

# Introduction

## Quels sont vos objectifs et qu'attendez-vous de votre bilan ?

---

### ▪ Définissez vos objectifs

Essayez de formuler ce que vous souhaitez obtenir comme réponse, à travers votre bilan.

#### Notre conseil

Vous pouvez écrire plusieurs objectifs, même apparemment contradictoires entre eux. Vous pouvez vouloir définir ce que vous pourriez faire au sein de votre entreprise actuelle mais aussi valider par la même occasion ce que le marché du travail pense de vous.

Nous savons par expérience que la personne qui fait son bilan de compétences éprouve la plupart du temps à la fois l'envie de faire autre chose, l'envie de changement mais un sentiment de « brouillard », de flou. Par exemple : *« J'ai envie de faire d'autres choses, je me sens usé par ce que je fais aujourd'hui, cela ne me correspond plus mais pour autant je ne sais pas ce que j'ai envie de faire demain »* ou *« J'ai des pistes mais c'est incertain »* ou *« J'ai des projets mais je n'arrive pas à passer à l'acte. »*

N'ayez pas peur de ces contradictions, de cette ambivalence. Elles sont, en tout cas dans un premier temps, totalement naturelles et utiles. Le « brouillard » est une alerte et aussi un guide. Il faut juste que vous arriviez à canaliser votre questionnement pour ne pas être immobilisé : nous sommes là pour vous y aider.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quels objectifs poursuivez-vous en faisant votre bilan de compétences ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Qu'avez-vous envie de clarifier ?

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'avez-vous envie de résoudre ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Lorsque j'aurai réalisé mon bilan de compétences, je pourrai...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Je verrai que j'aurai réussi mon bilan de compétences parce que...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Préambule – D’abord retrouvez qui vous êtes

## Qui êtes-vous ?

---

### ▪ Quelles sont vos racines ?

#### Notre conseil

Prenez votre temps et laissez remonter les souvenirs, les impressions. Quand il vous vient une idée, soyez attentif à ce que vous ressentez. Est-ce négatif pour vous ? Positif ? Concentrez-vous. Ne vous contentez pas de ce qui vous vient tout de suite à l’esprit. N’hésitez pas à vous attarder sur certaines questions.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Quel métier exerçait votre père ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que faisait votre mère ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que faisaient vos grands-parents ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans quel milieu avez-vous évolué ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel type d'éducation avez-vous reçu ?  
*(stricte, ouverte, basée sur le dialogue, sur l'autorité, etc.)*

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles étaient, enfant, les qualités que l'on vous accordait le plus spontanément ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels étaient, enfant, les défauts que l'on vous accordait le plus spontanément ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ De quoi, enfant, étiez-vous le plus fier ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ De quoi, enfant, étiez-vous le moins fier ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ À qui, enfant, ressembliez-vous le plus ? À votre père ? À votre mère ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

En quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avez-vous des frères et sœurs ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si oui, quel est votre rang de naissance ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ En quoi étiez-vous semblable à eux ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ En quoi étiez-vous différent ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Aujourd'hui que fait chacun d'eux (par ordre de naissance) ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si non, en quoi étiez-vous semblable à des cousins, par exemple ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Et différent ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelle était les valeurs les plus importantes dans votre famille ?

Plus précisément et par ordre d'importance :

__ Être heureux	__ Gagner de l'argent	__ .....
__ Être utile	__ Avoir du pouvoir	__ .....
__ Faire le bien	__ Avoir la connaissance	__ .....

◆ Dans quel domaine réussissiez-vous le mieux ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Le moins bien ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui vous était le plus naturel dans vos relations aux autres ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui vous était le moins naturel dans vos relations aux autres ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels étaient vos goûts, vos centres d'intérêt ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous vivez en couple, que fait votre compagnon ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Exploitions vos réponses

• Qu'est-ce qui vous a le plus touché ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Qu'est-ce qui vous a le plus étonné ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec votre situation d'aujourd'hui ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec vos choix d'hier ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec vos questions ou vos doutes d'aujourd'hui ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ▪ Quels ont été les choix importants pour vous ?

### **Notre conseil**

Balayez votre histoire et retrouvez les moments clés où vous avez fait des choix ou bien où l'on a fait des choix pour vous.

Pensez aux choix scolaires, puis professionnels mais aussi aux choix de loisirs et aux aspects de la vie personnelle et relationnelle : amitiés, relations, choix amoureux, ruptures, lieux de vie.



Quand un souvenir revient, soyez attentif là encore à ce que vous ressentez : impression de force ou de faiblesse, de puissance ou d'impuissance, de joie ou de tristesse, de révolte ou de résignation, etc.

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quel choix avez-vous fait dans votre vie et dont vous êtes le plus fier ou le plus satisfait aujourd'hui ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quels ont été, dans l'enfance, les choix que l'on a faits pour vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quels ont été, dans l'enfance, les choix que vous avez faits ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quels ont été, au cours de l'adolescence, les choix que vous avez faits ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels ont été, au cours de l'adolescence, les choix que l'on a faits pour vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels sont les choix que vous auriez voulu faire et que vous n'avez pas faits ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ne les avez-vous pas faits à l'époque ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Le regrettez-vous encore aujourd'hui ?

OUI     NON

◆ En quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Exploitions vos réponses

• Qu'est-ce qui vous a le plus touché ?

.....  
.....  
.....  
.....

- Qu'est-ce qui vous a le plus étonné ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec votre situation d'aujourd'hui ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec vos choix d'hier ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Que retenez-vous d'essentiel en liaison possible avec vos questions ou vos doutes d'aujourd'hui ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ▪ Aujourd'hui, dans quel état d'esprit êtes-vous ?

### Notre conseil

Se projeter dans l'avenir suppose que l'on soit au minima au clair sur son état d'esprit et par conséquent sur le regard que l'on porte sur sa vie professionnelle passée et présente.

Cela permet d'objectiver l'analyse de la situation dans laquelle on se trouve et par conséquent d'envisager dans tous les cas l'avenir d'une manière plus constructive.

## Les bonnes questions à vous poser

◆ Êtes-vous en général plutôt content de vous ?

OUI     NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Aujourd'hui êtes-vous plutôt satisfait de votre vie en général ?

OUI     NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce que vous aimez dans votre situation actuelle ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans votre situation actuelle ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce que vous aimez dans votre vie professionnelle ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce que vous n'aimez pas dans votre vie professionnelle ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce que vous aimez dans votre personnalité ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est ce que vous n'aimez pas dans votre personnalité ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Êtes vous satisfait de votre parcours professionnel ?

OUI     NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Auriez-vous souhaité faire complètement autre chose ?

OUI     NON

◆ Êtes-vous satisfait des études que vous avez faites ?

OUI     NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Auriez-vous souhaité faire complètement autre chose ?

OUI     NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Êtes-vous fier de ce que vous faites ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Êtes-vous fier de ce à quoi vous êtes arrivé ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous êtes honnête avec vous-même, avez-vous « honte » de quelque chose en particulier vous concernant ?

OUI     NON

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ De quoi êtes-vous le plus fier vous concernant ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Exploisons vos réponses

*Plus on est conscient, plus on est libre de ses pensées et de ses actes.*

*Soyez donc simplement conscient de votre état d'esprit et, s'il est très négatif, profitez de ce bilan pour retrouver une perception positive de vous-même et de vos atouts professionnels.*

- Avez-vous finalement l'impression d'être plutôt positif ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Cela vous surprend-il ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Avez-vous finalement l'impression d'être plutôt négatif ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Cela vous surprend-il ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Avez-vous finalement l'impression d'avoir une bonne estime de vous-même ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Cela vous surprend-il ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Avez-vous finalement l'impression d'avoir une piètre estime de vous-même ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Cela vous surprend-il ?

OUI  NON

- Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Vous est-il venu à l'esprit des éléments importants ayant un impact négatif sur votre état d'esprit et auxquels vous n'aviez pas pensé auparavant ?

OUI  NON

- Lesquels ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Vous est-il venu à l'esprit des éléments importants ayant un impact positif sur votre état d'esprit et auxquels vous n'aviez pas pensé auparavant ?

OUI  NON

- Lesquels ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

- Vous est-il venu à l'esprit des éléments importants ayant un impact négatif sur l'estime de vous et auxquels vous n'aviez pas pensé auparavant ?

OUI  NON

- Lesquels ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Vous est-il venu à l'esprit des éléments importants ayant un impact positif sur l'estime de vous et auxquels vous n'aviez pas pensé auparavant ?

OUI  NON

- Lesquels ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Partie I – Identifiez vos compétences

## Chapitre 1 – Analysez votre trajectoire professionnelle

### Repérons ensemble les caractéristiques de trajectoire professionnelle

---

#### ▪ Tout d’abord, retracez votre parcours

Dans le tableau suivant, énumérez les différents postes que vous avez occupés depuis que vous travaillez.

##### **Notre conseil**

Nous vous conseillons de remplir dans un premier temps les trois premières colonnes et de revenir seulement ensuite à la quatrième colonne. Dans cette dernière, les faits marquants se rattachent à la période, ils peuvent ou non être liés à l’exercice professionnel. Il peut s’agir d’événements hors du champ professionnel (par exemple familiaux).

#### [Synthèse de votre parcours professionnel :](#)

- Document Word (P1T01.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T01.pdf), cliquez sur le lien actif

À présent prenez un peu de temps pour analyser votre tableau en répondant aux questions suivantes. Nous cherchons à vous faire identifier des récurrences, des constantes mais aussi peut-être à vous permettre de regarder votre parcours en changeant de perspective.

#### Exploitions vos réponses

- Avez-vous eu du mal à vous souvenir de certaines dates ?  
 OUI  NON
- De certaines tâches ?  
 OUI  NON

- Y a-t-il une continuité dans votre parcours professionnel ?

OUI  NON

- Pouvez-vous en donner des raisons ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Y a-t-il des motifs similaires qui se retrouvent à l'origine de vos changements de poste (sollicitations extérieures, usure de votre part, réorganisation, etc.) ?

OUI  NON

- En général, est-ce à votre initiative que les changements de poste ont eu lieu ?

OUI  NON

- En général, évaluez-vous bien, lors de la présentation d'un nouveau poste, la réalité de celui-ci ?

*Autrement dit, aviez-vous bien anticipé les missions et les tâches qui vous seraient confiées ? La réalité est-elle en phase avec votre anticipation ?*

OUI  NON

- Savez-vous, pour chaque poste, les raisons qui ont poussé vos hiérarchies ou les interlocuteurs qui vous ont choisi à vous proposer cette mission ou cet emploi ?

*Quelles compétences, quels traits de votre personnalité ont-ils repérés en adéquation avec les missions qu'ils vous ont confiées ?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- *A posteriori*, de leur point de vue, ont-ils eu raison de vous proposer le poste ?

OUI  NON

- Avez-vous effectivement mobilisé les compétences ou traits de personnalité sur lesquels ils comptaient, lors de la réalisation de vos missions ?

OUI  NON

## Quelle est votre « couleur » professionnelle ?

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Y a-t-il des constantes en termes de secteur d'activité ? Avez-vous un parcours dans le même secteur ou dans les mêmes fonctions ?

*Par exemple : vous avez une expérience de la vente de biens industriels. Vous avez changé de produit au cours de votre parcours mais êtes resté sur la même logique produit : vous étiez chez un fabricant de composants électroniques et vous êtes passé chez un intégrateur.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Êtes-vous dans une filière d'emploi réservée à certains diplômes, comme par exemple médecin ou infirmier... ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Trouvez votre fil d'Ariane

Il doit vous être possible d'écrire en quelques lignes les caractéristiques en termes de similitude de l'ensemble des postes que vous avez occupés jusqu'à présent, de trouver en quelque sorte, votre fil d'Ariane.

Votre fil d'Ariane peut s'exprimer de bien des façons :

- j'ai toujours eu besoin d'autonomie, tous mes postes se caractérisent par un besoin d'une marge de manœuvre importante ;
- je suis toujours resté dans le secteur de la cosmétologie ;
- j'ai travaillé dans bien des secteurs mais j'ai toujours occupé des fonctions transversales, de facilitateur, de gestion de projet ;
- moi, ce qui me caractérise, c'est la diversité des tâches dans un environnement hautement technique, un travail en équipe et des réalisations concrètes ;
- etc.

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quels sont les points communs de toutes les missions, de tous les postes que vous avez occupés ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ En quoi ont-ils au contraire différencié ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ▪ Analysons les activités que vous avez menées et les fonctions que vous avez exercées

Pour approfondir l'analyse de votre parcours professionnel, essayez de caractériser les différentes fonctions que vous avez occupées. Dans l'hypothèse où vous êtes en activité depuis plus de quinze ans, vous pouvez choisir de ne faire cet exercice que sur les dernières années (retenez au moins deux postes ou dix ans).

#### *Caractéristiques des fonctions exercées :*

- Document Word (P1T02.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T02.pdf), cliquez sur le lien actif

Une fois terminée votre analyse, prenez un temps pour relire ce que vous venez d'écrire, principalement au niveau des activités, puis relisez ce que vous aviez écrit dans le précédent tableau sur la synthèse de votre parcours professionnel.



## Exploitions vos réponses

- Les réponses dans les deux tableaux vous semblent-elles cohérentes ? Y faites-vous mention des mêmes éléments ?

OUI  NON

- Si tel n'est pas le cas, comment l'expliquez-vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Y a-t-il des éléments que vous aviez oublié de mentionner précédemment ?

OUI  NON

- Si oui, s'agit-il plutôt d'éléments récents, évidents ou au contraire d'éléments plus lointains, marginaux ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Est-il utile et possible de modifier, corriger, affiner votre précédente synthèse ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Plus précisément, qu'est-ce qui vous a plu et qu'est-ce qui vous a déplu ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## *Vos réussites et vos échecs*

Un parcours professionnel est le résultat de vos efforts et de votre action dans un contexte particulier. Il est émaillé de belles réussites éclatantes et parfois d'échecs plus ou moins douloureux à vivre. Parmi ces réussites et ces échecs, certains sont imputables à votre action, d'autres sont le fruit de circonstances. Tous génèrent des apprentissages.

Il est utile d'en faire une synthèse, surtout si vous avez à en parler au cours d'entretiens de recrutement.

### *Réussites et échecs dans les fonctions exercées :*

- Document Word (P1T03.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T03.pdf), cliquez sur le lien actif

## **Exploisons vos réponses**

*N'oubliez pas de comparer les analyses qu'apporte ce tableau avec celles déjà réalisées.*

- Cette approche modifie-t-elle votre perception ?  
 OUI  NON

- Qu'apporte-t-elle de nouveau ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- De différent ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- De complémentaire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- De similaire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Complétez l'analyse de votre parcours par votre courbe de vie

Il est souvent intéressant de compléter une démarche par une autre, pour prendre du recul dans l'analyse de son parcours. Essayez de le faire en traçant le graphique suivant.

Reprenez les mêmes périodes que celles que vous aviez notées dans le tableau de synthèse de votre parcours professionnel et construisez à présent votre courbe de vie.

### [Votre courbe de vie :](#)

- Document Word (P1T04.doc), [cliquez sur le lien actif](#)
- Document PDF (P1T04.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

## Exploitions vos réponses

- Quelle est la forme de votre courbe de vie ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Est-elle plus souvent satisfaisante qu'insatisfaisante ?

OUI  NON

- A-t-elle une grande amplitude ?

OUI  NON

- Révèle-t-elle des phases de satisfaction fortes et des phases d'insatisfaction importantes ?

OUI  NON

- Est-elle au contraire relativement « plate » et se situe-t-elle dans une relative proximité du trait horizontal ?

