Le Guide de la Reconversion

Votre feuille de route complète pour une transition professionnelle réussie, grâce à l'Ennéagramme, le test Strong, le modèle RIASEC et les outils du bilan de compétences.

GUIDE GRATUIT

ENNÉAGRAMME · STRONG · RIASEC · BILAN DE COMPÉTENCES

Pourquoi se reconvertir ?

Comprendre les signaux d'alerte et le besoin de changement

Vous vous levez le matin avec une boule au ventre à l'idée d'aller travailler. Chaque dimanche soir, une anxiété sourde s'installe. Vous regardez les offres d'emploi dans d'autres domaines sans jamais oser franchir le pas. Ces signaux ne sont pas des caprices passagers — ce sont des indicateurs précieux que quelque chose, en vous, réclame un alignement différent entre qui vous êtes et ce que vous faites.

La reconversion professionnelle est devenue une réalité courante : selon une étude récente, plus d'un actif sur deux envisage de changer de voie au cours de sa carrière. Pourtant, le passage à l'acte reste rare, souvent paralysé par la peur du vide, la pression financière ou le regard des autres. Ce guide est précisément conçu pour transformer cette peur en élan structuré.

Les signaux à ne pas ignorer

- Ennui chronique et désengagement au travail
- Sentiment d'inutilité ou de manque de sens
- Épuisement professionnel (burnout)
- Envie persistante d'explorer autre chose
- Conflits de valeurs avec votre environnement

Ce que la reconversion n'est pas

Se reconvertir ne signifie pas tout abandonner du jour au lendemain. C'est un processus réfléchi, outillé et progressif. Il ne s'agit pas de fuir quelque chose, mais de marcher *vers* quelque chose qui vous ressemble davantage.

Les meilleures reconversions ne naissent pas du hasard, mais d'une connaissance approfondie de soi — de ses forces, de ses valeurs, de ses intérêts et de ses motivations profondes. C'est exactement ce que ce guide vous propose d'explorer.

Les outils clés du guide

Ennéagramme · Strong · RIASEC · Bilan de compétences

Ce guide s'appuie sur quatre outils complémentaires, reconnus par les professionnels du coaching et de l'orientation, pour vous offrir une vision à 360° de votre potentiel de reconversion. Chacun explore une dimension différente de votre identité professionnelle, et c'est leur croisement qui révèle une image véritablement unique et exploitable.

L'Ennéagramme

Un système de 9 types de personnalité qui révèle vos motivations profondes, vos peurs fondamentales et vos modes de fonctionnement au travail. Il répond à la question : *Qui suis-je vraiment ?*

Le test Strong

L'un des inventaires d'intérêts les plus utilisés au monde. Il identifie vos centres d'intérêt dominants et les relie à des familles de métiers concrets. Il répond à : *Qu'est-ce qui m'attire vraiment ?*

Le modèle RIASEC

La théorie des types professionnels de Holland, organisée en six profils. Elle cartographie vos affinités avec les environnements de travail. Elle répond à : *Dans quel univers professionnel m'épanouis-je ?*

Le Bilan de compétences

Un inventaire structuré de vos savoir-faire, savoir-être et ressources transférables. Il répond à : *Qu'est-ce que je sais faire et que puis-je valoriser dans un nouveau contexte ?*

Utilisés ensemble, ces quatre outils forment une boussole puissante pour orienter votre reconversion avec clarté et confiance.

L'Ennéagramme

Découvrir sa personnalité profonde et ses motivations essentielles

L'ennéagramme est bien plus qu'un simple test de personnalité. C'est un système de compréhension de soi d'une profondeur remarquable, qui s'intéresse non pas à ce que vous faites, mais à **pourquoi vous le faites**. Il identifie vos motivations fondamentales, vos peurs essentielles et les stratégies inconscientes que vous avez développées pour naviguer dans le monde — au travail comme dans la vie.

Contrairement aux typologies comportementales qui décrivent des comportements en surface, l'ennéagramme plonge dans le niveau des motivations. Il postule que chaque être humain est structuré autour d'une peur centrale et d'un désir fondamental qui orientent, souvent à leur insu, la totalité de leurs choix professionnels : le type de travail qu'ils cherchent, les environnements où ils s'épanouissent, les relations qu'ils construisent avec leurs collègues, leur rapport à l'autorité, à la performance, à la créativité.

