

A woman with blonde hair is on the left, holding a black smartphone to her ear. In the background, a white desk holds a framed picture with a gold emblem, a small potted plant in a grey and white pot, and a pink storage box. In the foreground, a hand points at a tablet computer. Below the tablet is a stack of books, including one titled 'TRANSITIONS DE VIE' and another 'POCKET'.

# 9 CONSEILS

*pour réussir*

VOTRE TRANSITION  
PROFESSIONNELLE

Below  
THE CHANGE

# EDWIGE CAZABAT

## *Fondatrice*

En tant que coach certifiée HEC Paris, j'accompagne des particuliers sur des problématiques de **transitions professionnelles** (reconversion, formation, changement de poste...) ainsi que des directeurs et managers souhaitant donner un nouvel élan à leur carrière.

Lors de mes interventions en tant que consultante et formatrice, j'ai toujours été frappée par le **manque de sens et la souffrance** que subissent beaucoup de personnes dans leur situation professionnelle et au quotidien.

A travers le projet Below the Change, je voudrais montrer qu'une **autre façon de vivre sa vie professionnelle est possible**. En parfait accord avec soi, ses **appétences, ses envies et ses aspirations**.



« Vous n'avez pas besoin de prendre l'escalier, empruntez juste la première marche »  
Martin Luther King

Et si la première marche pour vous c'était la lecture de cet ebook ?

## *Bonne lecture!*

---

## 9 CONSEILS POUR RÉUSSIR VOTRE TRANSITION PROFESSIONNELLE

LE PROJET BELOW

CONSEIL n°1 / Faire le deuil de votre situation actuelle

CONSEIL n°2 / Mieux vous connaître pour de meilleures décisions

CONSEIL n°3 / Identifier vos appétences et vos talents

CONSEIL n°4 / Clarifier vos besoins et vos contraintes

CONSEIL n°5 / Définir votre vision de vie

CONSEIL n°6 / Explorer pour ouvrir votre champ des possibles

CONSEIL n°7 / Définir un plan d'action clair

CONSEIL n°8 / Incarner et parler de votre projet

CONSEIL n°9 / Exploiter et développer votre réseau

ET MAINTENANT ?



# LE PROJET BELOW

La vocation de Below the Change ? **Dessiner le futur de votre vie professionnelle et réunir les conditions d'une transition réussie** (reconversion, entrepreneuriat, évolution de poste).

Réflexion, conception, plan d'action, lancement de projet... Below the Change est à vos côtés à chaque étape de votre transition professionnelle, pour vous mener sur la voie de l'épanouissement et du sens.

## L'accompagnement Below

Vous disposez d'un accompagnement complet, personnalisé et 100% en ligne pour mener à bien votre transition professionnelle, au travers de nos 3 offres d'accompagnement :

**Bilan de compétences** : vous accompagner de la réflexion à la réalisation de votre projet professionnel (éligible au CPF).

**Coaching individuel** : un accompagnement sur-mesure dispensé par un.e coach certifié.e HEC Paris.

**Bilan de personnalité** : Une analyse interactive de votre personnalité, fonctionnement et mode d'interaction afin de mieux vous connaître et vous permettre de prendre de meilleures décisions.

L'accompagnement s'articule autour de 3 piliers majeurs :

- Obtenir une vision exhaustive de votre situation et de vos désirs.
- Actionner les leviers de la réussite pour une mise en œuvre rapide.
- Mobiliser l'énergie nécessaire pour atteindre vos objectifs.





**Le passé  
doit  
conseiller  
l'avenir**

*Sénèque.*

# 01

## Faire le deuil de votre situation actuelle

Prendre le temps d'observer votre vie telle qu'elle est aujourd'hui est l'une des clés pour construire sereinement votre futur professionnel, pour identifier les schémas qui ne vous conviennent plus et ne pas les reproduire.

Votre vécu, professionnel mais aussi personnel, n'était peut-être pas parfait jusque-là. Mais il vous a permis d'arriver là où vous en êtes aujourd'hui.

Il est important de l'observer et de l'accepter.

Aborder sereinement le futur, c'est profiter de tous ces apprentissages pour en tirer des leçons et dépasser vos peurs. En sachant d'où vous partez et quelle direction vous voulez prendre, vous parviendrez à atteindre vos objectifs.