OUI  NON

- Pouvez-vous expliquer ce relief ou cette absence de relief ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Êtes-vous surpris par cette courbe ? Par certains éléments ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Est-elle cohérente avec ce que vous aviez repéré dans votre parcours professionnel ?

OUI  NON

## Qu'est-ce qui vous plaît ou vous déplaît dans un poste ?

### *Ce que vous avez aimé faire*

Dans la dernière colonne du tableau, vous avez énuméré un certain nombre d'activités ou de tâches. Certaines vous ont plu, d'autres vous ont laissé indifférent, d'autres enfin vous ont clairement déplu ou démotivé.

À l'aide de surligneurs, vous pouvez mettre en évidence avec une couleur toutes les activités qui vous plaisent ou vous ont plu à un moment donné de votre parcours, et avec une autre couleur toutes celles qui vous ont déplu.

#### **À noter**

Il est possible que vous ayez des difficultés à faire cette cotation quand la tâche n'est pas par elle-même l'élément qui crée chez vous du plaisir ou du déplaisir. Ce qui est important, par exemple, pourrait se situer dans l'environnement ou les conditions dans lesquelles elle se réalise. Il peut arriver que pour vous le contexte dans lequel elle s'exerce soit prééminent :

- l'ambiance de l'équipe était dynamique, je me sentais intégré, j'étais totalement soutenu par ma hiérarchie ;
- je n'avais aucune marge de manœuvre, personne ne me parlait ;
- la tâche aurait pu être intéressante mais dans d'autres conditions, avec moins de stress, de pression ;
- la charge de travail était trop forte pour que je puisse aller au fond des choses mais s'il y avait eu moins de travail, moins de pression, cela aurait été intéressant ;

- je vivais des moments très difficiles sur le plan personnel, je ne pouvais pas apprécier le travail pendant cette période ;
- je me mariais à cette époque, je n'étais préoccupé que par ma vie privée, les sorties, la fête, mon travail passait en second ;
- etc.

## Exploitions vos réponses

Essayons maintenant d'expliquer vos choix de surlignage.

- Lorsque vous avez surligné une tâche dans une couleur indiquant qu'elle ne vous plaisait pas, est-ce dû à la nature de la tâche elle-même ou à son contexte d'exécution ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Y a-t-il des éléments qui expliquent l'augmentation ou la diminution de l'attrait d'une tâche ?

OUI  NON

- Par exemple, est-ce parce qu'une tâche vous devient routinière qu'elle est sans attrait ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Cela se retrouve-t-il dans tous les choix que vous avez fait en termes de surlignage ? ou y a-t-il certaines tâches routinières que vous aimez faire et d'autres non ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Votre formulation serait-elle plutôt du style « Lorsque les tâches me semblent utiles, c'est supportable. Lorsque je n'en vois pas la finalité, cela devient insupportable. » ?

OUI  NON

- Est-elle plutôt du style « Non, cela n'est pas dû au facteur finalité, l'intérêt d'une tâche est essentiellement lié à son contexte. Il n'y avait pas de pression ni d'enjeu et cela a influé sur mon plaisir à les réaliser. » ?

OUI  NON

### *Que vous disent vos réussites et vos échecs ?*

Certains éléments de vos expériences vous ont apporté des satisfactions ou vous ont donné un sentiment de réussite. D'autres au contraire vous ont apporté des insatisfactions ou vous ont donné un sentiment d'échec.

Nous allons tenter de mettre en évidence le rapport qui existe entre ce qui vous satisfait et vos réussites, ainsi que celui qui existe entre ce qui ne vous plaît pas et vos échecs.

### **Les bonnes questions à vous poser**

*Ne cherchez pas à être exhaustif mais donnez quelques exemples.*

- ◆ Dans l'exercice de vos fonctions, quelles sont les expériences qui vous ont apporté des satisfactions ou vous ont donné un sentiment de réussite ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Dans vos relations avec les autres (collègues, clients, etc.), quelles sont les expériences qui vous ont apporté des satisfactions ou vous ont donné un sentiment de réussite ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Dans l'exercice de vos fonctions, quelles sont les expériences qui vous ont apporté des insatisfactions ou vous ont donné un sentiment d'échec ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Dans vos relations avec les autres (collègues, clients, etc.), quelles sont les expériences qui vous ont apporté des insatisfactions ou vous ont donné un sentiment d'échec ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Exploitions vos réponses

- Les données que vous venez d'écrire confirment-elles ce que vous aviez précédemment évoqué ?  
 OUI  NON
- Tout cela reste-t-il cohérent avec votre courbe de vie ?  
 OUI  NON

*Et à partir de votre courbe de vie, qu'est ce qui vous a plu et déplu ?*

Reprenez à présent le tableau des fonctions exercées et comparez votre courbe de vie aux couleurs que vous avez utilisées pour les tâches réalisées à une même période.

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Y a-t-il des récurrences, des constantes, des répétitions ?

*Par exemple, arrive-t-il souvent qu'après une période d'intense motivation, vous viviez des périodes d'égal découragement ?*

OUI     NON

- ◆ Y a-t-il des similitudes entre les périodes de satisfaction et votre plaisir à réaliser certaines tâches ?

OUI     NON

- ◆ Existe-t-il des contre-exemples ?

*Par exemple, pour une période donnée, avoir un indice de satisfaction et par ailleurs ne pas du tout avoir apprécié le contenu de votre activité.*

OUI     NON

- ◆ Comment pouvez-vous alors l'expliquer ?

*Est-ce par exemple la qualité de l'ambiance, la solidarité de l'équipe, une hiérarchie efficace et structurante qui a laissé une impression de satisfaction dans votre mémoire ?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Réussissez-vous, après avoir répondu aux précédentes questions, à verbaliser ce qui est bon pour vous professionnellement ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



▪ Faisons ensemble la synthèse de votre parcours professionnel

Quelle lecture le marché peut-il faire de votre parcours professionnel ?

Les bonnes questions à vous poser

◆ Où votre parcours vous place-t-il sur le marché du travail ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles « étiquettes » vous caractérisent ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles évolutions professionnelles apparaîtraient comme « légitimes » aux yeux de recruteurs internes ou externes ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles compétences, justifiées par quelles activités, vous sont reconnues ?

*Notez à nouveau que nous n'avons pas traité le fait de savoir si vous êtes d'accord avec ces « étiquettes », si elles vous conviennent et si vous avez envie de les revendiquer et de les utiliser. Pour l'instant, nous cherchons juste à les définir.*

.....  
.....  
.....  
.....

## *A priori* quels sont vos atouts, quelles sont vos limites ?

À travers l'analyse de vos succès et de vos échecs, de vos plaisirs et de vos déplaisirs, de vos satisfactions et insatisfactions, il est possible d'esquisser un profil de votre personnalité, de vos points forts et de vos points faibles.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Dans l'exercice de vos fonctions, quels sont les atouts que vous pensez avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Dans vos relations avec les autres (collègues, clients, etc.), quels sont les atouts que vous pensez avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Dans l'exercice de vos fonctions, quelles sont les limites que vous pensez avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Dans vos relations avec les autres (collègues, clients, etc.), quelles sont les limites que vous pensez avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....

## Que dire sur vos activités extraprofessionnelles ?

---

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Durant vos loisirs, que faites-vous fréquemment ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Durant vos loisirs, que faites-vous de temps en temps ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Durant vos loisirs, que faites-vous fréquemment ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Durant vos loisirs, qu'aimeriez-vous faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Durant vos loisirs, qu'avez-vous fait que vous ne faites plus ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Décrivez ci-dessous vos activités extraprofessionnelles. En ce qui concerne la première colonne, sur la nature de votre activité, soyez attentif à détailler les caractéristiques de cette activité de façon précise : technique, contexte, interaction avec d'autres interlocuteurs, réalisation, etc.

[Vos activités extraprofessionnelles :](#)

- Document Word (P1T05.doc), [cliquez sur le lien actif](#)
- Document PDF (P1T05.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

**Exploisons vos réponses**

- Si vous n'aviez plus besoin de travailler et de gagner votre vie, y aurait-il une activité que vous rêveriez de faire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**À propos, est-il temps pour vous de songer à changer de poste ?**

---

▪ **Évaluez votre activité actuelle**

Nous vous proposons tout d'abord un exercice de réflexion pour vous permettre de préciser votre ressenti et par là même, d'exprimer des objectifs que vous pouvez poursuivre dans la réalisation de ce bilan de compétences.

## Recensez vos différentes tâches

Dans le tableau suivant, remplissez dans un premier temps la première colonne. Il s'agit d'énumérer, de la façon la plus détaillée possible, les tâches quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles ou annuelles que vous êtes amenés à réaliser dans l'exercice actuel de votre activité.

### Notre conseil

Pour ce faire, vous allez avoir à réfléchir à la structuration des tâches de votre quotidien la plus cohérente. Avez-vous des activités très différenciées dans leurs contenus ? Faut-il les regrouper par thème (par exemple contact clients, prospection commerciale, suivi d'affaires, gestion administrative, relations internes) ? Ou plutôt par fréquence (par exemple tous les jours, une fois par mois, une fois par an) ?

Il est impossible de répondre à votre place à ces questions. Elles sont totalement dépendantes de votre activité. Prenez cependant un temps de réflexion avant de vous lancer dans la rédaction.

### [Évaluation de votre activité actuelle :](#)

- Document Word (P1T06.doc), [cliquez sur le lien actif](#)
- Document PDF (P1T06.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

Nous insistons sur le fait de détailler le plus possible les tâches recensées.

Ainsi, « répondre à un appel d'offres » est trop large, vous pourriez le définir en plusieurs activités différentes : lire le cahier des charges, identifier les éléments de réponse, répondre au cahier des charges dans sa partie technique, travailler en équipe pour formaliser la réponse, répondre au cahier des charges dans sa partie financière, répondre au cahier des charges en termes administratifs (présentation de votre structure, présentation des justificatifs Urssaf et impôts, par exemple).

## Notez-les en termes d'efficacité et de plaisir pour vous

Une fois ce travail réalisé, passez à la colonne suivante. Pour chaque tâche, mettez une note de 1 à 5 sur le critère « Efficacité » : comment évaluez-vous votre efficacité par rapport à la tâche correspondante ?

Il s'agit bien sûr de *votre* évaluation et donc de votre perception quant à cette efficacité. Il ne s'agit nullement de rechercher une évaluation « objective » ou neutre.

Une fois que vous avez mis une note pour toutes les tâches, vous allez faire la même chose à nouveau dans la colonne suivante mais cette fois-ci, en réfléchissant à un autre critère, votre sentiment de plaisir. Aimez-vous réaliser cette tâche ? Est-ce amusant, plaisant ?

Évitez autant que vous le pouvez de regarder la note de la colonne précédente. Lisez la tâche, et mettez une note le plus spontanément possible.

## ▪ Faisons le point sur les notes que vous avez mises

En première analyse, regardez les notes que vous avez inscrites dans les deux colonnes. Vous aviez droit à 5 notes différentes.

### Exploitions vos réponses

- Avez-vous utilisé toutes les notes de 1 à 5 ?  
 OUI  NON
- Vous a-t-il été impossible de vous donner la note maximum (5) sur le critère « Efficacité » ?  
 OUI  NON

- Quelle amplitude avez-vous entre vos notes les plus basses et les plus élevées ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Par ailleurs, sont-elles concordantes ?

OUI  NON

- Y a-t-il une colonne où la moyenne semble plus élevée ? Si oui, laquelle ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ À votre avis, la moyenne « Plaisir » a-t-elle été élevée dans des périodes antérieures ?  
*Autrement dit, avez-vous auparavant apprécié vos missions et ressenti davantage d'enthousiasme à les réaliser ?*

OUI  NON

- ◆ Quel nouvel élément vous permet aujourd’hui d’envisager une évolution ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Y a-t-il quelque chose que vous puissiez faire pour renforcer ces forces de changement ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **Affinons par fréquence**

Puisque les critères « Efficacité » et « Plaisir » ne suffisent pas, ajoutez une colonne « Fréquence », mettez une troisième note pour chaque tâche sur ce nouveau critère et faites à nouveau les moyennes, mais seulement en prenant en compte les tâches fréquentes et relativement fréquentes (par exemple 5, 4 et 3).

Nous entendons par « fréquence », le nombre de fois où cette tâche se produit dans une journée, une semaine, un mois, un trimestre ou une année. Il faut également lui adjoindre un paramètre : la durée.

Le 5 est réservé à une tâche qui à la fois se produit très fréquemment (jour ou semaine) et qui de plus requiert du temps. Les notes basses, par exemple le 1, seront réservées à des tâches que vous ne faites vraiment qu’occasionnellement, comme une fois par trimestre ou semestre. Elles peuvent par contre représenter un relatif volume horaire lorsqu’elles se produisent.

### **Par exemple**

- Vous avez à faire une tâche qui ne prend que peu de minutes mais qui doit être réalisée tous les jours. Vous pouvez considérer que sa fréquence est grande et lui donner la note de 4.
- Imaginons que vous soyez le responsable hiérarchique de trois collaborateurs. La réalisation des entretiens annuels (que vous faites bien sûr sérieusement) va être une tâche non négligeable lorsque la période en sera venue mais reste finalement épisodique au regard des tâches sur une année entière. Vous pourriez la noter 2.

# Chapitre 2 – Identifiez vos connaissances et vos savoir-faire

## Quels sont vos champs de connaissances ?

---

### ▪ Tout d’abord faites la liste de ce que vous connaissez

Dans un premier temps, faites de façon spontanée une liste de toutes vos connaissances, c’est-à-dire la liste de ce que vous avez appris, tout ce dont vous connaissez les règles, les principes théoriques, les techniques, les méthodes, les processus.

#### Par exemple

Cela peut être le nouveau plan comptable ou les normes IFRS, le code de la route, les principes de la thermodynamique, l’utilisation d’un logiciel particulier, la méthodologie Business Object, la règle de trois, le code de la santé publique, les principes de pharmacocinétique, etc.

#### [Liste spontanée de vos connaissances](#)

- Document Word (P1T06b.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T06b.pdf), cliquez sur le lien actif

### ▪ Analysons ensemble la liste que vous avez établie

Pour structurer cette liste, organisez votre réflexion en répondant aux questions suivantes.

#### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quelles sont les disciplines et techniques que vous connaissez ?

*Utilisez des termes précis. Par exemple : les techniques de vinification, le droit du travail, le droit de l’urbanisme...*

.....

.....

.....

.....

.....



Quels sont les outils, les méthodes, les procédés que vous connaissez ?

*Par exemple : la méthode Kamban, des procédures achats, des protocoles de soins...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels sont les environnements professionnels, les métiers que vous connaissez ?

*Par exemple : je connais le monde des sociétés de bourse, je sais tout de l'ambiance d'une salle de rédaction à la veille du bouclage du journal...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avez-vous sur votre liste précédente des éléments à ajouter ou à préciser ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Les connaissances acquises lors de votre formation

### [Les formations que vous avez suivies :](#)

- Document Word (P1T07.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T07.pdf), cliquez sur le lien actif

Entourez à présent, dans la colonne « Connaissances ou techniques acquises », celles qui ont eu pour vous une forte attractivité et qui ont donc représenté, à l'époque, un plaisir à apprendre ou à maîtriser.

Pour chacune de celles que vous avez entourées, déterminez si vous la mettez ou l'avez mise en pratique dans un champ professionnel, et interrogez-vous : cette connaissance est-elle pour vous un atout ou un handicap ? Si vous la pratiquez, avez-vous plaisir à le faire ? Si elle n'est plus à jour, voudriez-vous et pourriez-vous l'actualiser ?