Dans le contexte d'une reconversion, l'ennéagramme est un outil transformateur. Il vous aide à comprendre pourquoi vous avez choisi votre métier actuel — souvent par peur ou par conformité sociale — et à imaginer quel type de travail serait naturellement aligné avec votre nature profonde. Il révèle aussi vos angles morts : ces tendances qui vous freinent sans que vous en soyez conscient.

Les trois centres d'intelligence

Centre Mental

Types 5, 6, 7 — Pensée, analyse, anticipation

Centre Émotionnel

Types 2, 3, 4 — Relation, image, identité

Centre Instinctif

Types 8, 9, 1 — Action, corps, instinct

Pourquoi l'utiliser en reconversion ?

- Comprendre ses vrais moteurs de satisfaction au travail
- Identifier les environnements professionnels adaptés à sa nature
- Reconnaître ses pièges récurrents pour les dépasser
- Choisir un métier aligné avec ses valeurs profondes
- Mieux se vendre en entretien en connaissant ses atouts réels

Les 9 types de l'ennéagramme

Appliqués au monde professionnel

Chaque type de l'ennéagramme possède un profil professionnel distinct. Voici comment chacun des neuf types se manifeste dans le monde du travail, avec ses forces naturelles et les environnements qui lui correspondent le mieux.

01

Le Perfectionniste

Rigueur, éthique, qualité. Excelle dans les métiers normatifs : contrôle qualité, droit, comptabilité, enseignement.

02

L'Altruiste

Empathie, soutien, relation. Attirée par les métiers d'aide : soins, ressources humaines, enseignement, coaching.

03

Le Battant

Performance, efficacité, image. Naturel en vente, management, entrepreneuriat, communication.

04

Le Romantique

Créativité, authenticité, profondeur. S'épanouit dans les arts, le design, l'écriture, la psychologie.

05

L'Observateur

Analyse, savoir, discrétion. Excelle en recherche, informatique, ingénierie, expertise technique.

06

Le Loyaliste

Fiabilité, anticipation, sécurité. À l'aise dans la gestion des risques, la sécurité, le service public.

07

L'Enthousiaste

Créativité, polyvalence, entrain. Rayonne dans l'événementiel, le marketing, la communication, l'entrepreneuriat.

08

Le Leader

Autorité, protection, intensité. Leadership naturel en gestion de projet, direction, entrepreneuriat.

09

Le Médiateur

Harmonie, neutralité, stabilité. Précieux en médiation, ressources humaines, coordination, diplomatie.

Connaître son type, c'est disposer d'une boussole interne pour orienter sa reconversion vers un environnement où l'on peut s'épanouir naturellement, sans se trahir.

Le Test Strong

Identifier ses intérêts professionnels dominants

Le Strong Interest Inventory (SII) est l'un des outils d'orientation professionnelle les plus utilisés et les plus validés au monde. Développé à partir des travaux d'Edward Strong dans les années 1920, puis enrichi au fil des décennies, il repose sur un principe simple mais puissant : **les personnes satisfaites dans leur carrière partagent des intérêts similaires avec d'autres professionnels épanouis dans le même domaine.**

En répondant à environ 291 questions sur vos préférences — activités, sujets d'étude, types de personnes, environnements de travail, styles d'apprentissage — le test Strong génère un profil détaillé de vos intérêts sur plusieurs échelles. Contrairement aux tests d'aptitude qui mesurent ce que vous *savez faire*, le Strong mesure ce qui vous *attire*, ce qui capte naturellement votre attention et votre énergie.

Pour une reconversion, cet outil est précieux car il déconstruit les fausses pistes. Beaucoup de gens choisissent un domaine parce qu'ils y sont compétents, sans que cela les passionne réellement. Le Strong révèle les domaines où compétence et intérêt peuvent se rejoindre — et c'est souvent dans cette intersection que se trouve la carrière épanouissante.

