet est vraiment fait pour vous, et d'en limiter les risques et donc de diminuer votre peur.

Sautez le pas et tentez le coup ! Et si ça ne fonctionne pas, ce n'est que partie remise. Vous aurez tenté et vous saurez analyser ce qui n'a pas fonctionné et pourquoi.



Concentrez vous sur l'expérience que vous avez vécue et comme l'a dit Denis WAITLEY, conférencier motivateur auteur de 16 livres à succès sur l'estime de soi :  
"Oublie les conséquences de l'échec. L'échec est un passage transitoire qui te prépare pour ton prochain succès."

Avant de terminer, voici 5 conseils :

**CONSEIL N°1 : PASSEZ À L'ACTION À DEUX !**

**CONSEIL N°2 : BLOQUER DES PLAGES HORAIRES DÉDIÉES**

**CONSEIL N°3 : AVOIR UN LIEU DÉDIÉ POUR SE CONCENTRER ET SE MOTIVER.**

**CONSEIL N°4 : UN PAS APRÈS L'AUTRE**

**CONSEIL N°5 : SE FIXER UN SEUL OBJECTIF PAR JOUR ET ATTEIGNABLE**

## EXERCICE 3 :

### POUR ALLER PLUS LOIN DANS VOS RÉFLEXIONS

Si vous avez parcouru ces exercices sereinement, que vous savez quelles premières actions effectuer, alors foncez ! Mais parfois "y voir plus clair" c'est aussi réaliser que nous n'avons pas toutes les réponses à nos questions. Pour mieux vous connaître et vous engager dans des projets qui vous ressemblent, plusieurs voies sont possibles : programme de développement personnel, bilan de compétences, formation professionnelle, retraite spirituelle, coaching individuel...

Voici quelques indicateurs pour vous aider à choisir le type d'accompagnement le plus adapté pour vous :

#### TEMPS DISPONIBLE

Quel temps suis-je prêt à consacrer à cette réflexion, à ce projet ?  
Sur quelle durée ?

#### PRÉSENTIEL OU À DISTANCE

En fonction de vos disponibilités, de votre rythme de vie, vos préférences...

#### PROFIL ADAPTÉ

Quelles sont les expertises qui peuvent répondre à votre besoin ?

#### Budget alloué

En fonction de l'urgence, de l'intensité de votre besoin d'épanouissement et en comparant avec d'autres achats sur les derniers mois, combien seriez-vous prêt à allouer au total ? Combien cela représenterait par mois, sur quelle durée ? Quels sont les aides possibles ? (CPF...)

#### INDIVIDUEL OU COLLECTIF

Selon les problématiques à aborder, un accompagnement individuel sur mesure peut être plus adapté. Pour d'autres sujets, l'intelligence collective, l'émulation de groupe, les échanges peuvent être de vrais moteurs.

Si vous souhaitez aller plus loin dans vos réflexions et trouver un job à impact positif avec nous ! Laissez-nous vous en dire plus.

Cap positif est un bilan de compétences pour mieux se connaître et trouver sa voie d'acteur du changement.

Et cela, même en parallèle d'une activité professionnelle à temps plein.

- Un accompagnement individuel, 100% personnalisable avec un consultant en bilan de compétences dédié.
- Notre méthode des 5 mondes s'appuie sur les sciences comportementales pour favoriser le passage à l'action.
- L'approche tête-cœur-corps permet d'explorer de nouvelles pratiques mobilisant les 3 dimensions intellectuelle émotionnelle et corporelle.
- Si vous avez des questions, [n'hésitez pas à nous contacter.](#)

## UN PEU D'INSPIRATION

Bravo pour être arrivé au bout de ce cahier de vacances !

N'oubliez pas de vous fixer un engagement et vous y tenir pour passer concrètement avec l'action. (Profitez tout de même de vos vacances !)

Avant de vous laisser, un petit message d'encouragement de notre cofondatrice, Camille !



VOUS êtes assez !

Chacun a sa vision de la réussite et du bonheur.  
À vous de réaliser la vôtre, celle qui vous correspond !

Prenez mon exemple, je suis presque à l'opposé du stéréotype de l'entrepreneur "successful" : Extraverti, avec une confiance en soi folle et un niveau d'énergie à 200%.

Moi je suis plutôt de ces personnes qui ont besoin de temps seul.e pour se ressourcer, qui ne raffole pas de se montrer sur les réseaux.

Mais surtout qui DOUTE avant de se lancer.

Pourtant, aujourd'hui à travers Cap positif, j'accompagne au quotidien et surtout à ma manière, des personnes qui souhaitent se rapprocher de qui elles sont, en se lançant dans une nouvelle aventure professionnelle à impact.

J'ai trouvé le job aligné à mes envies et mes valeurs. Et où je me sens utile.  
Si j'ai pu le faire, vous le pouvez aussi !



## ÉTAPE 3 : LES TYPES D'ACCOMPAGNEMENT

Dans cette partie nous vous proposons un petit guide pour trouver l'accompagnement qui vous correspond.