Servez-vous du tableau suivant pour noter les résultats de vos interrogations.

Degré d'actualité de vos connaissances initiales :

- Document Word (P1T08.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T08.pdf), cliquez sur le lien actif

### Les connaissances acquises lors de votre parcours

Reprenez ce que vous avez écrit dans la liste initiale *Ce que j'ai appris, ce que je sais* et replacez l'ensemble des données dans le tableau suivant pour classer et organiser vos connaissances techniques en fonction de leur degré de maîtrise.

Les connaissances acquises

- Document Word (P1T09.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T09.pdf), cliquez sur le lien actif

*Quels sont les environnements professionnels, culturels ou sociaux que vous connaissez ?*

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Quels sont les univers que vous connaissez ?

*Par exemple : le monde de la finance, de la santé, du pétrole*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Quels sont les secteurs d'activité que vous connaissez ?*

*Par exemple : le secteur de la grande distribution, le secteur agroalimentaire...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quels sont les produits ou marchés que vous connaissez ?

*Par exemple : la presse féminine, la connectique, le gaz industriel...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quelles sont les catégories socioprofessionnelles que vous connaissez ?

*Par exemple : les kinésithérapeutes, les vétérinaires, les ambulanciers, les esthéticiennes...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quelles sont les filières que vous connaissez ?

*Par exemple : la construction aéronautique, l'instrumentation...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

À l'issue de ce deuxième niveau d'analyse, complétez la liste de connaissances que vous aviez établie initialement.

- Dans quel autre environnement pourriez-vous utiliser vos connaissances ?

### La bonne question à vous poser

- ◆ Quels sont les rapprochements que vous pouvez faire entre environnements et connaissances ?

*Par exemple : je peux négocier des contrats d'assurance-vie en anglais, je peux assurer la gestion administrative et comptable de complexes sportifs, je peux manager une équipe de commerciaux spécialisés dans le démarchage à domicile...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

À l'issue de ces analyses voyons si, de votre point de vue, vous avez plutôt le profil d'un expert ou celui d'un généraliste.

### Exploitions vos réponses

- Êtes-vous un expert ? Avez-vous besoin d'un socle solide de connaissances pour exercer votre métier actuel ?  
 OUI  NON
- La perte de ces connaissances entraverait-elle votre maintien dans votre secteur d'activité ?  
 OUI  NON
- Vos connaissances sont-elles au contraire plutôt de type généraliste ? En logique ou continuité avec votre formation initiale ? En changement radical ?  
 OUI  NON

- Pourriez-vous demain être gêné dans l'exercice de votre fonction par l'obsolescence de vos connaissances ?  
 OUI  NON

- Ces connaissances sont-elles très dépendantes d'un contexte professionnel ? Leur utilisation est-elle très ciblée sur un champ professionnel ?  
 OUI  NON

[La synthèse provisoire de vos connaissances :](#)

- Document Word (P1T10.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T10.pdf), cliquez sur le lien actif

## Quels sont vos « savoir-faire » ?

---

### ▪ Partons simplement de verbes d'action

Voici une liste de verbes d'action, regroupés par thème. Prenez le temps de bien les lire et de comprendre la logique qui a conduit à leur classement ainsi que les différences qui existent entre eux au sein d'un même thème. Puis entourez tous les verbes qui, à votre avis, vous caractérisent.

[Vos verbes d'action :](#)

- Document Word (P1T11.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T11.pdf), cliquez sur le lien actif

Enfin, comptabilisez pour chaque thème (décider, diriger, organiser...) le nombre de verbes que vous y avez sélectionnés.

### Exploitions vos réponses

- Quels sont vos cinq thèmes de verbes d'actions privilégiés ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Ces thèmes sont-ils, en termes d'activité, proches les uns des autres ou au contraire diversifiés ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Avez-vous réussi à en noter cinq, ou y a-t-il deux ou trois thèmes qui semblent vraiment se détacher du lot ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Vos savoir-faire sont-ils de type expert, c'est-à-dire centrés sur certains thèmes spécifiques, ou plutôt diversifiés et de type généraliste ?

.....

.....

.....

.....

.....

- S'exercent-ils dans un cadre connu, maîtrisé, défini ou sont-ils au contraire en perpétuelle évolution et construction ?

.....

.....

.....

.....

.....

- S'inscrivent-ils dans une routine, des procédures, un cadre ou sont-ils perpétuellement en train d'évoluer et de se modifier ?

.....

.....

.....

.....

- Est-ce un atout pour vous ?  
 OUI  NON
  
- Ces cinq thèmes sont-ils en cohérence avec l'analyse de votre parcours professionnel ?  
 OUI  NON
  
- Se retrouvent-ils dans les différentes fonctions que vous avez occupées ?  
 OUI  NON

• Comment pouvez-vous l'expliquer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ▪ Passez à la rédaction de ce que vous savez faire

Idéalement un savoir-faire s'exprime sous forme de phrase avec un verbe d'action et un complément d'objet. Pour citer quelques exemples de savoir-faire :

- vous savez prendre des décisions rapides et concertées ;
- vous savez animer un salon professionnel et nouer des contacts commerciaux fructueux ;
- vous savez bien anticiper les problèmes et planifier rapidement des actions correctrices ;
- vous savez réaliser des mises en page de document efficaces et esthétiques ;
- vous savez participer à des réunions de CHSCT ;
- vous savez réaliser un devis et déterminer un chiffrage cohérent ;
- vous savez réaliser de belles et solides soudures.

## La bonne question à vous poser

◆ Quels sont vos savoir-faire ?

*Utilisez des verbes d'action. Par exemple manager une équipe projet dans le cadre d'un développement informatique, corriger des copies d'examens, réaliser des questionnaires d'enquête...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Exploisons vos réponses

Comment avez-vous travaillé ?

- Êtes-vous parti des verbes d'actions que vous veniez d'identifier ?  
 OUI  NON
- Votre liste de savoir-faire doit alors comporter l'ensemble des verbes que vous aviez précédemment sélectionnés. Est-ce le cas ?  
 OUI  NON
- Ou, au contraire, avez-vous « oublié » ce précédent travail et avez-vous établi votre liste de façon spontanée, en pensant à vos différentes fonctions et tâches quotidiennes ?  
 OUI  NON
- Si c'est le cas, retrouvez-vous également les verbes d'actions dans votre liste ?  
 OUI  NON



- Comment expliquez-vous le résultat ? Quelle analyse pouvez-vous en faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Une fois votre liste établie, reprenez-la et répartissez-la dans le tableau suivant.

*Vos savoir-faire :*

- Document Word (P1T12.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P1T12.pdf), cliquez sur le lien actif

*Qu'en dit votre entourage ?*

Puisque nous n'avons sollicité pour ce « diagnostic » que votre perception, il est nécessaire que vous vous interrogiez également sur la perception que votre entourage professionnel, et notamment votre hiérarchie, pourrait avoir de votre « expertise ».

**Exploitions vos réponses**

- Quelle perception votre hiérarchie aurait-elle de vos savoir-faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Aurait-elle répondu de la même façon que vous ?

OUI  NON

- Vos savoir-faire sont-ils, de votre point de vue, bien identifiés et valorisés par votre responsable ?

OUI  NON

- Si non, comment l'expliquez-vous ? Est-ce vous qui vendez mal vos réalisations professionnelles ? Est-ce le contexte professionnel qui ne permet plus leur expression et qui explique ce décalage ?

OUI  NON

- Êtes-vous au contraire très souvent frustré et déçu lors de votre entretien annuel (si vous en avez) par les propos de votre responsable ?

OUI  NON

- Quelle perception votre environnement (collègues, clients...) aurait-il de vos savoir-faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Quelles sont vos dominantes ?

---

### ▪ À quoi ressemble votre graphe ?

Réfléchissez tout d'abord aux familles de savoir-faire qui sont vos dominantes. Dans le tableau ci-dessous, notez-les sur une échelle de 0 à 100.

#### Vos dominantes :

- Document Word (P1T13.doc), [cliquez sur le lien actif](#)
- Document PDF (P1T13.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

Vous allez maintenant reporter ces résultats sur le graphe, en allant du plus important au moins important.

#### **Notre conseil**

Remarquez que, pour que le graphe soit lisible, nous avons organisé les axes des dominantes en les classant de gauche à droite, de la plus sollicitée à la moins sollicitée. Dans notre exemple, sont venues en tête la technicité puis la gestion d'équipe avec 80 % puis l'administration/gestion et la communication. Le commercial/négociation et la famille stratégie/études/recherche sont en dernier.

Cette organisation des données est importante car elle donne la lisibilité à ce graphe, en permettant la réalisation d'un espace de visualisation des compétences.

# Quels sont les contextes professionnels qui sollicitent le plus vos savoir-faire ?

---

Nous allons vous demander de répondre ici de façon très binaire et sans nuance. Dans le tableau suivant, des contextes professionnels vous seront proposés. Pour chacun d'eux, nous vous demandons d'indiquer spontanément si vous vous sentez compétent pour y faire face.

## Notre conseil

Si vous en avez l'occasion, il peut être intéressant que vous sollicitiez les membres de votre entourage sur ce sujet pour obtenir leur point de vue. Faites-le après avoir vous-même répondu aux questions et sans leur fournir votre analyse personnelle. Cela rendra les comparaisons plus enrichissantes.

## [Les situations que vous préférez :](#)

- Document Word (P1T14.doc), [cliquez sur le lien actif](#)
- Document PDF (P1T14.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

## Résumons-nous

Après ce travail d'analyse et de réflexion précis, nous sollicitons à nouveau votre spontanéité.

- Sans relire tout ce que vous avez déjà écrit ou fait, en l'état actuel de votre réflexion, de votre point de vue, quels sont vos principaux savoir-faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Toujours spontanément et de votre point de vue, y a-t-il des savoir-faire que vous regrettez de ne pas posséder ou de maîtriser imparfaitement ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Cela pourrait-il être une gêne dans votre fonction actuelle ?

OUI  NON

- Cela pourrait-il être une gêne pour votre évolution future ?  
 OUI  NON
- Y a-t-il moyen d'y remédier ?  
 OUI  NON

# Partie II – Que dire de votre personnalité ?

## Chapitre 1 – Quelle est votre façon de penser, de raisonner ?

### Votre style de raisonnement

---

Vous allez découvrir une liste de démarches intellectuelles. Pour chacune d'elles, il est important de vous positionner selon que vous aimez ou non utiliser ce mode de pensée. Ne cherchez pas à répondre positivement à tous les items.

#### *Vos modes de pensée privilégiés :*

- Document Word (P2T01.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P2T01.pdf), cliquez sur le lien actif

Le tableau est structuré en cinq familles : prise d'information, traitement de l'information, etc. Déterminez pour chacune le nombre d'items proposés qui sont source de plaisir ou de déplaisir, et reportez votre score dans le tableau suivant.

#### *Synthèse sur vos modes de pensée privilégiés :*

- Document Word (P2T02.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P2T02.pdf), cliquez sur le lien actif

### Exploitions vos réponses

- Avez-vous autant de plaisir et de déplaisir dans chaque famille d'items ?  
 OUI  NON
- Au contraire, y a-t-il des thèmes nettement moins représentés ?  
 OUI  NON
- Et des thèmes nettement investis ?  
 OUI  NON

- **Quelle est votre démarche intellectuelle privilégiée ?**

**Résumons-nous**

- Quelles sont vos démarches intellectuelles privilégiées ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Chapitre 2 – Quels sont vos modes relationnels ?

## Votre portrait... ou ce qu'on dirait de vous

---

Choisissez cinq personnes dans votre environnement professionnel et cinq autres dans votre environnement personnel. Veillez à choisir des personnes avec qui vous avez des liens différents (responsable, collègue, client, famille, belle-famille, amis, relations...). Vous vous mettez à la place de chacun de ces individus et vous imaginez les cinq adjectifs qu'ils choisiraient pour parler de vous.

### Notre conseil

Nous insistons sur l'importance de retenir un nombre de cinq adjectifs. Cela n'est pas toujours facile. Vous choisirez les adjectifs que vous voulez. Ils peuvent être positifs ou négatifs. Vous pouvez faire une périphrase si vous ne trouvez pas le terme adéquat. Vous pouvez reprendre des adjectifs déjà utilisés s'il vous apparaît que c'est le terme que de, votre point de vue, la personne aurait évoqué. Mais rappelez-vous, cinq adjectifs par personne.

### [Ce que vos proches diraient de vous :](#)

- Document Word (P2T03.doc), [cliquez sur le lien actif](#)
- Document PDF (P2T03.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

## Quel est votre positionnement relationnel ?

---

### ▪ Dans l'environnement professionnel

Nous allons dans un premier temps, analyser les réponses que vous avez données pour les personnes issues de votre environnement professionnel.

### Exploitions vos réponses

- Quel est le champ lexical le plus souvent utilisé dans votre liste ?

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

- Le relevez-vous majoritairement dans l'environnement professionnel ?

OUI  NON

## Existe-t-il des différences en fonction de l'environnement ?

Il est intéressant de repérer si, d'une personne à l'autre, il existe une différence importance dans les termes mentionnés.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Repérez-vous une différence importante entre les termes que vous utilisez selon les personnes ?

OUI  NON

- ◆ Est-ce lié à une connaissance plus ou moins importante qu'elles auraient de vous ?

OUI  NON

- ◆ Avez-vous une personnalité difficile à comprendre et à percevoir ?

*Peut-être ne vous dévoilez-vous pas facilement et vous faut-il avoir du temps pour créer la relation, vous détendre et vous mettre en confiance ?*

OUI  NON

- ◆ Avez-vous utilisé des termes apparemment contradictoires entre eux ?

OUI  NON

- ◆ Si vous avez utilisé des termes apparemment contradictoires, étaient-ils émis par la même personne ?

OUI  NON

## Influence de la relation hiérarchique

Voyons maintenant si une différence apparaît entre votre hiérarchie et les autres membres de votre environnement professionnel.



## Exploitions vos réponses

- Avez-vous mentionné des termes très différents pour vos cinq personnes issues de l'environnement professionnel ?

OUI  NON

- Si oui, en quoi consistent ces différences ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Êtes-vous davantage perçu sur des aspects professionnels par votre hiérarchie ou vos collègues que par vos collaborateurs ?

OUI  NON

## ▪ Et dans l'environnement personnel

Menons la même analyse à présent avec la liste d'adjectifs dans votre environnement personnel.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quel est le champ lexical le plus fréquemment utilisé ?

.....  
.....  
.....

- ◆ Y a-t-il des différences importantes entre les différents membres que vous avez évoqués ?

OUI  NON

- ◆ Si oui, des facteurs de proximité peuvent-ils expliquer les différences dans les termes que vous avez utilisés pour les différents membres de votre environnement personnel ?

*Plus vous connaissez les gens, plus vous vous ouvrez aux autres. Si c'est le cas, votre liste d'amis ne doit pas forcément être longue mais doit comporter des liens solides.*

.....  
.....  
.....  
.....

Savez-vous générer un cercle important relationnel autour de vous ?

*Établissez-vous facilement les relations ? Êtes-vous le champion du monde des contacts et du réseau ?*

OUI    NON

◆ Trouvez-vous des similitudes avec les termes que vous aviez utilisés pour votre environnement professionnel ?

OUI    NON

◆ Si oui, s'expriment-ils avec la même intensité ?

*Généralement, on se surveille moins dans la sphère privée. L'expression de la colère, du stress, de l'anxiété est moins contrôlée et réfrénée.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Exploitions vos réponses

- À l'issue de cette analyse, quels sont les adjectifs que vous avez envie de noter pour vous décrire ?