Faire le deuil d'une situation c'est accepter les choses telles qu'elles sont ou ont été, sans culpabilité, sans remords, ni regrets, simplement les faits et les conséquences.

C'est également se remercier d'avoir tenu bon malgré tout.

### Points clés

-  Prendre conscience des mécanismes bloquants
-  Comprendre et accepter vos choix
-  Aborder le futur sereinement

### Mise en pratique

*Sur une feuille de papier, complétez ces 4 colonnes en reprenant les moments importants de votre passé professionnel et observez ce que cela vous évoque.*

Description de la situation factuelle	Les conséquences	Comment vous vous êtes senti.e?	Quelles leçons pour votre avenir ?



### Pour aller plus loin...

- ❖ Analysez les situations difficiles : que vous ont-elles permis de faire ?
- ❖ Valorisez les choix qui ont été, selon vous, les plus justes.
- ❖ Acceptez de voir les faits tels qu'ils ont été et célébrez vos victoires.

# 02

## Mieux vous connaître pour de meilleures décisions

Bien vous connaître, c'est le point de départ pour prendre des décisions adaptées à vous, et non à la vision et la volonté des autres.

C'est le socle de toute transition professionnelle réussie, afin que celle-ci soit réellement source d'épanouissement.

Il est alors nécessaire de prendre conscience de ce qui fait votre identité et de vous poser les bonnes questions pour mieux connaître vos forces, vos ressources internes, votre mode de fonctionnement etc.

> Comment percevez-vous le monde ? > Comment réfléchissez-vous ? > Comment réagissez-vous face à la pression > Comment gérez-vous votre temps et votre énergie ? > Qu'est-ce qui fait sens pour vous ? > Quelles sont vos valeurs intrinsèques ?

3 points clés pour faire un choix en conscience :

- # Être à l'écoute de vos besoins
- # Être en cohérence avec vos valeurs intrinsèques.
- # Faire des choix pour vous

### Points clés

▶ Comprendre votre mode de fonctionnement

▶ Identifier ce qui est important pour vous, votre fil conducteur

▶ Faire vos choix en accord avec vos envies et vos valeurs, et non par habitude

### Mise en pratique

*Répondez au questionnaire sur la roue des Valeurs de Schwartz et prenez note des éléments qui vous parlent et que vous jugez importants.*

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/questionnaire-des-valeurs-par-portraits>

Notes :

---

---

---

---



### Pour aller plus loin...

- ❖ Écoutez-vous et observez-vous afin de vous dépolluer de certains biais et blocages.
- ❖ Ayez en tête de toujours faire des choix pour vous et non pour les autres.
- ❖ Souvenez-vous comment vous avez pris des décisions importantes de votre vie qui se sont révélées être les bonnes pour vous.

# 03

## Identifier vos appétences et talents

Les compétences, tant valorisées par le monde professionnel, ne doivent pas vous enfermer dans une voie figée. Elles ne représentent pas forcément qui vous êtes et ce que vous savez réellement faire.

Contrairement aux compétences, les talents et les appétences sont innés, naturels, faciles à mobiliser, et ils engendrent généralement le succès, la reconnaissance et l'épanouissement.

Mettre l'accent sur vos véritables forces vous permettra ainsi de (re)gagner confiance

en vous, d'augmenter votre niveau de motivation et de mieux définir votre véritable valeur ajoutée auprès de vos futurs interlocuteurs (employeurs, clients).

Identifier vos appétences et vos talents vous permettra d'orienter votre transition professionnelle vers une voie plus alignée avec ce que vous désirez réellement, sans vous laisser guider par vos compétences acquises.

C'est une étape majeure vers la réalisation de votre plein potentiel.

### Points clés

- ▶ Sortir du diktat des compétences et de l'expertise qui sont enfermants
- ▶ Renforcer vos points forts en reconnaissant ce pour quoi vous êtes bon
- ▶ Explorer des sphères professionnelles différentes mais qui vous correspondent peut-être

### Mise en pratique

Répondez par écrit aux questions suivantes :

- > Quelles sont les choses que vous savez faire et qui vous procurent la plus grande satisfaction ou fierté ?
- > Dans quels domaines êtes-vous reconnu.e pour votre talent ?
- > Qu'est-ce que vous savez bien faire et qui vous mobilise peu d'énergie ?