Ce que le Strong mesure

- Thèmes généraux d'intérêt (RIASEC)
- Intérêts professionnels spécifiques par domaine
- Préférences pour les types de travail quotidien
- Style d'apprentissage et de leadership
- Affinités avec des équipes et des risques

Comment l'utiliser concrètement

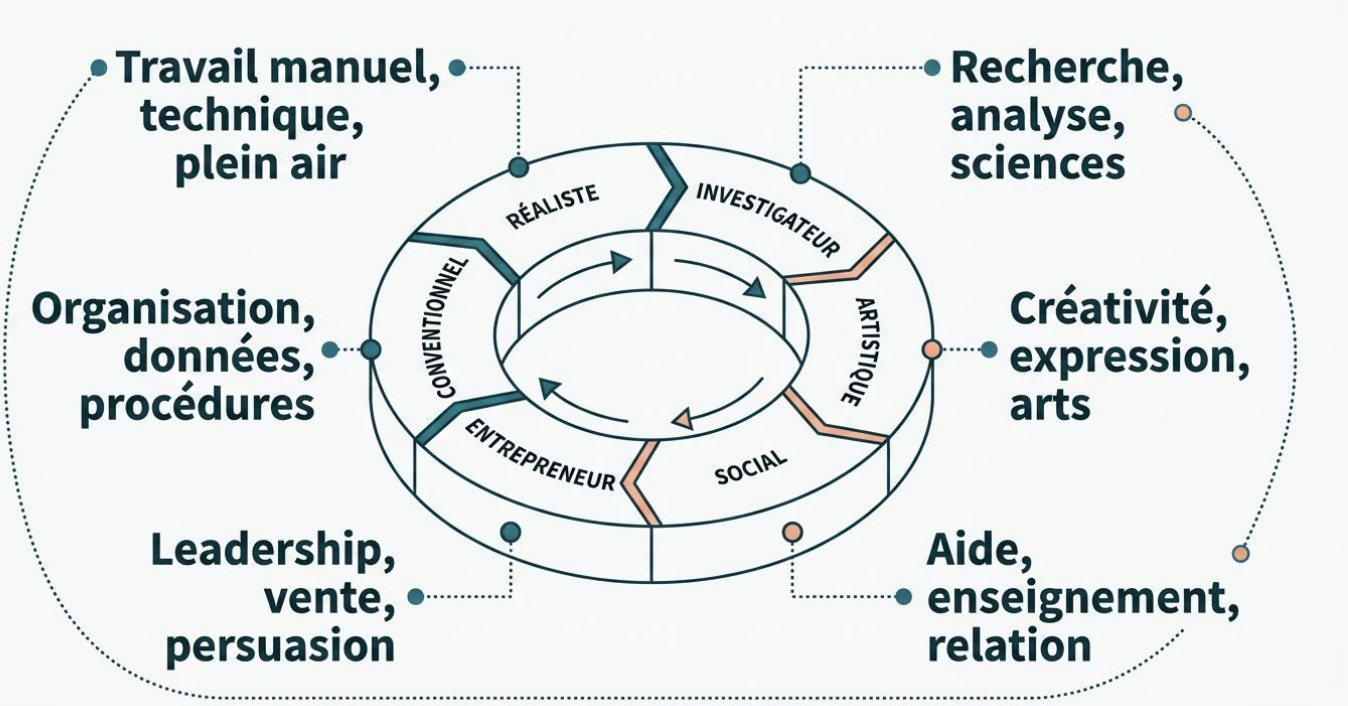
Le résultat du Strong se présente sous forme d'un rapport détaillé listant les familles de métiers les plus alignées avec votre profil. Il est idéalement interprété avec un conseiller certifié. Utilisé en parallèle de l'ennéagramme, il permet de croiser *qui vous êtes* avec *ce qui vous attire* — deux dimensions souvent dissociées dans les choix de carrière.

Le Modèle RIASEC

Cartographier ses affinités métiers selon Holland

Développé par le psychologue John Holland dans les années 1950, le modèle RIASEC est l'une des théories de l'orientation professionnelle les plus influentes au monde. Il postule que les individus peuvent être décrits à travers six types d'intérêts professionnels, et que la satisfaction au travail est maximale lorsque le profil de la personne correspond à celui de l'environnement professionnel.

Le modèle est représenté sous forme d'hexagone : les types adjacents sont compatibles, les types opposés sont différents. La plupart des individus se reconnaissent dans une combinaison de deux ou trois types dominants, qui forment leur code Holland personnel.



Comment se calcule votre code ?

Après avoir complété le questionnaire RIASEC, vous obtenez vos trois lettres dominantes dans l'ordre décroissant de vos scores. Par exemple, un code **SAI** désigne quelqu'un de Social, Artistique et Investigateur — un profil qui pourrait correspondre à un thérapeute créatif, un animateur culturel ou un journaliste de science.