*Vous, que diriez-vous de vous ?*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Quel est leur point de vue ?

Si vous en avez l'occasion, il serait intéressant que vous sollicitiez les personnes que vous avez évoquées, de façon à savoir, maintenant, ce qu'elles pensent réellement de vous.

Demandez-leur donc de se prêter au jeu et de vous fournir une liste de cinq adjectifs qu'elles pourraient utiliser pour parler de vous. Bien entendu, ne manquez pas alors de comparer votre liste et la leur.

### [Ce que vos proches disent de vous :](#)

- Document Word (P2T04.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P2T04.pdf), cliquez sur le lien actif

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Êtes-vous surpris ?  
 OUI    NON
  
- ◆ Y a-t-il des points de concordance ?  
 OUI    NON
  
- ◆ Plus généralement, avez-vous eu tendance à être plus sévère que ces personnes dans leur jugement sur vous ?  
 OUI    NON

## Quelle est votre attitude dans le travail ?

---

### ▪ Évaluez vous-même vos comportements

Pour chacune des propositions, positionnez-vous sur l'échelle des comportements décrits, en fonction de l'intensité qui vous décrit le mieux. Imaginez une ligne qui relie les comportements décrits à gauche et à droite du tableau. Comment vous situez-vous ?

#### Notre conseil

Si vous en avez l'occasion, sollicitez à nouveau des membres de votre entourage pour recueillir leur perception sur votre positionnement, mais toujours après avoir vous-même répondu au questionnaire.

#### [Vos comportements dans le travail :](#)

- Document Word (P2T05.doc), [cliquez sur le lien actif](#)
- Document PDF (P2T05.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

### Exploitions vos réponses

- Retrouvez-vous des similitudes avec les termes que vous aviez mentionnés dans l'exercice du portrait... ou ce qu'on dirait de vous ?  
 OUI    NON
  
- Votre entourage a-t-il une évaluation très différente de la vôtre ?  
 OUI    NON

- Si oui, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Essayez de rédiger votre portrait en utilisant au maximum les mots ou expressions fournis dans le tableau précédent.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### ▪ Comment gérez-vous les conflits ?

#### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Avec qui avez-vous des conflits, et à propos de quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Avec qui avez-vous du plaisir à travailler, et à propos de quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Avec qui avez-vous une sensation d'un travail laborieux, et à propos de quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avec qui vous est-il indifférent de travailler ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Exploisons vos réponses

- Quelle synthèse pouvez-vous faire à l'issue de cette analyse ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ▪ Quel est votre rapport à la hiérarchie ?

### Le style de management que vous appréciez

La question que nous voudrions que vous vous posiez est la suivante : êtes-vous difficile à manager ?

#### [Quel style de management appréciez-vous ?](#)

- Document Word (P2T06.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P2T06.pdf), cliquez sur le lien actif

## Quelles sont vos relations avec votre hiérarchie ?

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Comment, en ce qui vous concerne, formuleriez-vous votre position vis-à-vis de votre encadrement ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Pensez-vous que cette position est facile à gérer au quotidien pour votre responsable ?  
 OUI    NON

- ◆ Quelles conclusions pouvez-vous tirer de ces réflexions ?

.....

.....

.....

.....

.....

### Exploitions vos réponses

- Êtes-vous, en général, difficile à manager ?

OUI    NON

- Vous êtes-vous retrouvé à plusieurs reprises dans des situations de rivalité avec votre hiérarchie ?

*Êtes-vous parfois perçu comme un danger ? Un challenger potentiel ?*

OUI    NON

- Qu'y a-t-il de commun à toutes les situations professionnelles qui ont abouti à des conflits avec votre hiérarchie ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Avez-vous le sentiment que, quoi que vous disiez, cela se retourne contre vous ?  
 OUI  NON
- Et si tel était le cas, est-ce un problème à gérer ?  
 OUI  NON
- Que faudrait-il dans l'idéal que vous fassiez pour que le problème se résolve ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ou, au contraire, votre responsable est-il en général assuré que vous êtes un allié ou un atout ?  
 OUI  NON
- N'est-ce rien de tout cela ?  
*Vous n'existez pas dans la relation avec votre responsable. Il n'est jamais disponible ou vous ne lui êtes pas assez nécessaire pour qu'il prenne soin de votre relation commune.*  
 OUI  NON

## ▪ Quelles sont vos relations avec vos équipes ?

Peut-être êtes-vous en situation de manager une équipe. Si tel est le cas, nous vous invitons à réfléchir à votre style de management.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quel type d'équipe managez-vous ?  
*(Composition, nombre, spécificité, hétérogénéité des compétences...)*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Comment vos équipes perçoivent-elles votre positionnement managérial ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'attendent-elles de vous, que vous leur apportez ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'attendent-elles de vous, que vous ne leur apportez pas ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Appréciez-vous votre type actuel de positionnement ?

OUI    NON

◆ Auriez-vous envie de continuer sur cet axe de management ?

OUI    NON

◆ Dans le même contexte ?

OUI    NON

## ▪ Quels sont les environnements qui vous conviennent ?

Dans le même esprit, identifiez à présent les environnements dans lesquels vous vous sentez à l'aise ou qui vous attirent. N'hésitez pas à vous inspirer, pour répondre à cette question, des réponses que vous aviez fournies à la fin du chapitre 2 de la partie I, sur les contextes professionnels qui sollicitaient le plus vos savoir-faire.



*Les environnements qui vous conviennent :*

- Document Word (P2T07.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P2T07.pdf), cliquez sur le lien actif

**Résumons-nous**

- À l'issue de ce chapitre, quelles conclusions pouvez-vous tirer sur les caractéristiques de votre personnalité ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Si vous étiez en situation d'entretien de recrutement, quels seraient les mots que vous utiliseriez pour parler de vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Partie III — De quoi avez-vous envie ?

## En général, qu'est-ce qui vous motive et vous démotive ?

---

### Notre conseil

Laissez sortir dans un premier temps ce qui vous vient spontanément, naturellement à la lecture de ces questions. Notez simplement ce qui vous vient à l'esprit, sans chercher encore à ordonner ni à analyser vos réponses d'une quelconque façon.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ En général, qu'est-ce qui vous motive ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ? (essayez de préciser si vous le pouvez)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ En général, qu'est-ce qui vous démotive ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans votre situation professionnelle actuelle, qu'est-ce qui vous motive ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui ne vous motive plus ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'aimeriez-vous changer ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans votre situation professionnelle actuelle, qu'est-ce qui vous convient ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui ne vous convient plus ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Vos réponses vous surprennent-elles ?

OUI    NON

◆ En quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Êtes-vous plus motivé ou moins motivé que vous ne le pensiez ?

OUI     NON

◆ Est-ce que ce qui vous motive ou vous démotive n'est pas ce que vous pensiez *a priori* ?

OUI     NON

Relisez à tête reposée ce que vous avez écrit. N'hésitez pas à préciser, à affiner, à nuancer, à modifier et finalement à valider ce qui vous paraît le plus juste, le plus « vrai ».

## Exploitions vos réponses

- Qu'est-ce qui vous a surpris ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dans tous les cas, énumérez dans deux colonnes, à partir des éléments énoncés, ce qui vous motive et ce qui vous démotive en général et plus particulièrement aujourd'hui.

### [Vos éléments de motivation](#)

- Document Word (P3T01.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T01.pdf), cliquez sur le lien actif

# Chapitre 1 – Quels sont vos « désirs » ?

## Alors, et si vous rêviez...

---

Pensez simplement à ce que vous aimeriez faire, réaliser, si tout était possible.

Ne vous préoccupez pas pour l'instant du possible ou de l'impossible. Osez laisser de côté vos censures, vos interdits, vos parasites et dans un premier temps, osez exprimer ce dont vous avez envie.

### [Ce que vous aimeriez faire](#)

- Document Word (P3T02.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T02.pdf), cliquez sur le lien actif

### ▪ Osez formuler vos désirs

À présent voici une série de questions pour vous aider à laisser émerger et à formuler vos désirs.

#### **Notre conseil**

Dans un premier temps, laissez sortir. Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit même si cela vous paraît ridicule, futile ou contradictoire. Le plus important à ce stade, c'est de pouvoir énumérer l'ensemble des idées, projets, envies, ressentis que vous pourriez avoir.

Répondez très spontanément et ne portez aucun jugement sur vos réponses. Accueillez-les comme elles viennent. Ne recherchez pas à tout prix la cohérence.

Si la réponse ne vous semble pas complète ni totalement exacte, essayez de préciser ce que vous voulez dire. Une première idée peut en cacher une autre.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Idéalement, qu'aimeriez-vous faire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Que vous voyez-vous faire spontanément ?

*Ne cherchez pas forcément un métier précis. Décrivez les images mentales qui vous viennent à l'esprit : je me vois faire des conférences, dessiner...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avez-vous toujours eu envie de faire quelque chose en particulier ?

OUI    NON

◆ Si oui, quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que rêviez-vous de faire enfant, adolescent ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Ces rêves évoquent-ils encore quelque chose pour vous ?

OUI    NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous pouviez recommencer, que feriez-vous d'identique ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous pouviez recommencer, que feriez-vous de différent ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avez-vous des regrets ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Lesquels ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



◆ Quelles sont les personnes que vous admirez ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Vous avez cent ans, que souhaitez-vous absolument avoir réalisé ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'aimeriez-vous réussir à faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'aimeriez-vous avoir réalisé, réussi dans dix ans ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ *A priori*, quelle évolution professionnelle aimeriez-vous avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous n'aviez plus à travailler, que feriez-vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que pensez-vous avoir en vous en termes de potentiel, que vous n'avez jamais exprimé ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pour quoi croyez-vous que vous êtes ou étiez fait ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

▪ Comment savoir s'il s'agit d'un désir ?

*Identifier un désir :*

- Document Word (P3T03.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T03.pdf), cliquez sur le lien actif

Plus vous avez de réponses positives et plus il y a de chance que votre désir soit un « vrai » désir, c'est-à-dire qu'il corresponde à quelque chose de profond en vous et qu'il ne soit pas seulement une fuite en avant ou une réaction à une frustration. Regardons de plus près ces réponses.

**Les bonnes questions à vous poser**

◆ Dans ce que vous venez de dire, y a-t-il des choses qui vous surprennent ?

- OUI     NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Cela vous fait-il plaisir ?

- OUI     NON

◆ Si oui, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Cela vous angoisse-t-il ?

OUI    NON

◆ Si oui, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelle impression générale avez-vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Vous reconnaissez-vous dans ce que vous avez noté ?

OUI    NON

## Exploitions vos réponses

- À présent, inscrivez de façon synthétique les trois idées qui vous paraissent essentielles.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ▪ Comment différencier le rêve d'un vrai désir ?

### Notre conseil

Soyez le plus honnête possible et projetez-vous à présent, à partir de votre envie, de votre désir dans la réalité, dans la manière dont cette envie pourrait se concrétiser. Envisagez les aspects négatifs, les contraintes, et faites le parallèle avec ce que vous vivez maintenant pour vous plonger dans une sorte de comparaison la plus objective possible.

Ainsi pour chaque envie, idée ou désir énoncé qui d'après vous mérite d'être validé, balayez l'ensemble des questions suivantes.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Si aujourd'hui vous étiez heureux, satisfait dans votre vie professionnelle voire personnelle, le désir qui vous est venu à l'esprit résisterait-il d'après vous ?

OUI    NON

- ◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Si oui, qu'est ce qui vous le fait penser ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Si non, qu'est ce qui vous le fait penser ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Si vous hésitez, quels sont les éléments qui penchent en faveur du oui ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Si vous hésitez, quels sont les éléments qui penchent en faveur du non ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Est ce vraiment une activité, un métier que vous vous verriez faire longtemps ?

*Plus on peut se projeter sur le long terme dans une activité, plus il y a à parier que le désir est réel.*

OUI     NON

- ◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Accepteriez-vous de vous lancer dans la concrétisation de votre désir même si vous étiez moins payé ? Pourquoi ?

OUI     NON

- ◆ Accepteriez-vous de vous lancer dans la concrétisation de votre désir même si cela vous demandait des efforts ?

OUI     NON

- ◆ Quels moyens seriez-vous vraiment prêt à mobiliser pour y parvenir ?

.....

.....

.....

.....

◆ Que seriez-vous prêt éventuellement à sacrifier ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ En vous projetant dans la concrétisation de votre idée, pensez aux inconvénients qui se présenteraient. À leur évocation, dans quel état d'esprit vous sentez-vous ?

*Par exemple : découragé, persévérant...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À votre avis pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ En vous projetant dans la concrétisation de votre idée, pensez aux contraintes qu'elle impliquerait. À leur évocation, dans quel état d'esprit vous sentez-vous ?

*Par exemple : moins intéressé, plus tiède, toujours aussi partant...*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À votre avis pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ En vous projetant dans la concrétisation de votre idée, pensez aux obstacles que vous pourriez rencontrer. À leur évocation, dans quel état d'esprit vous sentez-vous ?

*Par exemple : moins intéressé, démotivé...*

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ À votre avis pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

## Exploitions vos réponses

- À présent, résumez un à trois désirs réels que vous avez exprimés et que vous venez, à travers le second niveau de questionnement, de valider.

.....

.....

.....

.....

.....

## Quels sont vos autres souhaits ?

---

### [Vos autres souhaits :](#)

- Document Word (P3T04.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T04.pdf), cliquez sur le lien actif

Après avoir laissé libre cours à vos idées, voici quelques questions pour vous aider à préciser certains de vos souhaits et peut-être à prendre conscience d'éléments importants qui vous avaient échappé ou que vous avez en tout cas omis de formuler dans l'exercice précédent.



## Notre conseil

Ne vous sentez pas obligé de répondre à toutes les questions mais à celles qui correspondent à des souhaits réels pour vous. Comme précédemment, répondez spontanément dans un premier temps puis relisez vos réponses, même quelques jours plus tard, et là, validez ou affinez-les.

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Dans quel environnement aimeriez-vous idéalement travailler ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Dans quel secteur ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans quelle finalité ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans quel type d'organisation ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avec quel type de management ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avec quels moyens ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans quelle perspective ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel mode de vie aimeriez-vous avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel niveau de revenus aimeriez-vous avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel niveau de responsabilité aimeriez-vous avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelle évolution aimeriez-vous avoir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel changement souhaiteriez-vous opérer ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Une fois revisité votre premier jet, il reste à prendre acte de vos réponses telles quelles et à en faire la synthèse.

## Exploitions vos réponses

- Quels sont vos souhaits prioritaires ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Avez-vous vraiment osé formuler tous vos désirs et tous vos souhaits ?

---

Un questionnaire complémentaire peut être bénéfique pour valider que vos vrais désirs se sont véritablement exprimés.

### ▪ Interrogez-vous

#### Notre conseil

Pour savoir vraiment ce que vous voulez et a fortiori être plus tard capable de le réaliser, il est bon d'identifier tout ce qui peut éventuellement vous gêner, entraver, freiner votre introspection, pour tenter le cas échéant de vous en affranchir.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Avez-vous plutôt confiance en vous ?

OUI    NON

- ◆ À votre avis, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Cherchez-vous en général à plaire aux autres ?

OUI    NON

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avez-vous un frère, une sœur que vous admirez ?

OUI    NON

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qui, dans votre famille, a mieux « réussi » que vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qui, dans votre famille, a – pour l’instant – moins bien réussi que vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Vous préoccupez-vous beaucoup de ce que pensent vos parents ?

OUI    NON

◆ Vous occupez-vous beaucoup de ce que pensent vos amis ?

OUI    NON

◆ Votre projet ou métier actuel correspond-il de près ou de loin aux valeurs ou aux modèles de vos parents ?