Notes :

---

---

---



### Pour aller plus loin...

- ❖ Identifiez les choses pour lesquelles on vous demande souvent un service ou de l'aide.
- ❖ Listez les activités qui vous mettent dans un état de « flow » (état maximum de concentration).
- ❖ Réfléchissez à ce qui vous révolte (cela en dit long sur vous!).



”

**Votre vie ne  
s'améliore  
pas par  
hasard mais  
par le  
changement**

*Jim ROHN.*

# 04

## Clarifier vos besoins et vos contraintes

Votre vie actuelle est parsemée de contraintes (familiales, financières, santé etc.) qui sont plus ou moins aménageables, et qui évidemment ont un impact sur vos choix professionnels.

Pour évaluer la faisabilité de votre futur projet professionnel, vous devrez vérifier dans quelle mesure vos contraintes non aménageables correspondent à la réalité du métier/secteur visé et à ses caractéristiques.

Anticiper vos propres contraintes et identifier celles qui sont surmontables ou non

vous permettra d'adapter votre projet.

Il est important de ne pas se mettre en situation d'échec, cela pourrait vous faire perdre confiance en vous et vous mener à abandonner votre projet.

Prendre le temps de la réflexion concernant les modalités pratiques qui s'imposent à vous et qui sont en harmonie avec vos besoins est primordial.

Cela vous permettra de faire des choix réalistes et adaptés à votre situation personnelle.

### Points clés

- ▶ Être honnête avec vous sur ce dont vous avez vraiment besoin
- ▶ Allier vision et pragmatisme
- ▶ S'assurer de respecter votre propre rythme et vos besoins

### Mise en pratique

Indiquez ci-dessous :

*La distinction entre vos contraintes aménageables et vos contraintes non-aménageables :*

---

*Les premières pistes de réflexion sur les éléments concrets pouvant vous aider à surmonter les contraintes aménageables :*

---

---



### Pour aller plus loin...

- ❖ Testez d'autres façons de vous organiser pour voir ce qui vous correspond le mieux.
- ❖ Cherchez de l'inspiration pour trouver des astuces de contournement.
- ❖ Délaissez les modes de fonctionnement et d'organisation inefficaces.

# 05

## Définir une vision de vie

Votre vision de vie, c'est ce que vous feriez si tout était possible et si vous n'aviez pas de limite. Explorer alors vos rêves vous permettra de mieux connaître vos aspirations.

C'est un excellent moyen de questionner vos motivations, vos appétences, ce qui a du sens à vos yeux...Vous tenez là des apprentissages à intégrer dans un projet!

Développer une vision est un point de départ pour vous autoriser à être ambitieux.

C'est aussi envisager des scénarios insoupçonnés qui sont souvent finalement possibles.

Les rêves projetés sont mis au service de votre projet car ils permettent d'explorer une multitude de pistes en adéquation avec vos désirs.

S'évader en se projetant dans une vie professionnelle future idéale peut aussi être un moyen d'identifier des éléments concernant l'environnement de travail et les compétences à exercer. A vous de les ajuster à vos aspirations, vos valeurs, vos désirs...

Cela permet de fixer un cap, des priorités et des moyens pour atteindre vos objectifs à moyen et à long terme!

### Points clés

- ▶ Dégager des indices sur le type de métier ou de secteur à envisager.
- ▶ Renforcer sa volonté de passer à l'action.
- ▶ Donner du « relief » à votre projet (œuvrer pour un but plus « grand »)

### Mise en pratique

#### Etape 1 – Exercice de visualisation guidée :

*Nous allons stimuler votre créativité et exploiter des aspects de vous dont vous n'avez peut-être pas conscience. Laissez s'exprimer toutes vos envies pour renforcer votre volonté d'atteindre vos objectifs. Cliquez sur ce lien : [https://www.youtube.com/watch?v=oqk71kZlx2A&ab\\_channel=BluxMotivation](https://www.youtube.com/watch?v=oqk71kZlx2A&ab_channel=BluxMotivation)*

#### Etape 2 - Notez tout ce que vous avez visualisé :

*Quelles sont les pensées qui vous ont traversées l'esprit ? Quelles sont les images, les sons et les sensations que vous avez vécus ? Quel lien faites-vous avec votre projet professionnel ?*



### Pour aller plus loin...

- ❖ Fixez-vous des tâches et des objectifs en fonction de votre vision.
- ❖ Envisagez des possibilités insoupçonnées.
- ❖ Plongez-vous régulièrement dans votre vision pour garder le cap et la motivation.