RIASEC et reconversion

La puissance du RIASEC en reconversion réside dans sa capacité à identifier des métiers que vous n'auriez peut-être jamais considérés. Il élargit le champ des possibles de manière structurée, en s'appuyant sur vos affinités naturelles plutôt que sur votre parcours passé.

Croiser Ennéagramme et RIASEC

Pour une vision complète et cohérente de soi

L'un des exercices les plus puissants de ce guide consiste à faire dialoguer votre type ennéagramme avec votre code RIASEC. Ces deux systèmes explorent des dimensions complémentaires de votre identité professionnelle : l'ennéagramme plonge dans vos **motivations profondes** (le pourquoi), tandis que le RIASEC cartographie vos **affinités d'environnement** (le où et le comment). Ensemble, ils forment une carte extraordinairement précise de votre potentiel de reconversion.

Par exemple, un Type 4 (Le Romantique) avec un code RIASEC dominant **A-S-I** trouvera un épanouissement naturel dans les métiers qui combinent créativité, relation humaine et profondeur intellectuelle — comme thérapeute par l'art, designer UX spécialisé dans l'accessibilité, ou écrivain-journaliste spécialisé dans les questions humaines. À l'inverse, un Type 8 (Le Leader) avec un code **E-R-S** sera fait pour des environnements où il peut exercer une autorité concrète tout en produisant des résultats tangibles.

Type 1 · Perfectionniste

Affinités RIASEC : C-I-R

Qualité, procédures, exactitude → Audit, ingénierie, droit, médecine

Type 2 · Altruiste

Affinités RIASEC : S-A-E

Relation, soin, influence → RH, coaching, santé, éducation

Type 4 · Romantique

Affinités RIASEC : A-S-I

Création, profondeur, expression → Arts, psychologie, écriture

Type 5 · Observateur

Affinités RIASEC : I-C-R

Analyse, connaissance, autonomie → Recherche, IT, expertise

Type 7 · Enthousiaste

Affinités RIASEC : E-A-S

Variété, innovation, élan → Marketing, entrepreneuriat, événementiel

Type 8 · Leader

Affinités RIASEC : E-R-S

Pouvoir, action, impact → Direction, gestion de crise, entrepreneuriat

Ce croisement n'est pas une formule magique, mais un point de départ structuré pour explorer des pistes cohérentes. Le tableau ci-dessus n'est qu'indicatif — votre combinaison personnelle est unique et mérite une exploration approfondie avec les exercices proposés dans ce guide.

Le Bilan de Compétences

Évaluer ses savoir-faire, savoir-être et ressources transférables

Le bilan de compétences est un dispositif officiel reconnu en France, qui permet à tout salarié ou demandeur d'emploi d'analyser ses compétences professionnelles et personnelles, ses aptitudes et ses motivations, afin de définir un projet professionnel ou de formation. Il peut être financé par le CPF (Compte Personnel de Formation) et se déroule généralement sur 24 heures réparties sur plusieurs semaines, avec l'accompagnement d'un consultant certifié.

Mais au-delà du cadre administratif, le bilan de compétences est avant tout un voyage intérieur structuré. Il vous invite à regarder lucidement votre parcours — non pas pour en dresser un bilan comptable, mais pour en extraire la quintessence de ce que vous apportez, indépendamment du titre de votre poste ou du secteur dans lequel vous avez évolué. C'est la notion de **compétences transférables** qui est au cœur de cet outil.

Les trois dimensions évaluées

- **Savoir-faire techniques :** compétences métier spécifiques et opérationnelles
- **Savoir-faire comportementaux :** méthodes, organisation, gestion de projet
- **Savoir-être :** qualités humaines, relationnelles et adaptatives

La notion de transférabilité

Une compétence transférable est une compétence développée dans un contexte donné qui peut être mobilisée dans un autre environnement professionnel. Par exemple, un enseignant qui se reconvertit apporte des compétences de communication, de pédagogie, de gestion de groupe et de conception de contenu — précieuses dans la formation en entreprise, le marketing de contenu ou le management.

Le bilan de compétences permet d'identifier ces ponts invisibles entre votre passé et votre futur professionnel.

01

Phase préliminaire

Définir les objectifs du bilan et établir la relation de confiance avec le consultant.

02

Phase d'investigation

Analyser les compétences, les motivations, les valeurs et les intérêts professionnels.