OUI  NON

◆ Votre projet ou métier actuel correspond-il de près ou de loin aux valeurs ou aux modèles de votre milieu ?

OUI  NON

◆ Avez-vous le sentiment que si vous faisiez complètement autre chose ou si vous réalisiez ce que vous voulez réaliser, vous pourriez facilement en parler à vos parents ?

OUI  NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous faisiez complètement autre chose ou si vous réalisiez ce que vous voulez réaliser, comment avez-vous l'impression que votre famille réagirait ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Vous sentez-vous en général capable de prendre des décisions seul ?

OUI  NON

◆ Avez-vous le sentiment que, de toute façon, vous réaliserez ce que vous voulez ?

OUI  NON



◆ Diriez-vous que vous avez un sens aigu du devoir ?

- OUI    NON

◆ Avez-vous connu des échecs ?

- OUI    NON

◆ Avez-vous été encouragé, soutenu ?

- OUI    NON

## Exploitions vos réponses

• Quels sont les principaux freins à l'expression de vos désirs ?

- interdits
- sens très fort du devoir
- faible estime de soi
- prégnance de modèles dominants
- croyances
- image de soi/celle que l'on veut donner
- échec important ou vécu comme tel
- dépendance
- manque de confiance en soi

• Voyez-vous les choses autrement, à présent ?

- OUI    NON

## ▪ Pour aller plus loin

Revisitez alors vos réponses précédentes en prenant en compte ce que vous avez senti, compris.

Voyons d'autre part si certaines de ces questions vous ont fait mettre le doigt sur une autre envie, évoquer autre chose que précédemment ou même conforter un désir que vous aviez évoqué plus haut.

## Les bonnes questions à vous poser

◆ Quels nouveaux désirs vous sont venus à l'esprit ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Quels nouveaux souhaits vous sont venus à l'esprit ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels sont les désirs qui ont été confortés ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels sont les souhaits qui ont été confortés ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

À la lumière de ce que nous venons de voir, modifiez à présent, complétez vos désirs et vos souhaits ou reportez tel quel ce que vous aviez inscrit précédemment, si aucun changement n'est intervenu dans votre réflexion.

### Résumons-nous

Complétez ces phrases :

- Mon *désir* est vraiment de...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Ce que je souhaite prioritairement, c'est vraiment de...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Chapitre 2 — Quel est votre « moteur » ?

## Désir et moteur

---

### ▪ Pour vous mettre sur la voie

Les questions qui suivent sont destinées à vous mettre plus ou moins directement sur la voie. Comme toujours, répondez-y le plus librement possible pour essayer de cerner ce qui vous met « en marche ».

Il est rare, sans y avoir préalablement réfléchi, de trouver son moteur. Il est plus fréquent de s'en approcher. Ne vous arrêtez donc pas forcément à ce qui vous vient en premier à l'esprit. Ne figez pas vos réponses et prenez l'exercice comme un jeu.

Les questions ne vous parleront pas toutes ; c'est la raison pour laquelle il y en a plusieurs.

### Notre conseil

Répondez spontanément puis relisez ce que vous avez écrit en cherchant votre « moteur » à la lumière de ce que nous venons de dire.

Ne vous « cassez » surtout pas trop la tête non plus ; vous pouvez trouver tout de suite, plus tard, sentir en tout cas que vous en approchez. Même si vous ne trouvez pas le moteur, vous trouverez les « sous-moteurs » qui vous mettront déjà sur la voie.

Si cela ne vous parle pas du tout, passez au chapitre suivant. Vous pourrez revenir plus tard sur cette question.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Quel autre métier auriez-vous pu faire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce que vous n'auriez vraiment pas pu faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel(s) métier(s) admirez-vous ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pour quoi en général êtes-vous capable de vous mobiliser particulièrement, au-delà même de ce qui peut vous être demandé ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Comment dans ces cas-là vous mobilisez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Dans votre activité professionnelle, qu'avez-vous toujours tendance à faire sans que cela ne vous soit demandé ou absolument nécessaire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À compétences égales, que faites-vous un peu « mieux » que les autres ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À compétences égales, que faites-vous différemment des autres ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Si vous y réfléchissez, qu'avez-vous le sentiment de faire différemment de ceux qui font le même métier ou qui ont la même activité ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Si vous y réfléchissez, qu'avez-vous le sentiment de faire plus à fond (sans jugement) que ceux qui font le même métier ou qui ont la même activité ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quand vous avez réussi dans des situations difficiles, qu'est-ce qui d'après vous a fait la différence ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans les actions que vous menez, que cherchez-vous systématiquement, spontanément à réussir ou à obtenir, même sans en avoir toujours conscience sur l'instant ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Dans quelles situations, quelles actions ou activités, oubliez-vous les efforts que vous faites, les contraintes que vous avez, travaillez-vous en quelque sorte naturellement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ À votre avis, pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Notre conseil**

Rebalayez les questions précédentes en pensant à présent à vos attitude, rôle, réactions, actes dans votre vie personnelle, en famille, avec vos amis et ce même depuis votre adolescence...

Une fois ces questions revisitées du point de vue personnel, essayez de repérer ce qui d'une manière générale, dans un domaine ou dans l'autre, vous anime. Le « vrai » moteur s'exprime très souvent dans toutes les circonstances et situations de l'existence.

### **Les bonnes questions à vous poser**

- ◆ Voyez-vous dans ce qui vous anime, un lien entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Qu'est-ce qui vous démotive profondément ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est ce qui vous motive profondément ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Rappelez-vous une situation dans laquelle vous avez fait des efforts, où vous vous êtes battu et où ce que vous cherchiez n'a pas marché. Qu'est ce qui a provoqué chez vous la plus grande déception ?

*Si aucune situation ne vous vient à l'esprit, essayez d'imaginer ce qui pourrait vous décevoir dans un tel cas.*

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelle a été pour vous l'expérience la plus enrichissante ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'avez-vous toujours essayé d'accomplir à travers votre travail ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À quel projet plus vaste aimeriez-vous que votre activité, vos actions contribuent ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans quoi aimeriez-vous ou auriez-vous aimé être bon ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous avez choisi vos études, qu'est-ce qui a justifié ce choix ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que vouliez-vous faire, étant jeune ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles étaient vos ambitions ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pour vous, quelle activité est ou serait la plus motivante ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel est le métier que vous n'auriez vraiment pas pu faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel autre métier que le vôtre auriez-vous eu envie de faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Voyez-vous un lien entre eux ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous avez choisi votre métier, qu'est-ce qui a justifié ce choix ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est ce qui vous intéresse le plus dans ce que vous faites aujourd'hui ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si ce que vous faites ne vous intéresse pas du tout, à votre avis pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À votre avis, que vous manque-t-il ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous êtes très bon dans votre métier, au-delà de vos compétences, avez-vous une idée du pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si inversement vous avez conscience (même si cela ne vous fait pas plaisir) que vous n'êtes pas l'un des meilleurs dans votre domaine, quelle est la part de vous-même que vous avez l'impression de ne pas exprimer du tout ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



◆ Quel est le plus grand compliment que l'on vous ait fait ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel est le plus grand compliment que vous auriez aimé que l'on vous fit ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelle vision la plus noble avez-vous de votre métier actuel ou idéal ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si vous deviez en parler, à quoi diriez-vous tout d'abord qu'il est utile ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que cherchez-vous toujours à obtenir finalement, quels que soient le contexte, les tâches à accomplir, les obstacles, les détours ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Repérez les signes

---

Essayons à présent de détecter, à travers tout ce que vous avez répondu, ce qui finalement vous motive réellement.

### ▪ Identifiez votre moteur

#### Notre conseil

Complétez les phrases suivantes en essayant pour vous-même d'être au plus près de votre formulation.

Rappelez-vous : le moteur ne correspond pas *a priori* à un acte concret mais davantage au but que vous désirez atteindre.

## Les bonnes questions à vous poser

◆ Ma satisfaction est au maximum quand...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Je peux oublier mes propres intérêts pour réussir à...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ J'oublie tous les autres avantages et satisfactions que je peux avoir quand...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ J'ai vraiment le sentiment d'être utile quand...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ J'ai vraiment le sentiment de m'exprimer quand...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ J'ai vraiment le sentiment d'être moi-même quand...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Je suis vraiment content de moi quand...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Je sens une joie réelle quand...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Je suis prêt à faire des efforts décuplés pour...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Exploisons vos réponses

*Que vous vous soyez approché ou que vous pensiez avoir trouvé votre moteur, notez-le.*

- Que pensez-vous être votre moteur ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Que pensez-vous être votre ou vos sous-moteurs ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Chapitre 3 – Quelles sont vos sources de plaisir ?

## Deux principales sources de plaisir

### Au fond, qu'aimez-vous faire ?

---

#### Notre conseil

Pour identifier toutes vos sources de plaisir, pensez toujours concrètement à une activité, un environnement, un moment, une relation, une action, un état, etc. qui vous donne du plaisir.

Il peut s'agir d'une toute petite part dans votre activité, de quelque chose que vous avez très peu fait ou bien encore de quelque chose de totalement annexe à votre activité.

Répondez très précisément à chacune de ces questions. Il est important pour être concret de ne pas rester trop vague, trop flou. Ne vous censurez pas non plus.

#### Les bonnes questions à vous poser

◆ Dans quoi êtes-vous le plus à l'aise ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans quoi êtes-vous le moins à l'aise ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans vos différentes activités extrascolaires, qu'est-ce qui vous a procuré le plus de plaisir quand vous étiez jeune ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Spontanément, qu'aimez-vous faire le plus ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est ce que vous n'aimez pas faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui, dans l'ensemble de vos activités, vous a le plus plu ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'avez-vous le plus aimé faire au cours de vos différentes activités ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



◆ Qu'avez-vous le moins aimé au cours de vos différentes activités ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui, dans l'ensemble de vos activités, vous a donné le plus de plaisir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui, dans l'ensemble de vos activités, vous a donné le moins de plaisir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui, dans votre activité ou poste actuel, vous donne le plus de plaisir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ En dehors de votre métier, quelles sont vos activités, passions, intérêts ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'y trouvez-vous en termes de plaisir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Revisitez ce que vous avez écrit. Êtes-vous sûr de n'avoir rien oublié ? Complétez, le cas échéant.

### Exploitions vos réponses

*Essayez de faire une synthèse à partir des constats que vous avez faits et de toutes les réflexions qui vous sont venues à l'esprit.*

- J'ai souvent du plaisir à faire une tâche lorsque...  
*Définissez les contextes ou les modalités des tâches qui vous conviennent.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- J'ai rarement du plaisir à faire une tâche lorsque...  
*Définissez les contextes ou les modalités des tâches que vous n'aimez pas.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- À présent, pouvez-vous énumérer voire hiérarchiser les 3 principales activités qui vous donnent du plaisir ?

1 : .....

2 : .....

3 : .....

## Comment être sûr que l'on aime vraiment faire quelque chose ?

---

Complétez les phrases suivantes pour bien repérer ce que vous aimez vraiment faire concrètement.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Je suis très motivé pour...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Je ne vois pas le temps passer quand...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Je suis gai et de bonne humeur quand je fais...

.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Je vois toujours le côté positif des choses quand j'ai à faire...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Je supporte mieux les contraintes quand j'ai à faire...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Même si je travaille beaucoup, je suis moins fatigué quand j'ai passé la journée à faire...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Faire... même de manière intensive peut même me procurer une certaine détente.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pour valider ou vous aider à préciser et à synthétiser, vous pouvez vous reporter à l'analyse de ce qui vous plaît et vous déplaît dans un poste, une activité ou une tâche (partie I, chapitre 1).

## Exploisons vos réponses

- Quelle conclusion en tirer ?  
*À présent et en fonction des sources de plaisir que vous avez identifiées, interrogez-vous sur ce que vous aimeriez changer dans vos activités.*

.....

.....

.....

.....

.....

- Qu'aimeriez-vous abandonner ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Qu'aimeriez-vous réduire ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Qu'aimeriez-vous conserver ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Qu'aimeriez-vous développer ?

.....

.....

.....

.....

.....

## Quelles sont vos sources de satisfaction ?

---

Cette rubrique vous permet d'identifier au plus près vos besoins et de savoir ce qui pour vous aujourd'hui est le plus important au plan professionnel.

### Notre conseil

Pour essayer de ne rien oublier, pensez en répondant à ces questions à tous les aspects d'un contexte professionnel et d'un emploi : contenu et organisation même du travail, ambiance, contexte relationnel et communication, perspectives, incertitudes, etc. Pour ce faire, rebalayez tout votre quotidien professionnel sur une journée, une semaine, un mois de travail.

Vous pouvez penser aussi aux différents postes que vous avez occupés ou aux différents métiers que vous avez exercés.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Dans quel type de contexte professionnel vous sentez-vous à l'aise ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Qu'est-ce qui dans un contexte professionnel vous irrite ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui dans un contexte professionnel vous stresse ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui dans un contexte professionnel vous angoisse ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui vous donne le plus de satisfaction dans un emploi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est ce qui vous irrite dans un emploi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui vous stresse dans un emploi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui vous angoisse dans un emploi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Exploitions vos réponses

• Qu'est ce qui vous satisfait dans un emploi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• Qu'est ce qui ne vous satisfait pas dans un emploi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Faites le lien avec ce que vous avez écrit sur le même thème quand vous avez évalué vos activités (partie I). Y a-t-il des récurrences ? des différences ? S'il y a des différences, nous vous invitons à creuser le sujet.

## Quels sont vos besoins ?

---

Après avoir répondu aux questions précédentes qui devaient vous mettre sur la voie de ce que sont vos besoins, essayez à présent de préciser, de repérer et de nommer, à partir des besoins fondamentaux, ce que sont plus systématiquement les vôtres.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quels sont vos besoins en termes de sécurité ?

*Par exemple : stabilité, régularité, revenu...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Quels sont vos besoins en termes de pouvoir ?

*Par exemple : influence, décision, initiative, responsabilité, statut...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Quels sont vos besoins en termes de reconnaissance ?

*Par exemple : participation, rémunération, responsabilité, promotion, intégration...*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Quels sont vos besoins en termes d'expression de soi ?

*Par exemple : épanouissement, intérêt pour son travail, perspectives d'évolution...*

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Quels autres besoins identifiez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

Voici pour chaque individu les principales sources de satisfaction et d'insatisfaction qui sont d'ailleurs plus ou moins des déclinaisons des besoins fondamentaux. Hiérarchisez-les aujourd'hui pour vous.

[Hiérarchisez vos besoins :](#)

- Document Word (P3T05.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T05.pdf), cliquez sur le lien actif

▪ **Quels sont vos besoins personnels ?**

Il existe de multiples besoins personnels. À partir de la liste fournie, essayez de repérer les vôtres. Normalement, vous en avez sûrement déjà identifié dans le premier exercice.

**Les bonnes questions à vous poser**

- ◆ Quels sont vos besoins personnels ?

.....

.....

.....

.....

.....

Hiérarchisez ou énumérez à présent ce que vous pensez être vos trois principaux besoins personnels

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Reprenez ce que vous avez écrit quant à vos besoins de « base » d'une part et vos besoins plus personnels de l'autre.

### Exploitions vos réponses

- Quels sont aujourd'hui vos cinq principaux besoins ?

1 : .....  
2 : .....  
3 : .....  
4 : .....  
5 : .....

