



CHANGER DE VOIE

- opérer un virage professionnel
- changer radicalement de trajectoire
- bifurquer vers un autre secteur
- se réorienter
- se reconvertir
- se réinventer professionnellement
- donner un nouvel élan à sa carrière
- tourner la page
- rompre avec une carrière toute tracée
- prendre un nouveau départ
- amorcer une transition professionnelle
- franchir un cap
- changer de cap

LES MOTIVATIONS

- être en quête de sens
- aspirer à plus d'autonomie
- rechercher un meilleur équilibre de vie
- vouloir se rapprocher de ses valeurs
- fuir l'usure professionnelle
- ne plus se reconnaître dans son métier
- ressentir un besoin d'accomplissement
- renouer avec une passion ancienne
- concrétiser une vocation tardive
- transformer une frustration en projet
- sortir d'une routine étouffante
- refuser une carrière subie

LE MALAISE PROFESSIONNEL

- l'épuisement professionnel
- la perte de motivation
- la surcharge mentale
- la pression permanente
- le manque de reconnaissance
- le sentiment de stagnation
- l'ennui professionnel
- la désillusion
- le désengagement
- la souffrance au travail
- le besoin de rupture
- une remise en question profonde

LES COMPÉTENCES TRANSFÉRABLES

- valoriser son expérience antérieure
- transférer ses acquis
- mobiliser ses compétences
- capitaliser sur son parcours
- exploiter son savoir-faire
- s'appuyer sur ses atouts
- développer une nouvelle expertise
- combler ses lacunes
- acquérir des compétences complémentaires
- renforcer son employabilité
- mettre à profit son réseau
- construire une nouvelle légitimité

LES OBSTACLES

- manquer de crédibilité
- souffrir d'un déficit de légitimité
- devoir faire ses preuves
- se heurter au scepticisme de l'entourage
- affronter le regard des autres
- pâtir d'une image professionnelle trop marquée
- manquer de formation
- repartir de zéro
- renoncer à un statut confortable
- prendre un risque financier
- gérer l'incertitude
- surmonter le syndrome de l'imposteur
- sortir de sa zone de confort

LES ÉTAPES D'UNE RECONVERSION

- faire un bilan de compétences
- identifier ses motivations profondes
- clarifier son projet
- se renseigner sur le secteur visé
- suivre une formation certifiante
- effectuer une immersion professionnelle
- réaliser un stage
- rencontrer des professionnels du secteur
- se constituer un réseau
- trouver un mentor
- tester son projet à petite échelle
- lancer une activité parallèle
- créer un portfolio
- construire sa crédibilité
- élaborer un plan d'action
- prévoir une phase de transition