03

Phase de conclusion

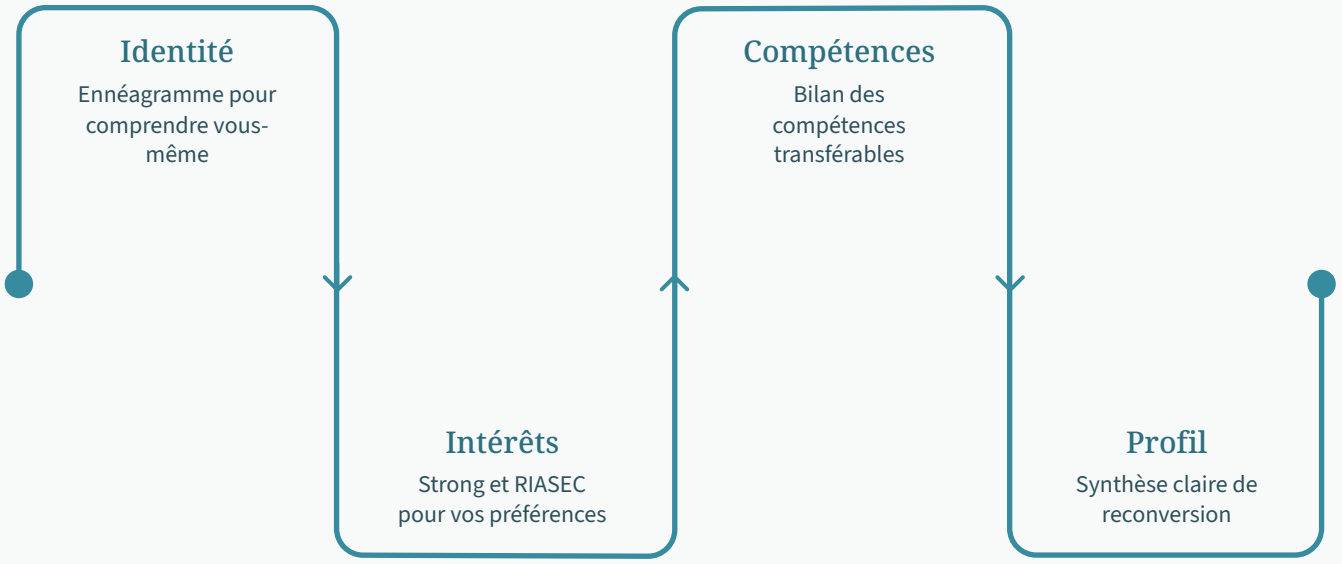
Construire un projet professionnel réaliste et définir les premières étapes concrètes.

Construire son Profil de Reconversion

Synthèse personnalisée de tous les outils

Vous avez maintenant exploré quatre outils complémentaires. Il est temps de les faire converger vers une synthèse cohérente et exploitable : votre **Profil de Reconversion Personnel**. Ce profil n'est pas un simple résumé de résultats — c'est une narration de qui vous êtes, de ce qui vous motive, de ce que vous savez faire et de l'univers professionnel qui vous correspond.

La synthèse se construit en quatre étapes successives. À chaque étape, vous enrichissez le portrait en ajoutant une nouvelle couche de connaissance de vous-même. Le résultat final est une image multidimensionnelle d'une précision rare, que vous pouvez utiliser pour orienter vos recherches de formations, cibler vos candidatures, argumenter auprès d'un banquier ou simplement prendre une décision éclairée.



La force de cette approche réside dans la convergence. Si votre ennéagramme, votre code RIASEC, vos résultats Strong et vos compétences transférables pointent tous vers le même domaine ou le même type d'activité — vous tenez une piste solide. Si au contraire ils divergent, c'est l'occasion d'explorer pourquoi et de comprendre quels compromis vous souhaitez faire.

> La reconversion réussie n'est pas celle qui suit une tendance du marché, mais celle qui aligne votre singularité profonde avec une réalité professionnelle concrète et viable.

Surmonter les Freins à la Reconversion

Psychologiques, financiers et familiaux

La reconversion est un projet qui mobilise l'être entier — et avec lui, toutes ses peurs. Même les personnes les mieux outillées se heurtent à des résistances profondes qui peuvent paralyser le passage à l'acte. Identifier ces freins est la première étape pour les dépasser. Ils se répartissent généralement en trois grandes catégories : les freins **psychologiques**, les freins **financiers** et les freins **familiaux et sociaux**.