### Quels sont vos goûts et vos domaines de prédilection ?

---

- **Quels sont vos domaines de prédilection ?**

Prenez simplement conscience des grands domaines présentés et essayez maintenant de vous positionner et de repérer ou valider vos propres domaines de prédilection.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quel est ou quels sont vos domaines de prédilection ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelle est plutôt votre voie ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ▪ Des domaines de prédilection au choix d'une filière ou d'un métier

Les combinaisons de ces domaines mettent bien entendu sur la voie de certaines filières ou de certains métiers.

### Par exemple

Quelques combinaisons possibles :

- Économique + commercial : métiers du marketing, de la vente ;
- Social + scientifique : médecine mais aussi sociologie ou psychologie ;
- Commercial + scientifique : métier de technico-commercial ;
- Commercial + esthétique : métier d'esthéticienne, de responsable des ventes dans une marque de luxe, de responsable d'un salon d'esthétique, de styliste ;
- Commercial + ludique : commerce d'articles de sport, métier d'assistant commercial dans une entreprise de meubles de jardin.

Et vous, quelle analyse faites-vous de ce qui vous conviendrait le mieux ?

### Les bonnes questions à vous poser

◆ À partir des domaines de goûts repérés, quel métier vous verriez-vous faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Est-ce que vous retrouvez dans ce que vous venez d'écrire des formulations ou des axes que vous avez déjà évoqués dans la deuxième partie ?

OUI     NON

◆ Lesquels ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelle conclusion pouvez-vous en tirer ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Reprenez ce que vous avez écrit concernant respectivement vos sources de plaisir « pur », vos besoins et vos domaines d'appétence.

### Exploitions vos réponses

- Quelles sont ou quelles seraient finalement aujourd'hui vos trois principales sources de plaisir dans une activité professionnelle ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Chapitre 4 – Quelles sont vos valeurs ?

## Votre système de valeurs

---

Quelles sont les valeurs auxquelles vous tenez et pour lesquelles vous ne transigerez pas ?

### ▪ Sachez vous interroger

Après la réflexion d'ordre général, voici des questions qui peuvent vous aider à visiter et à préciser les valeurs auxquelles vous croyez.

#### Notre conseil

Essayez de ne vous laisser influencer ni par les valeurs dans lesquelles vous avez été élevé ni par certaines valeurs aujourd'hui dominantes dans notre société. Pensez vraiment aux valeurs auxquelles *vous* croyez, à ce qui est essentiel pour *vous*.

Les valeurs sont en général assez stables, mais peuvent aussi évoluer un peu ou se hiérarchiser différemment en fonction de votre propre évolution.

Toutes les questions ne vous parleront peut-être pas, mais elles sont toutes, comme toujours, destinées à vous mettre sur la voie.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Pour vous, qu'est-ce qu'un milieu professionnel stimulant ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels sont les milieux professionnels, secteurs d'activité, métiers avec lesquels vous vous sentez en accord ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui d'après vous doit toujours être préservé...

– dans un poste ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– dans un travail ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– dans une entreprise ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



– dans les relations ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– dans la famille ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– dans la société ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels sont les actes que vous avez posés et dont vous êtes fier ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ À quoi votre famille accordait-elle de la valeur ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pensez à plusieurs personnes que vous admirez le plus et détectez chez chacune, ce que vous admirez le plus.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel type de personne admirez-vous le moins ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui *a priori* pour vous est dans la vie le plus important ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui d'après vous mérite que...

– l'on se batte ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– l'on témoigne son désaccord ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– l'on prenne position, même si ce n'est pas directement son intérêt ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– En cas extrême, l'on quitte un emploi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Plus précisément, qu'est-ce qui, *a priori*, a pour vous dans la vie le plus de valeur ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### ▪ Des mots-clés pour vous aider

Pour vous mettre sur la voie, préciser, confirmer ou vous aider à nommer vos valeurs, vous trouverez dans le livre une liste de mots-clés.

### Exploitions vos réponses

• Lesquels de ces mots vous touchent, et pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Différents pôles de valeurs

---

Hiérarchiser vos grands pôles de valeurs vous aidera à préciser dans quel métier ou quel environnement vous pouvez vous épanouir.

Prenez simplement conscience de ce qu'ils signifient pour vous et essayez de vous positionner et de repérer ou valider votre socle de valeurs puis, telle une pyramide, de poser dessus les autres strates.

### Exploitions vos réponses

- À présent et après réflexion, quelles sont finalement aujourd'hui vos cinq principales valeurs personnelles ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Enfin, quel serait votre emploi « idéal » ?

---

Arrivé à ce stade, vous pouvez faire une synthèse de ce qui vous motive le plus aujourd'hui en prenant en compte tous les aspects parcourus : désir + moteur + sources de plaisir + éléments de satisfaction + goûts + valeurs.

### Résumons-nous

*Balayez à présent tout ce que vous avez exprimé jusqu'ici en termes de désir, moteur, sources de plaisir, éléments de satisfaction, goûts et valeurs.*

- Quel serait donc votre emploi idéal ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Chapitre 5 – Quelles sont vos priorités aujourd’hui ?

## Sachez reconnaître vos priorités

---

Ce sont ainsi ces priorités, qui vous amènent peut-être à votre réflexion actuelle, qu’il convient dans un premier temps de reconnaître, de clarifier avant de formuler d’éventuels projets.

Vous pouvez les exprimer en termes positifs : « *je voudrais* », « *je souhaiterais* », « *j’ai besoin* » « *j’aspire à* » ou négatifs : « *je ne veux plus* », « *je rejette* », etc.

Ne cherchez pas forcément à être très précis. Ce qui est important, c’est de laisser la porte ouverte à vos envies, de ne pas nier ou oublier vos besoins.

### [Vos priorités :](#)

- Document Word (P3T06.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T06.pdf), cliquez sur le lien actif

## Qu’attendez-vous de votre emploi ?

---

Vos attentes à court et moyen termes par rapport à un poste deviennent aussi des priorités à un moment précis de votre vie professionnelle ou de votre vie tout court.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Où aimeriez-vous en être professionnellement dans un an ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Où aimeriez-vous en être professionnellement dans trois ans ?

.....  
.....  
.....

◆ Qu'attendez-vous aujourd'hui d'une entreprise ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'attendez-vous aujourd'hui de votre travail ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'attendez-vous aujourd'hui d'un poste ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'attendez-vous aujourd'hui d'un manager ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'attendez-vous de votre évolution professionnelle ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'aimeriez-vous pouvoir réaliser ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'aimeriez-vous apprendre ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Exploitions vos réponses

- Que retenez-vous d'essentiel quant à vos attentes ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### ▪ Mais encore ?

Pour vous aider à ne rien oublier d'important et à balayer le plus possible vos attentes et vos souhaits, voici à présent une liste de types d'attentes et leur contenu.

Complétez éventuellement à partir de cette liste vos réponses précédentes. Il y a parfois des choses évidentes que l'on a tendance à oublier.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Avez-vous des attentes en termes d'acquisition de compétences ?

- OUI     NON



◆ Si oui, lesquelles ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avez-vous des attentes en termes d'acquisition de connaissances ?

OUI    NON

◆ Si oui, lesquelles ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles sont vos attentes en termes de besoins...

– de sécurité ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– de revenus ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– de reconnaissance ?

.....  
.....  
.....  
.....

– de réalisation personnelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– d'intégration ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– de stabilité ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– de changement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– de plaisir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- autres ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Quelles sont vos attentes d'ordre professionnel ?

- Une montée en puissance
- Vous exprimer davantage
- Plus de responsabilités
- Un positionnement différent
- Plus d'autonomie
- Des perspectives d'évolution
- Un environnement plus stimulant
- Plus de créativité
- Plus d'initiative
- Un pouvoir de décision
- Plus d'influence
- Autre

◆ Quelles sont vos attentes d'ordre personnel

- Un meilleur équilibre
- Davantage de motivation
- Davantage de contacts
- Une évolution personnelle
- Moins de stress
- Un meilleur épanouissement
- Une meilleure qualité de vie
- Autre

◆ Quelles sont vos attentes d'ordre matériel

- Un cadre de travail différent
- Des horaires différents
- Une promotion
- Des formations
- Une rémunération différente
- Une mobilité
- Un statut différent
- Autre

Si vous avez beaucoup d'attentes, hiérarchisez-les mais dans tous les cas indiquez en synthèse, pour les visualiser, celles que vous considérez comme les plus importantes.

## Exploisons vos réponses

- Quelles sont vos trois principales attentes par rapport à votre activité ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Chapitre 6 — Finalement, que voulez-vous changer ?

## Qu'est-ce qui est fondamental pour vous ?

---

### ▪ Formulez précisément vos motivations

Vous allez voir tout de suite qu'identifier ce qui est prioritaire pour vous induit assez naturellement le repérage d'objectifs concrets de réalisation et même éventuellement la stratégie à mettre en œuvre.

### Les bonnes questions à vous poser

*Reprenez à présent synthétiquement les conclusions auxquelles vous êtes parvenu au cours de l'analyse de vos motivations.*

◆ Quels sont vos désirs ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quel est votre moteur ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles sont vos sources de plaisir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels sont vos besoins et éléments de satisfaction ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles sont vos valeurs ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles sont vos attentes ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ▪ Commencez à orienter vos choix

Si tous ces éléments sont importants et font partie de vos motivations, vous allez devoir les prioriser pour orienter vos choix.

Nous vous demandons donc à présent de hiérarchiser les éléments que vous avez notés dans ces diverses catégories (désirs, valeurs, moteur, etc.). Numérotez-les, toutes catégories confondues, en partant de ce qui est finalement prioritaire pour vous aujourd'hui.

### Notre conseil

Pour hiérarchiser les différents éléments, n'hésitez pas à tous les mélanger : par exemple inscrire en priorité une source de plaisir, en l'occurrence la première dans votre liste, puis une valeur, puis en troisième lieu la seconde source de plaisir que vous aviez inscrite dans votre liste sur ce thème, etc.

Vous pouvez vous arrêter aux cinq premières priorités ou, si cela vous amuse ou si vous voulez avoir les idées parfaitement claires, tout numéroter.

**Vos motivations prioritaires, toutes catégories confondues :**

- Document Word (P3T07.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T07.pdf), cliquez sur le lien actif

On souhaiterait *a priori* ne rien perdre quand on a un choix à faire, mais on court alors le risque de se disperser. Pour vous permettre de visualiser précisément ce qui est prioritaire pour vous et ce dont vous allez devoir tenir compte le plus possible dans votre projet ou sa mise en œuvre, il est souhaitable de ne poser que trois priorités.

**Par exemple**

- « *Je veux faire davantage de commercial (plaisir), être mieux rémunéré (besoin/satisfaction) et avoir des perspectives d'évolution (attente).* »
- « *Je veux changer de filière (désir), être davantage reconnu (besoin/satisfaction) et travailler dans une ambiance plus dynamique et plus stimulante (besoin/satisfaction).* »

Parallèlement vous pourrez repérer ce qui est moins prioritaire pour vous et l'inscrire en « liste d'attente » ou carrément l'oublier, ce qui est salutaire parfois pour se concentrer précisément sur l'essentiel et se donner une chance de réaliser ses « rêves ».

**Exploisons vos réponses**

- Qu'est-ce qui est prioritaire pour vous aujourd'hui ?  
1 : .....  
2 : .....  
3 : .....
- Que mettez-vous en liste d'attente ?  
1 : .....  
2 : .....  
3 : .....
- Qu'est-ce qui finalement n'est pas si important ?  
1 : .....  
2 : .....  
3 : .....

## En cas de grande confusion

---

Si, arrivé à ce stade, vous ne parvenez pas du tout à hiérarchiser vos priorités, plusieurs cas sont possibles.

### ▪ S'il faut trancher

Quand deux niveaux de motivation sont en contradiction, vous n'avez pas d'autre choix que de vous interroger honnêtement pour décider de ce qui, à ce moment de votre vie, est réellement prioritaire pour vous.

### Exploitions vos réponses

- Alors, quelles sont finalement vos priorités ?

1 : .....

2 : .....

3 : .....

### ▪ Si vraiment vous bloquez

Si vraiment vous bloquez, demandez-vous pourquoi vous n'arrivez pas à faire le deuil de l'une ou de l'autre de vos « motivations ».

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Que craignez-vous de perdre vraiment ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Avez-vous peur de décevoir quelqu'un, et si oui qui ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



- ◆ Craignez-vous de ne pas réussir ce que vous entreprendriez ?  
 OUI     NON
  
- ◆ Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité à l'idée de faire ce que vous voulez ?  
 OUI     NON

## Exploitions vos réponses

- Alors, et maintenant, quelles sont finalement vos priorités ?

1 : .....

2 : .....

3 : .....

## Avez-vous besoin de changer et jusqu'où ?

---

- **1<sup>er</sup> temps : Mesurez les écarts entre vos « envies » et votre réalité**

Reportez pour chacun de vos éléments de motivations, ce que vous souhaitez aujourd'hui et en parallèle ce que vous trouvez ou non, par rapport à ces éléments, dans votre réalité professionnelle actuelle.

### [Les écarts entre vos envies et la réalité :](#)

- Document Word (P3T08.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T08.pdf), cliquez sur le lien actif

▪ **2<sup>e</sup> temps : Pondérez ces écarts entre vos « envies » et votre réalité**

À partir du tableau précédent, notez, pour chaque élément de motivation, si le décalage est très important, moyennement important ou peu important.

*Le décalage entre vos envies et la réalité :*

- Document Word (P3T09doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T09.pdf), cliquez sur le lien actif

Totalisez le nombre de (a), (b), et (c).

Si vous avez beaucoup de (a)... la conséquence est facile à imaginer : plus le décalage est important entre vos envies et la réalité de ce que vous vivez, plus vous avez intérêt à envisager un changement relativement rapidement.

▪ **3<sup>e</sup> temps : Regardez les choses en face**

À présent, reportez sur la colonne de gauche ce que vous avez identifié comme étant vos trois priorités, et sur celle de droite le type de décalage que vous avez identifié (très important, moyennement important, peu important).

*Le décalage entre vos priorités et la situation actuelle :*

- Document Word (P3T09doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P3T09.pdf), cliquez sur le lien actif

**Alors, vous voulez changer un peu, beaucoup, passionnément... ?**

---

Pour voir tout à fait clair et savoir ce que vous voulez vraiment changer, jusqu'où vous voulez changer et ce qui finalement ne mérite pas que vous envisagiez de changement, indiquez ici ce que vous avez aujourd'hui passionnément, beaucoup, un peu ou pas du tout envie de changer. Faites-le à partir à la fois de vos priorités, des décalages repérés et de ce que vous aviez identifié comme vos « envies » (du désir aux attentes).

**Les bonnes questions à vous poser**

<p>◆ J'ai envie de changer passionnément par rapport à...</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--

◆ J'ai envie de changer beaucoup par rapport à...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ J'ai envie de changer un peu par rapport à...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ J'ai envie de ne pas changer du tout par rapport à...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pouvez-vous maintenant vous situer par rapport aux sept niveaux de changement ci-dessous ?

### Résumons-nous

- À présent, diriez-vous plutôt que vous souhaitez et avez intérêt à :
  - enrichir votre poste, votre fonction, votre activité ?
  - transférer vos compétences à une fonction différente mais équivalente ?
  - évoluer en terme statutaire et hiérarchique ?
  - démarrer dans un autre poste, une filière différente (même à un niveau inférieur) dans la même entreprise ?
  - quitter l'entreprise pour un poste de même nature ailleurs ?
  - quitter l'entreprise pour exercer un nouveau métier ?
  - créer votre propre activité ?