# 06

## Explorer pour ouvrir votre champ des possibles

« Les plus grandes récompenses de la vie se trouvent en dehors de votre zone de confort. Vivez avec la peur et le risque. Ce sont des conditions préalables si vous voulez vivre une vie de succès et d'aventure. »  
Jack Canfield.

Il est nécessaire pour vous d'oser explorer des milieux que vous ne connaissez pas du tout et qui n'ont peut-être aucun rapport avec votre sphère professionnelle actuelle.

Ainsi, aller à la découverte d'autres secteurs et métiers, plus ou moins éloignés de votre situation actuelle, vous permettra d'obtenir des réponses claires.

Observez autour de vous les opportunités de faire des choses nouvelles, de rencontrer de nouvelles personnes, de réaliser des enquêtes terrain et de vous documenter.

Sortir de votre zone de confort passe par le passage par la zone de développement.

### Points clés

- ➔ Oser sortir de votre zone de confort pour entrer dans une voie de liberté.
- ➔ Vous autoriser à vivre des expériences nouvelles.
- ➔ Affronter vos peurs, repousser vos limites et vous autoriser à envisager des possibilités plus larges.

### Mise en pratique

*Étape 1 :* Rendez vous à un événement organisé dans votre région (exposition, forum, conférence, atelier, formation courte, etc.)

*Étape 2 :* Identifiez par écrit et de manière spontanée ce qui vous attire, suscite votre curiosité.

*Étape 3 :* Planifiez 3 événements auxquels vous participerez dans le mois, idéalement des activités qui sont « éloignées » de votre sphère professionnelle actuelle.

*Étape 4 :* Pour chaque événement, notez les éléments marquants de chaque expérience et les enseignements pour votre projet professionnel.



### Pour aller plus loin...

- ❖ Interrogez des personnes dont l'activité vous intéresse en observant ce qui vous plaît.
- ❖ Listez les salons professionnels / métiers de l'année qui pourraient vous intéresser.
- ❖ Si vous êtes salarié.e, allez à la rencontre d'autres services et métiers de votre entreprise.



”

**Celui qui  
n'a pas  
d'objectifs  
ne risque  
pas  
de les  
atteindre**

*Sun ZU.*

# 07

## Définir un plan d'action clair et structuré

Un plan d'action définit une stratégie, il traduit des objectifs en actions réelles. Concevoir un plan d'action permet de construire un raisonnement logique et d'anticiper les actions à mener. Il est indispensable si vous voulez atteindre les buts que vous vous êtes fixés.

Le plan d'action doit précéder la phase d'action et orienter avec précision les tâches à accomplir. Il peut se découper en plusieurs étapes chronologiques :

- Formuler votre objectif de manière précise et réaliste.
- Décomposer vos objectifs en étapes puis tâches.

- Prioriser des tâches et les planifier.
- Identifier les obstacles et les leviers pour les surmonter.
- Faire du 1er pas votre priorité.
- Planifier les actions dans votre agenda !

Le plan d'action doit être réaliste et clair, avec des objectifs atteignables dans le temps.

Petit tip : concentrez sur chaque pas à réaliser pour ne pas être impressionné.e par la distance qui vous sépare de votre objectif.

### Points clés

- ➡ Mettre en place un plan d'action pragmatique et découper les grandes étapes.
- ➡ Concrétiser votre projet et avancer malgré les obstacles.
- ➡ Éviter le découragement face à un objectif qui semble insurmontable.

### Mise en pratique

➔ *Des sites spécialisés en gestion de projet peuvent vous aider à mettre en place un plan d'action : Trello, Monday.com, ClickUp, Asana, Ressources guru, Jira, Wumi, Cerri ou encore Wrike.*

➔ *Voici un modèle permettant de visualiser votre plan d'action :*

Objectif	Macro-étape	Étapes	Ressources	Conditions du succès	Risques	Echéance



### Pour aller plus loin...

- ❖ Découpez vos actions en tâches faciles à mettre en place.
- ❖ Planifiez vos tâches (sinon vous ne les ferez probablement pas).
- ❖ Demandez l'avis de certains proches sur votre plan d'action.

# 08

## Incarner et parler de votre projet

Incarner votre projet, c'est l'intégrer dans votre quotidien. C'est vous conditionner pour enclencher le processus de concrétisation et attirer à vous les bonnes opportunités. En parler, c'est développer de nouvelles idées, sortir de la solitude et obtenir du soutien.