Les freins les plus courants

- "Je suis trop âgé(e) pour changer"
- "Je n'ai pas les diplômes nécessaires"
- "Et si ça ne marchait pas ?"
- "Je ne peux pas me permettre de perdre mon salaire"
- "Mon entourage ne comprend pas"
- "Je ne sais pas par où commencer"

Comment les aborder

Chacun de ces freins mérite d'être examiné avec bienveillance mais sans complaisance. La plupart s'avèrent, à l'analyse, être des croyances limitantes plutôt que des réalités objectives. Des outils comme la restructuration cognitive, le coaching ou les groupes de soutien entre personnes en reconversion peuvent être d'une aide précieuse pour les déconstruire progressivement.

Freins psychologiques

La peur de l'échec, le syndrome de l'imposteur, l'attachement à l'identité professionnelle actuelle sont les ennemis invisibles de la reconversion. La connaissance de soi via l'ennéagramme aide à les identifier et à les nommer.

Freins financiers

Une reconversion se prépare financièrement. CPF, Transitions Pro, Pôle emploi, ARE — les dispositifs existent. Un bilan anticipé de ses ressources et de ses charges permet de construire un plan de transition réaliste sur 12 à 24 mois.

Freins familiaux et sociaux

Le regard des proches et la peur de les décevoir sont des obstacles réels. La communication ouverte, l'implication du conjoint dans le projet, et la création d'un réseau de soutien positif sont essentiels pour traverser cette période.

Témoignages et Cas Pratiques

Reconversions réussies grâce à ces outils

Rien n'est plus inspirant que de découvrir des parcours réels de personnes qui ont fait le saut et ont réussi leur reconversion en s'appuyant sur une connaissance approfondie d'elles-mêmes. Ces témoignages illustrent comment l'ennéagramme, le RIASEC, le Strong et le bilan de compétences ont pu débloquer des situations qui semblaient pourtant sans issue.

Marie, 38 ans — Ex-comptable → Coach de vie

"Mon bilan de compétences a révélé que toutes mes meilleures performances au travail impliquaient d'aider mes collègues à résoudre leurs problèmes. Mon type ennéagramme 2 et mon code RIASEC dominant 'S' confirmaient une vocation à l'accompagnement que j'avais mise sous le boisseau depuis des années. Aujourd'hui, je coache des cadres en transition et je n'ai jamais été aussi épanouie professionnellement."

Thomas, 45 ans — Ex-ingénieur → Professeur de yoga & ostéopathe

"Le test Strong m'a montré un intérêt dominant dans le domaine 'social' et 'artistique' que j'avais toujours ignoré. Combiné à mon type 9 de l'ennéagramme, qui aspire à la paix et à l'harmonie, le portrait était limpide. La formation a duré trois ans, mais chaque jour confirme que c'était la bonne décision."

Laure, 32 ans — Ex-commerciale → UX Designer

"Je ne savais pas que je pouvais me reconvertir dans le digital à 30 ans sans bagage technique. Mon bilan a mis en lumière mes compétences en empathie client et en résolution de problèmes — exactement ce qu'on attend d'une UX designer. Six mois de bootcamp plus tard, j'ai décroché mon premier CDI dans une startup parisienne."

Ces parcours ont chacun leur singularité, mais ils partagent un point commun : aucun n'a démarré par hasard. Chacun a commencé par un travail sérieux de connaissance de soi, qui a permis de prendre des décisions éclairées plutôt que des sauts dans le vide. Les outils présentés dans ce guide ont été au cœur de ces transformations.

Passons à l'action ensemble

Réservez votre échange offert

Vous avez exploré les outils, vous avez réfléchi à votre profil. Et si on en parlait ensemble ? Je vous propose un échange offert de 30 minutes pour faire le point sur votre situation et voir comment je peux vous accompagner dans votre reconversion.

Un échange offert de 30 min

Sans engagement, pour faire le point sur votre situation et explorer les pistes de reconversion qui vous correspondent.

Un accompagnement sur mesure

Je vous guide pas à pas, avec les bons outils, pour construire un projet solide et aligné avec qui vous êtes vraiment.

Un premier pas concret

Réservez votre créneau directement en ligne. C'est simple, rapide, et ça peut tout changer.

👉 **Réserver mon échange offert**

À très bientôt, Karine.