# Partie IV — Élaborons votre projet et identifions vos axes d'évolution

## Chapitre 1 — Élaborez votre projet : partir des motivations ou des compétences ?

### Si vous partez de vos motivations

---

#### ▪ Revisitez l'ensemble de vos motivations

Indiquez dans chacune des cases vos éléments de motivation. Numérotez-les par ordre d'importance, en même temps si vous êtes complètement sûr de vous ou dans un second temps si vous l'êtes moins. Vous visualiserez ainsi aisément ce que sont aujourd'hui l'élément prioritaire et les éléments secondaires de vos motivations autour desquels bâtir votre projet.

Si vous avez des souhaits encore très nombreux et divers, reprenez le même tableau vierge et remplissez-le à nouveau, uniquement avec les éléments de motivation qui sont vraiment prioritaires pour vous, de manière à pouvoir construire votre projet.

#### [Vos éléments de motivation et votre projet :](#)

- Document Word (P4T01doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P4T01.pdf), cliquez sur le lien actif

### Exploitions vos réponses

- Êtes-vous vous-même bien en phase avec votre projet ?  
*Pour valider que vous êtes vous-même bien en phase avec votre projet, inscrivez d'abord en quelques lignes ce que vous pouvez dire en l'état de votre « projet ».*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Reportez-vous à ce que vous avez décrit concernant vos attentes et mettez en perspective votre projet en l'état et vos attentes.

**Mise en perspective de votre projet et de vos attentes :**

- Document Word (P4T02doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P4T02.pdf), cliquez sur le lien actif

**Comment formuler vos envies en termes de « marché » ?**

Il arrive, surtout quand on part de ses motivations pour bâtir son projet, que l'on ne précise pas assez comment il peut s'inscrire concrètement dans la réalité.

Essayez, si c'est envisageable, de le décliner par rapport à l'existant. En fonction de votre projet, il ne vous sera peut-être pas possible de tout remplir mais il y a forcément des items que vous allez pouvoir compléter.

**Les bonnes questions à vous poser**

<p>◆ Que souhaitez-vous plus précisément en termes de</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- poste ? ..... ..... ..... ..... .....</li><li>- mission ? ..... ..... ..... ..... .....</li></ul>
---

– compétences professionnelles à exercer ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– secteur/filière ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– service ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– type de société ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– statut ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- mode de travail ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- niveau de responsabilité ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- environnement humain ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- environnement géographique ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Comment finalement exposeriez-vous votre projet ?

En articulant ce que vous aviez écrit dans un premier temps puis ce que vous venez de compléter par rapport au marché réel, comment définiriez-vous à présent le plus concrètement possible votre projet ?

### [Votre projet, concrètement :](#)

- Document Word (P4T03doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P4T03.pdf), cliquez sur le lien actif

### ▪ Et vos compétences alors ?

Dans la mesure où vous êtes parti de vos motivations, il est certes incontournable à présent d'articuler les compétences que vous avez précédemment identifiées, ou certaines d'entre elles, à vos principales motivations, de manière d'une part à valider en partie la faisabilité de votre projet et d'autre part à en convaincre vos interlocuteurs.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quels sont les éléments de vos compétences sur lesquels vous allez vous appuyer pour réaliser votre projet ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quels sont les éléments de vos compétences que vous n'utiliserez pas ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Existe-t-il des compétences (connaissances, savoir-faire, mode de pensée ou relationnel) qui pourraient vous manquer ?

.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

◆ S'il vous faut les acquérir préalablement à la mise en place de votre projet, comment pensez-vous pouvoir le faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Si vous partez de vos compétences

---

### ▪ Revisitez l'ensemble de vos compétences

La démarche est simple. Reportez-vous à ce que vous avez écrit quand vous avez identifié vos compétences, puis interrogez-vous à partir de la liste que vous avez établie :

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Quels sont les éléments que vous souhaitez valoriser ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels sont les éléments de vos compétences que vous ne souhaitez pas laisser de côté ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quelles sont les compétences que vous souhaitez développer ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Peut-être avez-vous déjà des idées de projet, des propositions d'évolution. En quoi ces propositions feront-elles appel à la mise en œuvre de vos compétences ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ En quoi apporteront-elles une valeur ajoutée à votre parcours professionnel ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels types de postes vous sont ouverts ?

*Soyez précis. Intégrez dans votre formulation le secteur, le type de société voire le service dans lesquels les postes qui vous conviendraient pourraient se situer.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels types de missions êtes-vous prêt à assumer ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quelles seraient les tâches ou activités au quotidien qui vous plairaient ?  
*Soyez très précis. Énumérez les tâches ou activités en les intégrant dans un environnement technique et humain.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Vous réussirez ces missions parce que...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ▪ Et vos motivations alors ?

Reprenez à présent les éléments de motivation que vous avez précédemment identifiés : votre moteur, vos sources de plaisir, vos besoins, vos valeurs, vos goûts, vos attentes, et envisagez pour chacun d’entre eux comment vous pouvez en tenir compte dans le projet tracé par vos compétences.

Vous ne trouverez peut-être pas de réponse positive à toutes les questions qui suivent mais il y a fort à parier qu’en y réfléchissant bien, vous pouvez aussi, au-delà de ce que vous savez faire, vous approcher le plus possible de ce qui vous motive aujourd’hui.

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Comment exprimer davantage votre moteur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Comment prendre davantage (encore) de plaisir à ce que vous faites ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment mieux prendre en compte ou faire davantage reconnaître vos besoins ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment mieux prendre en compte ou exprimer davantage vos valeurs ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment vous approcher de services, d'univers, d'activités, de milieux pour lesquels vous avez un goût certain ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Comment finalement exposeriez-vous votre projet en tenant compte au maximum de vos motivations ?

### Votre projet, concrètement :

- Document Word (P4T03doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P4T03.pdf), cliquez sur le lien actif

## À présent, il est temps de boucler votre projet

---

Quel que soit le chemin emprunté – le passage par les motivations avant les compétences ou par les compétences avant les motivations –, il est temps à présent de boucler votre projet.

### Résumons-nous

- Votre projet correspond-il :
  - à une possibilité de développement de vos désirs profonds ?
  - aux tendances dynamiques positives repérées dans l'analyse de votre histoire professionnelle ?
  - à l'évolution que vous souhaitez ?
  - aux priorités que vous avez dégagées ?
  - aux relations que vous souhaitez ?
  - aux savoir-faire que vous voulez maîtriser ?
  - aux activités que vous souhaitez mener ?
  - aux revenus qui vous seraient proposés ?
  - aux conditions de travail qu'il implique ?

# Chapitre 2 — Construire un projet professionnel quand tout est flou

## Quelle est votre « identité » professionnelle ?

---

Puisque vous avez du mal à construire votre projet, nous allons travailler à partir des constituants de votre « identité professionnelle » en nous centrant sur les trois composantes que sont les connaissances et savoir-faire, le style de raisonnement, les caractéristiques de votre personnalité.

Allons-y de manière basique et reprenons des éléments que vous avez déjà identifiés.

Élaborez dans un premier temps un tableau de synthèse qui vous permettra de n'oublier aucun élément important. Pour ce faire, repartez de vos notes des chapitres précédents et prenez le temps de remplir soigneusement le tableau de synthèse suivant.

### Notre conseil

Cherchez les constantes. Il s'agit d'un tableau de synthèse, il faut définir les traits principaux. Imaginez que vous êtes dans un entretien de recrutement, quelle est l'image que vous souhaitez donner à votre interlocuteur ? Que souhaitez-vous qu'il retienne de vous ?

Votre formulation doit s'appuyer sur vos précédents écrits.

### [Les constituants de votre identité : atouts et limites :](#)

- Document Word (P4T04.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P4T04.pdf), cliquez sur le lien actif

### Exploisons vos réponses

- Dans votre liste, qu'est-ce qui est prépondérant ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- **Quand votre identité professionnelle est basée sur votre style de raisonnement**

### Mettez en valeur votre style de raisonnement

Oubliez un temps la cohérence de votre parcours et centrez-vous sur les caractéristiques de votre style de raisonnement et sur ses conséquences.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quelles sont les grandes caractéristiques de votre style de raisonnement ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quelles situations vous conviennent bien ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Comment pourriez-vous les décrire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quels types de problème savez-vous résoudre ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quels sont les métiers, les fonctions en interne ou en externe qui requièrent les mêmes modes de fonctionnement que ceux que vous venez d'identifier ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Cela vous donne-t-il des idées pour vous-même ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ▪ Quand votre identité professionnelle est basée sur votre personnalité

Les éléments de la personnalité sont plus faciles à « vendre » que le style de raisonnement puisqu'ils s'expriment à travers la relation. Ils sont donc nécessairement mobilisés au cours d'un entretien et donc repérables.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quel autre environnement pourrait vous convenir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- ◆ Y a-t-il des similitudes entre ces différentes fonctions et vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Y a-t-il des ambiances, des contextes, des environnements qui vous conviendraient bien au regard des dominantes de votre posture relationnelle ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Y a-t-il, parmi ces annonces, des domaines, des secteurs, des responsabilités qui vous seraient ouverts ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ La lecture de ces annonces vous permet-elle d'ouvrir votre projet sur d'autres secteurs, domaines, missions ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Visualisez votre identité professionnelle

---

Quelle est à présent la cartographie de votre *persona* professionnelle ? C'est-à-dire comment répartissez-vous pour vous-même la mobilisation des trois composantes que sont les connaissances, le style de raisonnement, la personnalité ?

Imaginons une pyramide. Comment pourriez-vous construire celle qui vous caractérise ? Quelle est la répartition des trois dimensions dans votre identité professionnelle ?

Indiquez dans la case la plus grande la composante que vous mobilisez le plus et dans la plus petite, celle que vous mobilisez le moins.

### Votre pyramide :

- Document Word (P4T05.doc), [cliquez sur le lien actif](#)

- Document PDF (P4T05.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

## Comment élaborer votre projet à partir de votre pyramide de « compétences » ?

---

Commençons la construction de votre projet à partir de la pyramide de compétences que vous venez de construire.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Souhaitez-vous changer totalement de fonction, de métier, d'environnement ?  
 OUI    NON
  
- ◆ Si vous souhaitez une évolution (et non une révolution), devrait-elle se faire en interne, c'est-à-dire dans votre entreprise actuelle ?  
 OUI    NON
  
- ◆ Pensez-vous plutôt à une évolution en externe, c'est-à-dire en changeant d'employeur et donc en vous manifestant sur le marché du travail ?  
 OUI    NON

### ▪ Vous souhaitez une évolution en interne

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quelle est la taille de votre entreprise ?

.....

.....

.....

.....

◆ Y a-t-il des possibilités d'évolution ?

OUI    NON

◆ Y a-t-il des besoins en interne ?

OUI    NON

◆ Pourquoi votre employeur accepterait-il de vous faire évoluer et quel projet pourrait lui apparaître gagnant ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Indépendamment de votre envie, ce besoin existe-t-il ?

OUI    NON

◆ Peut-il être créé ?

OUI    NON

## Exploitions vos réponses

• Avez-vous pu construire un projet interne ?

OUI    NON

Si oui, il vous reste à le formaliser et à le « vendre ».

## ▪ Vous souhaitez une évolution en externe

Si aucune évolution en interne n'est possible ou si vous avez le sentiment d'avoir fait le tour des opportunités que peut vous apporter votre société actuelle, alors il est nécessaire de construire une évolution en externe. L'externe suppose que vous allez composer avec le marché du travail. Les axes de transfert professionnel ne sont pas les mêmes. Les stratégies de recherche et votre argumentaire pour convaincre vos futurs employeurs seront également différents.

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ À l'heure actuelle, sur quelles compétences est basé votre positionnement professionnel ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Avez-vous un positionnement d'expert ?

OUI     NON

- ◆ Si tel est le cas, souhaitez-vous évoluer de cette position ?

OUI     NON

## ▪ Vous êtes dans des fonctions d'expert

### Vous souhaitez y rester

Vous êtes en accord dans votre projet avec la voie que le marché vous recommande. Il vous faut rédiger votre cv, identifier les entreprises de votre région susceptibles d'être intéressées par votre profil.

Nous vous invitons donc à vous poser la question de votre future évolution professionnelle.

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Que va vous apporter un changement d'employeur ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Que va vous apporter, en termes de savoir-faire et de compétences, le fait d'ajouter sur votre cv cette ligne d'expérience supplémentaire ?

.....  
.....  
.....

- ◆ Dans quelle situation ce futur poste vous laissera-t-il dans quelques années vis-à-vis d'une potentielle nouvelle évolution ?

.....  
.....  
.....

- ◆ Risquez-vous de renforcer votre « casquette d'expert » ?

OUI     NON

- ◆ Pouvez-vous évoluer de cette position ?

OUI     NON

## **Vous ne souhaitez pas y rester**

Revenez sur votre tableau de synthèse et sur les questions que nous vous avons posées au chapitre précédent. Que souhaitez-vous mettre en avant ? Et maintenant, justifiez votre choix. Ne le justifiez pas en termes de « cela me plaît », « j'ai envie ». Nous n'en doutons pas que cela vous plaît. Sinon à quoi bon le mettre en projet. Nous entendons par « justifier » la construction d'arguments : en quoi ce que vous avez déjà fait, ce que vous êtes, permet de comprendre et de valider votre envie de ce projet professionnel.

## **Les bonnes questions à vous poser**

- ◆ Quelles sont les fonctions différentes de la vôtre qui pourraient bénéficier de votre expertise actuelle ?

.....  
.....  
.....

- ◆ Sur quelles familles de compétences est basé votre positionnement professionnel ?

.....  
.....  
.....

- ◆ Si vous avez un positionnement d'expert, avez-vous besoin de travailler dans des contextes particuliers (contacts, ambiance, pression, contrôle, déplacements, etc.) ?

.....  
.....  
.....

Au vu de tout ce que vous avez écrit, le poste que vous recherchez existe-t-il ?

OUI     NON

◆ Si oui, dans quel type d'entreprise ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Si oui, dans votre région ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Correspond-il pour vous à une évolution ou à une apparente régression professionnelle dans la façon dont il se place dans l'organigramme d'une société ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ S'il n'existe pas, quelle fonction regrouperait le plus ce que vous recherchez ?

.....  
.....  
.....  
.....

▪ **Vous êtes dans des fonctions de type généraliste**

Si votre positionnement n'est pas de type expert, quelle dominante souhaitez-vous mettre en avant ?  
Reprenez vos réponses aux questions que nous avons évoquées plus haut, dans la présentation des dominantes de votre posture professionnelle. Cela doit vous permettre de tirer des fils, des pistes.

## ▪ Résumons-nous

Comment finalement exposeriez-vous votre projet ?

*Votre projet, concrètement :*

- Document Word (P4T03.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P4T03.pdf), cliquez sur le lien actif

# Chapitre 3 — Entre désir et réalité

## Prenez en compte vos contraintes personnelles

---

Comme vous en avez l'habitude maintenant, nous vous proposons quelques questions pour vous inviter à réfléchir sur la nature des contraintes que vous pouvez avoir.

### Notre conseil

Soyez attentif à ne pas alourdir ou aggraver cette liste de contraintes pour minorer le besoin ou le désir de changement. Ou à l'inverse, par enthousiasme, à ne pas les prendre assez en considération même si l'expérience prouve que les résistances au changement sont telles que la tendance est plutôt de les surpondérer.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Avez-vous des contraintes familiales ?

OUI    NON

◆ Si oui, lesquelles ?

.....  
.....  
.....

◆ Dans votre entourage proche, quels impacts peuvent avoir la réalisation de votre projet ?

.....  
.....  
.....

◆ Avez-vous des contraintes financières ?

OUI    NON

◆ Si oui lesquelles ?

.....  
.....  
.....  
.....



◆ De quelles ressources financières disposez-vous ?

.....  
.....  
.....