N'hésitez pas à parler de votre idée suffisamment tôt. Cela permet d'étudier ce qui a déjà été lancé ou testé par d'autres, de voir comment faire mieux ou de réfléchir à ce qui n'existe pas encore.

Par ailleurs, cela peut même vous permettre d'être épaulé.e pour passer à l'action.

Partager votre projet permettra de l'enrichir, de recueillir les bonnes informations et de vous ouvrir de nouvelles pistes (offres d'emplois non publiées, partenariats, mise en relation, etc.). Vous affinerez votre vision et vous ferez murir votre projet grâce à des retours constructifs.

Attention toutefois à parler aux bonnes personnes et à adapter votre discours à chaque interlocuteur.

### Points clés

- ▶ Ancrer votre projet dans la réalité.
- ▶ Faire murir votre projet avec des retours constructifs.
- ▶ Obtenir du soutien, attirer des personnes utiles à la réalisation de votre projet.

### Mise en pratique

*Comme évoqué ci-dessus, chaque discours de présentation doit être personnalisé. Aussi nous vous proposons d'en rédiger trois pour les situations suivantes :*

- Informer votre entourage de votre projet professionnel.
- Recueillir des informations auprès de professionnels pour avancer et concrétiser votre projet.
- « Vendre » votre projet (recruteurs, financeurs etc.).

*Cet exercice vous donnera confiance et vous permettra de mettre en lumière vos axes d'amélioration.*



### Pour aller plus loin...

- ❖ Choisir les bonnes personnes avec qui en parler.
- ❖ Structurer votre discours : être clair.e, phrases courtes, vous chronométrer et répéter.
- ❖ Fixer clairement ce que vous attendez d'un échange avec une personne.

# 09

## Exploiter et développer votre réseau

Le réseau relationnel est composé de l'ensemble des personnes que vous avez rencontrées aussi bien dans le cadre personnel ou qu'au cours de votre vie professionnelle.

Il comprend le cercle familial, l'entourage proche, les personnes rencontrées durant vos études et vos expériences professionnelles ou encore des personnes avec lesquelles vous partagez une activité (clubs sportifs, associations...).

A ce réseau physique s'ajoute le réseau virtuel, c'est-à-dire l'ensemble des personnes avec

lesquelles vous êtes en lien sur les réseaux sociaux (LinkedIn, Facebook...). Les groupes et les forums sont également sources d'opportunités et de rencontres utiles.

Réseauter est essentiel pour :

- > se faire connaître et de se rendre visible
- > accéder à des opportunités et des informations qui ne sont pas encore rendues publiques.
- > avoir un accès permanent à de nouveaux prospects, clients et partenaires.

### Points clés

- ▶ Créer les opportunités, accéder à des offres d'emploi cachées ou vous faire recommander.
- ▶ Échanger, partager des informations.
- ▶ Vous rendre visible.

### Mise en pratique

→ Lisez l'article suivant :

<https://www.pole-emploi.fr/actualites/le-dossier/pratique/reseautage/batir-et-developper-son-reseau.html>

→ Qu'en est-il pour vous ?

1. Faites le point sur votre réseau actuel
2. Définissez une stratégie de réseautage
3. Identifiez les occasions de rencontre



### Pour aller plus loin...

- ❖ Ne négligez pas les personnes qui ne sont pas dans votre cible professionnelle
- ❖ Allez à la rencontre de votre réseau (salons, conférences...)
- ❖ Prenez du plaisir à le faire !



## ET MAINTENANT ?

Vous y voyez plus clair mais vous ressentez le besoin d'un coup de pouce pour initier votre transition professionnelle ?

Un accompagnement de proximité (coaching ou bilan de compétences) est un outil puissant d'aide à la décision pour vos choix professionnels qui offre l'occasion de s'appuyer sur l'expertise d'un coach pour identifier vos points d'appui, vos priorités et bâtir un plan d'action solide pour une transition professionnelle réussie !

Si vous souhaitez échanger sur votre situation professionnelle, vous pouvez dès à présent réserver un appel découverte pour faire le point gratuitement :

<https://calendly.com/belowthechange>

ou nous contacter directement par mail :

[contact@belowthechange.com](mailto:contact@belowthechange.com)

## *A très bientôt !*

Retrouvez toute notre actualité et publications inspirantes sur nos réseaux sociaux