### **DITES NOUS QUI VOUS ÊTES, NOUS VOUS DIRONS DE QUOI VOUS AVEZ BESOIN !**

Quel est le meilleur accompagnement pour réussir ma reconversion vers un job à impact ?

Nous n'avons pas la réponse. Mais nous sommes persuadés que vous, vous l'avez. Chacun d'entre nous fonctionne différemment. Certains sont plutôt introvertis, d'autres extravertis. Certains instinctifs, d'autres analytiques.

Ce sont vos modes de fonctionnement et votre situation (êtes vous en poste, en période de transition...) qui vont vous guider Vers l'accompagnement qui vous correspondra le mieux.

### **5 QUESTIONS À VOUS POSER POUR SAVOIR CE QUI VOUS CORRESPOND LE MIEUX :**

1. Est-ce que je préfère avancer seul, en tête à tête avec un expert et/ou en groupe ?
2. Est-ce que je me connais déjà bien / j'ai déjà effectué un travail d'introspection ? Si vous avez répondu oui, prenez le temps de La réflexion... Etes-vous sûr de vous connaître vraiment ?
3. Est-ce que je souhaite avancer rapidement ou je préfère prendre mon temps ?
4. Ai-je des facilités à passer à l'action un peu chaque jour ou suis-je un maître de la procrastination lorsqu'il s'agit de se lancer ?
5. Ai-je envie d'intégrer les réseaux à impact positif ? Suis-je déjà bien intégré dans ces réseaux ?

En fonction de vos réponses à ces questions, vous opterez pour différents accompagnements. Mais lesquels ?

Nous avons créé pour vous un tableau récapitulant de manière non exhaustive les avantages de chaque type d'accompagnement par rapport aux critères évoqués.

Une fois que vous avez identifié le type d'accompagnement qui répond le mieux à vos attentes, n'hésitez pas à effectuer un benchmark et vous renseigner auprès de votre réseau.

## ÉTAPE 3 : LES TYPES D'ACCOMPAGNEMENT

Critère	Accompagnement		Bilan de compétences classique	Programme collectif/ mixte généralisé	Cap Positif Bilan de compétences à impact positif
	individuel par un psychologue	individuel par un coach			
Je bénéficie d'un accompagnement 100% personnalisé	✓	✓	✓		✓ ( 8 et 12 sessions d'accompagnement individuel)
J'avance à mon rythme	✓	✓			✓
Je bénéficie de l'intelligence collective				✓	(Ateliers collectifs)
Je mets l'accent sur un travail d'introspection approfondi	✓	✓	✓		✓
Je suis accompagnée dans le passage à l'action, l'expérimentation		✓		✓	✓
Je suis intégré dans les écosystèmes à impact positif					✓
Durée	Personnalisée	Personnalisée	24 heures sur 2 à 9 mois	Entre 3 mois et 1 an	10 et 20 semaines

A la lecture de ce tableau, lesquels semblent alignés à vos réponses aux 5 questions clés ? Bien sûr, en fonction de votre situation actuelle, il est possible de combiner plusieurs accompagnements.

Pour retrouver nos services, rendez-vous sur [www.cappositif.littlebigimpact.com](http://www.cappositif.littlebigimpact.com)

# L'AVENTURE CAP POSITIF

Poussés par l'envie de mettre nos compétences au profit de la transition écologique et sociale, nous avons cofondé en 2020 Little Big Impact. Et quoi de plus naturel que de commencer cette nouvelle aventure en se penchant sur un enjeu auquel nous avons tous fait face : **retrouver sens et sentiment d'utilité au travail.**

Pour nous, cela passe nécessairement par le fait d'être "aligné" et d'oeuvrer pour plus grand que soi. Nous avons donc co-créé le bilan de compétences Cap positif avec une dizaine d'experts partageant les mêmes valeurs.

**Notre objectif : accompagner ceux qui à leur tour souhaitent se réinventer et trouver un job qui fait sens pour eux, pour la société et pour la planète.**



David - Informaticien de formation, consultant en change management, entrepreneur, et parfois les 4 en même temps, David accompagne individus et collectifs à révéler leurs talents, à développer des pratiques responsables, à s'engager pour retrouver du sens et contribuer à un monde plus inclusif et plus durable.

Camille - Persuadée que connaissance de soi et impact positif sont intrinsèquement liés, Camille accompagne les individus dans la découverte d'eux-mêmes et l'identification de ce qui leur tient vraiment à cœur et ce dont le monde à besoin.



Vincent - Persuadé qu'un futur plus désirable et durable ne verra le jour qu'avec l'émergence de comportements plus responsables, altruistes et résilients.

Laura - Passionnée d'innovation et d'entrepreneuriat, Laura est mue par l'envie de créer au service d'un futur désirable. Convaincue de la nécessité de mettre l'humain au cœur des transformations, l'aventure Little Big Impact était la suite logique de son parcours en marketing digital, en conseil et en accompagnement du changement.



"LE PLUS GRAND VOYAGE COMMENCE PAR UN PAS."

LAO TZU

CAP par Little Big Impact  
-POSITIF