◆ Quelles conséquences peut avoir une réallocation de vos ressources financières dans une autre direction ?

.....  
.....  
.....

◆ Risquez-vous de gagner moins d'argent, et cela peut-il être demain un réel problème pour vous ?

OUI     NON

◆ Avez-vous d'autres engagements ?

OUI     NON

◆ Avez-vous d'autres types de contraintes qui peuvent freiner vos projets ?

OUI     NON

◆ Si oui lesquelles ?

.....  
.....  
.....

◆ Quelles sont vos zones de liberté pour faire votre marketing, rechercher, prospector, etc. ?

.....  
.....  
.....

◆ Y a-t-il des données extérieures dont vous devez tenir compte dans la réalisation de votre projet et qui peuvent créer des contraintes de temps ou de ressources ?

.....  
.....  
.....

◆ Tous les éléments que vous venez d'identifier modifient-ils ce que vous avez inscrit précédemment ?

OUI     NON

◆ En quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ En êtes-vous sûr ?

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Ces contraintes sont-elles liées à un moment particulier de votre vie ?

OUI     NON

◆ Dit autrement, si vous reportiez de quelques mois, quelles conséquences ce report aurait-il sur votre projet ?

.....  
.....  
.....  
.....

## Exploisons vos réponses

- Finalement, la prise en compte de ces différentes contraintes modifie-t-elle le contenu de votre projet, et si oui en quoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

# Tenez compte de la réalité du marché pour valider votre projet

---

## ▪ Voyez comment consolider votre projet

Toutes ces questions n'ont pas la même valeur ou force au regard de votre projet. Prenez cependant le temps d'y répondre. Il s'agit une fois de plus de vous aider à construire un argumentaire et des réponses à des objections.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Qu'est-ce qui vous fait penser que votre projet est réalisable...

– par rapport à vos compétences ?

.....  
.....  
.....  
.....

– par rapport à vos qualités ?

.....  
.....  
.....  
.....

– par rapport à vos motivations ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– par rapport au contexte de l'entreprise ou du marché ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## ▪ Sachez influencer la lecture du « marché »

Il peut être intéressant d'envisager votre projet sous plusieurs angles.

Il y a d'une part l'envie que vous ressentez vis-à-vis de ce projet et la légitimité que vous lui accordez. C'est ce à quoi vous avez travaillé depuis maintenant beaucoup de pages voire de chapitres. Il y a aussi l'intérêt que les décideurs internes (ressources humaines, hiérarchie) ou externes (recruteurs ou opérationnels) lui trouveront. Finalement, votre projet ne se réalisera pas sans l'accord et l'adhésion des différents interlocuteurs que vous aurez à rencontrer mais surtout à convaincre.

Pour affiner votre discours et votre argumentaire, voici les pistes de réflexion à emprunter.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Par rapport à une évolution dans votre entreprise ou une entreprise externe, votre projet correspond-il :

– à des compétences acquises ?

OUI  NON

– à l'évolution de votre métier ?

OUI  NON

– à une évolution de l'entreprise ?

OUI  NON

– à un développement des marchés ?

OUI  NON

– à une mutation technologique ?

OUI  NON

– à un nouveau besoin ?

OUI  NON

◆ Votre projet correspond-il à des besoins identifiés ou exprimés par d'autres personnes ?

OUI  NON

◆ Si vous restez dans l'entreprise, quel est l'intérêt de votre projet pour

– la fonction ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- l'équipe ?

.....  
.....  
.....  
.....

- l'entreprise ?

.....  
.....  
.....  
.....

## La création d'entreprise vous tente ?

---

### ▪ Anticipez la phase de création

#### Les bonnes questions à vous poser

◆ Comment concrètement voyez-vous le lancement de votre activité ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Matériellement comment allez-vous vous organiser ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels seront vos interlocuteurs ?

.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quelles sont les tâches que vous aurez à faire et qui vont vous amuser ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quelles sont les tâches que vous aurez à faire et qui vont vous fatiguer ?

.....  
.....  
.....  
.....

### ▪ Anticipez la phase de fonctionnement

Un chemin souvent pertinent pour valider votre plaisir et votre efficacité dans cette phase passe par la question de l'organisation de votre journée. Essayez d'énumérer les tâches et de les quantifier. Que pensez-vous que vous ferez au quotidien ?

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quel sera votre quotidien après la phase de lancement dans votre future activité ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quelles seront vos tâches ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Ce quotidien sera-t-il « nourrissant » d'un point de vue relationnel ?

OUI     NON

◆ Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Ce quotidien est-il assez varié pour vous ?

OUI     NON

◆ Sera-t-il source de satisfaction ?

OUI     NON

◆ Qu'est-ce qui pourrait vous démotiver demain dans ce nouvel environnement ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Ce projet inclut-il des contraintes ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Pour réussir votre projet, que faut-il savoir ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment faut-il se comporter ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Est-il nécessaire d'avoir une certaine qualification ou un diplôme ?

*N'oubliez pas qu'en France, un certain nombre de professions ne sont accessibles qu'avec un diplôme.*

OUI     NON

◆ Pour que votre projet se réalise, que faut-il faire ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Qu'est-ce qui vous permet de penser que cela va marcher ? Ou à quoi faut-il veiller pour que cela marche ?

.....  
.....  
.....  
.....



# Chapitre 4 – Préparez votre changement

Pour vous préparer, vous avez à prendre en compte trois axes de réflexion : les actions à mener, la stratégie à envisager pour aménager votre projet dans le temps, les axes de progrès personnels sur lesquels vous mobiliser et qui aujourd'hui soit constituent l'essentiel du changement que vous avez en fait à réaliser, soit sont nécessaires pour réussir votre projet.

## Établissez votre plan d'action

---

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quelles premières actions pouvez-vous commencer à mener ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Quelle stratégie pouvez-vous envisager ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pour prévoir toutes les étapes de réalisation de votre projet, énumérez dans un premier temps les tâches telles qu'elles vous viennent à l'esprit et hiérarchisez-les ensuite. Puis enfin, à côté de chacune, écrivez le temps ou la date à laquelle il vous faudra la réaliser. Il existe des tâches qui peuvent être menées en même temps et d'autres qui nécessitent un certain délai entre la fin de l'une et le fait de pouvoir amorcer la suivante. Pensez que, très souvent, on minore le temps mis à réaliser une action. Prévoyez donc une importante marge de sécurité.

### [Votre plan d'action :](#)

- Document Word (P4T06.doc), [cliquez sur le lien actif](#)
- Document PDF (P4T06.pdf), [cliquez sur le lien actif](#)

## La stratégie à adopter

---

Si votre projet est à moyen ou long terme, il vous faut envisager les étapes nécessaires à sa concrétisation.

### Notre conseil

Dans cette partie, soyez réaliste. Pensez aux étapes importantes et incontournables par lesquelles il vous faut passer, de manière à plus long terme à réaliser vos souhaits et votre projet. À ce stade, tenez compte également de la réalité de vos besoins, du marché, de vos concurrents, etc. au plan professionnel.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Par rapport à vos connaissances et compétences actuelles, que vous faut-il...

– développer ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– acquérir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– obtenir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans quel type d'entreprise ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ De quelle taille ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Dans quel secteur d'activité ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avec quel type de responsabilités ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avec quel type d'encadrement ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avec quelles possibilités d'évolution ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avec quelles formations prévues ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que devrez-vous, vous-même, atteindre comme objectif ?

.....  
.....  
.....  
.....

## Quels sont vos axes de progrès personnel ?

---

Quelles que soient les conclusions auxquelles vous êtes parvenu, il est intéressant que vous vous posiez des questions plus spécifiques sur les axes de progrès personnels que vous avez à réaliser pour réussir plus facilement votre projet et de façon plus large votre évolution professionnelle, si ce n'est même personnelle.

### Les bonnes questions à vous poser

◆ Quels sont vos axes de progrès personnels ?

– Attitudes à avoir

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– Comportements à faire évoluer

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

– Positions à prendre

.....

.....

.....

.....

.....

– Choix à faire

.....

.....

.....

.....

.....

– État d'esprit à modifier

.....

.....

.....

.....

.....

# Partie V — Et maintenant réussir ?

## Chapitre 1 — Êtes-vous prêt à passer à l'action ?

Nous allons à présent nous assurer que vous êtes prêt à faire part de votre projet aux interlocuteurs concernés et vous donner les moyens de réussir, quels que soient les objections ou les obstacles que vous pourriez rencontrer.

### Validez votre engagement

---

On peut, d'ailleurs dans beaucoup de domaines, avoir envie d'un changement mais pour différentes raisons ne pas être prêt à s'engager véritablement dans le processus requis.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Par rapport à votre projet et là où vous en êtes maintenant, comment globalement voyez-vous l'avenir et la suite des événements ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Avez-vous envisagé les différentes contraintes auxquelles vous vous exposez ?  
 OUI    NON

- ◆ À votre avis quelles seront-elles ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Avez-vous envisagé les différents obstacles ?

- OUI    NON

◆ À votre avis quels seront-ils ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Quels efforts êtes-vous prêt à faire ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Êtes-vous prêt à perdre éventuellement certains de vos avantages actuels ?

- OUI    NON

◆ Êtes-vous prêt à vraiment accepter tous les bénéfices liés au changement que vous envisagez ?

- OUI    NON

◆ Avez-vous le sentiment que vous saurez être patient si vos vœux ne se réalisent pas tout de suite ?

- OUI    NON

◆ Vous sentez-vous prêt à défendre votre projet face à ses détracteurs ?

- OUI    NON

◆ Vous sentez-vous prêt à parler de votre projet sans crainte aussi bien à vos interlocuteurs professionnels qu'aux personnes de votre environnement personnel ?

- OUI    NON

## Êtes-vous prêt à prendre la décision de changer ?

---

Quel que soit votre projet ou votre idée et surtout si vous hésitez, si vous n'êtes pas sûr de vous, si vous avez du mal à passer à l'acte, posez-vous les questions qui vont suivre et même plutôt deux fois qu'une. Vous trouverez sûrement dans vos réponses une clé à votre blocage.

## Les bonnes questions à vous poser

◆ Avez-vous fait le deuil de la situation précédente ?

OUI  NON

◆ Avez-vous fait le deuil des avantages que vous aviez dans la précédente situation ?

OUI  NON

◆ Avez-vous suffisamment envisagé tous vos bénéfices à ce changement ?

OUI  NON

◆ À y réfléchir, quels seraient-ils pour vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Imaginez et listez ce que vous perdez ou risquez de perdre si vous ne prenez pas votre décision.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Craignez-vous encore au fond de vous-même de ne pas avoir suffisamment d'atouts ?

OUI  NON

◆ Est-ce qu'un manque de confiance en vous ne viendrait pas un peu ou beaucoup vous tarauder ?

OUI  NON

◆ Ne vous sentiriez-vous pas un peu coupable quelque part ?

OUI  NON

◆ Auriez-vous peur de décevoir quelqu'un ?

OUI  NON



- ◆ Craignez-vous de vous tromper ?
  - OUI    NON
  
- ◆ Craignez-vous finalement de ne pas être à la hauteur ?
  - OUI    NON
  
- ◆ Avez-vous le sentiment de trahir ou d'abandonner, de faire du tort à quelqu'un ?
  - OUI    NON
  
- ◆ Êtes-vous prêt à vous assumer davantage et à prendre vos responsabilités ?
  - OUI    NON

## Avez-vous suffisamment confiance en vous ?

---

Il est évident que l'on réussit mieux ce que l'on entreprend si l'on a confiance en soi. Sans rentrer ici dans ce qu'est véritablement la confiance ou le manque de confiance en soi, regardons simplement si, par rapport à votre projet et d'une manière générale, vous avez suffisamment confiance en vous, à savoir si vous êtes suffisamment conscient de vos atouts et de votre valeur ajoutée.

### Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Quels sont vos atouts aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ De quoi êtes-vous vraiment fier dans ce que vous avez fait, réalisé, choisi au plan professionnel mais également au plan personnel ?

.....

.....

.....

.....

- ◆ Quelles sont les trois qualités personnelles dont vous êtes vraiment fier ?

.....

.....

.....

.....

## Sachez tenir compte de votre rythme

---

Même quand on a décidé de changer, il est important pour réussir de tenir compte de son propre rythme tout en restant vigilant – rien n'étant parfait – aux écueils que chacun dans ses extrêmes peut comporter. Les uns aiment changer en douceur, d'autres évolueront avec méthode, tandis que des troisièmes préféreront les changements radicaux. Il n'y a pas de bon ou de mauvais rythme ; il est seulement important de connaître et de respecter le sien.

Répondez au questionnaire suivant, en entourant les réponses a), b) ou c) qui vous correspondent le mieux.

### *Votre rythme de changement :*

- Document Word (P5T01.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P5T01.pdf), cliquez sur le lien actif

Totalisez maintenant vos points, en comptant 3 points pour chaque réponse a), 2 points pour chaque réponse b) et 1 point pour chaque réponse c). Puis reportez-vous au livre pour analyser votre résultat.

# Chapitre 2 — De quoi allez-vous parler et comment ?

Inutile de dire à quel point il est important de vous préparer à communiquer pour affiner vos arguments, les intégrer entièrement en vous mettant en situation et être plus clair dans vos propos donc plus pertinent et convaincant.

Les questions qui suivent vous guideront dans les principaux messages à faire passer.

## *Mettez-vous en situation :*

- Document Word (P5T02.doc), cliquez sur le lien actif
- Document PDF (P5T02.pdf), cliquez sur le lien actif

Pour valider votre communication sur votre projet, pensez à solliciter votre entourage, votre réseau. Il peut être intéressant pour vous de provoquer des rendez-vous auprès de différents interlocuteurs ou décideurs pour vous entraîner à présenter, argumenter. Pouvoir recueillir leurs perceptions, avis et conseils est important et souvent très enrichissant.

## Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Comment avez-vous envie de parler de ce que vous pouvez apporter à un/votre employeur ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Que diriez-vous de vos motivations ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ Que diriez-vous de vos atouts ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Quels sont vos handicaps et comment pensez-vous les aborder ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment parleriez-vous des raisons pour lesquelles vous avez décidé de changer ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment parleriez-vous de ce qui vous a le mieux plu dans votre expérience professionnelle ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment parleriez-vous ce qui compte pour vous le plus dans un travail ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment parleriez-vous ce que vous recherchez ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que diriez-vous sur ce qui vous passionne dans votre emploi ou dans votre projet ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

◆ Que diriez-vous de vos principales qualités ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Comment défendriez-vous votre projet face à des objections, notamment celles que vous redoutez ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ En dehors du cadre, qu'aimeriez-vous dire de vous-même pour vous présenter ?

.....  
.....  
.....  
.....

◆ Imaginez que vous ayez à présenter une personne exactement comme vous, votre sosie en somme, et qui souhaite faire exactement ce que vous voulez faire :

– que diriez-vous ?

.....  
.....  
.....  
.....

– que mettriez-vous en avant ?

.....  
.....  
.....  
.....

– comment la « vendriez-vous » ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ◆ Si vous écoutez sans vous contrôler, sans vous censurer, ce qu'au fond de vous-même vous avez vraiment envie d'apporter, de faire, de dire, qu'auriez-vous vraiment envie de dire à un employeur ?

.....

.....

.....

.....

.....

## Résumons-nous

Pour réussir...

- De quoi êtes-vous à présent davantage convaincu ?

.....

.....

.....

.....

.....

- À quoi pensez-vous devoir être particulièrement vigilant ?

.....

.....

.....

.....

.....

- Quels sont vos deux principaux axes de progrès pour mieux communiquer ?

.....

.....

.....

.....

.....