



ALVIA

CARNET DE TRAVAIL · TRANSITION

# Moins de questions, plus d'action.

---

Deux étapes pour sortir du brouillard et  
choisir votre prochaine direction  
professionnelle

8 exercices · des exemples commentés · des extraits de fiches  
de travail ALVIA

LOUIS FONTAINE — ALVIA COACHING



# Moins de questions, plus d'action.

---

Un carnet à remplir, pas un livre à lire.

Ce carnet vous accompagne avant ou après votre premier rendez-vous avec ALVIA. Il a été pensé pour être imprimé et rempli au stylo, ou complété à l'écran. Il ne vous dira pas quel métier faire : il contient les questions et les exercices que j'utilise au début de chaque accompagnement, pour que vous puissiez déjà y voir plus clair.

ALVIA — Louis Fontaine, coach certifié

Microentreprise · SIRET 130 159 718 00019 · TVA non applicable, art. 293 B du CGI  
alviacoaching.fr · alviacoaching@outlook.fr

© 2026 ALVIA. Reproduction et diffusion interdites sans accord écrit. Les fiches de travail présentées sont des extraits ; leur version complète est réservée aux accompagnements. Les exemples sont des situations types, construites pour illustrer les exercices ; les prénoms sont fictifs.

# Ce qui vous attend

---

|   |                                    |   |
|---|------------------------------------|---|
| — | Avant de commencer                 | 4 |
| — | Pourquoi ce carnet existe          | 5 |
| — | Le constat : deux questions mêlées | 6 |
| — | Votre auto-diagnostic              | 7 |

---

## ÉTAPE 1 · FAIRE LE POINT

|    |                              |    |
|----|------------------------------|----|
| 01 | Le journal d'énergie         | 11 |
| 02 | Garder, laisser, découvrir   | 14 |
| 03 | Vos critères non négociables | 15 |

---

## ÉTAPE 2 · EXPLORER SANS TOUT QUITTER

|    |                                |    |
|----|--------------------------------|----|
| 04 | Vos compétences transférables  | 23 |
| 05 | Vos pistes face à vos critères | 24 |
| 06 | Préparer une enquête métier    | 27 |
| 07 | Le suivi de vos rencontres     | 29 |
| 08 | Votre premier message          | 31 |

---

## ET MAINTENANT

|   |                            |    |
|---|----------------------------|----|
| — | Votre plan des 30 jours    | 36 |
| — | Aller plus loin avec ALVIA | 38 |

---

## Avant de commencer

---

Ce carnet ne vous dira pas quel métier choisir. Il va vous aider à comprendre ce que vous cherchez vraiment, ce qui est déjà beaucoup.

La plupart des personnes que j'accompagne dans une phase de questionnement ne manquent pas d'idées. Elles en ont souvent trop, ou au contraire tournent autour d'une seule sans oser la regarder de près. Ce qui manque, c'est une méthode pour trier, vérifier, et avancer un pas après l'autre.

### Comment l'utiliser

- 1 **Prenez un stylo.** Les réponses que l'on écrit ne ressemblent jamais tout à fait à celles que l'on pense. C'est souvent dans cet écart que se trouve l'information utile.
- 2 **Suivez l'ordre.** L'étape 2 s'appuie sur les critères que vous aurez définis à l'étape 1. Explorer des pistes sans critères, c'est comparer sans boussole.
- 3 **Ne cherchez pas la bonne réponse.** Il n'y en a pas. Il y a la vôtre, aujourd'hui, et elle peut évoluer.
- 4 **Étalez-le sur deux à trois semaines.** Comptez environ trois heures d'écriture, une semaine d'observation pour le journal d'énergie, et le temps de faire au moins une rencontre.

#### À SAVOIR

Chaque étape se termine par une page « Ce que l'exercice ne vous dit pas ». Elle liste les questions qui restent ouvertes une fois le point fait : ce sont celles qui se travaillent au cas par cas, selon votre parcours et votre situation.

## Pourquoi ce carnet existe

---

Je m'appelle Louis Fontaine. Je suis coach certifié et j'accompagne des personnes qui s'interrogent sur leur avenir professionnel : envie de changer de métier, de secteur, de rythme, ou simplement de retrouver du sens dans ce qu'elles font.

J'ai accompagné **150 personnes** dans leurs projets. Et j'ai constaté que les phases de questionnement se ressemblent beaucoup plus qu'on ne le croit, quel que soit l'âge, le métier ou le niveau d'études.

*On n'a pas besoin de plus d'idées, on a besoin d'y voir plus clair.*

Deux difficultés reviennent presque toujours dès la première séance :

- un malaise réel, mais difficile à nommer précisément : « ça ne va plus », sans savoir exactement quoi ;
- des pistes qui restent au stade de l'idée, faute de savoir comment les vérifier sans tout risquer.

Ce carnet reprend les premiers exercices que je propose sur ces deux sujets. Ils ne remplacent pas un accompagnement, mais ils vous permettront de transformer un questionnement flou en quelques questions précises. Et une question précise, on peut y répondre.

### Louis Fontaine

Fondateur d'ALVIA

## Deux questions souvent mêlées

---

### QUESTION 1

« Qu'est-ce qui ne va plus ? »

Je sens que je dois changer quelque chose, sans savoir quoi exactement.

### QUESTION 2

« Vers quoi aller ? »

J'ai des idées, mais aucune ne me semble assez sûre pour me lancer.

La plupart des gens commencent par la question 2. Ils cherchent un nouveau métier avant d'avoir compris ce qui ne fonctionne plus dans l'actuel. C'est compréhensible, et c'est souvent ce qui les fait tourner en rond.

Sans réponse claire à la première question, chaque piste semble à la fois séduisante et inquiétante. On ne sait pas si elle réglera vraiment le problème, puisqu'on ne l'a pas défini.

### LE FIL ROUGE DE CE CARNET

L'étape 1 vous fait nommer ce que vous voulez garder, laisser et trouver.

L'étape 2 vous fait confronter vos pistes à ces critères, puis à la réalité du terrain. Vous terminerez avec trois engagements concrets pour les 30 prochains jours.

Commencez par l'auto-diagnostic de la page suivante : il vous indiquera où porter votre attention en priorité.

## Où en êtes-vous ?

Cochez une case par ligne, sans réfléchir trop longtemps. La première réponse est souvent la bonne.

| SÉRIE A                                                           | SOUVENT                  | PARFOIS                  | RAREMENT                 |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Le dimanche soir, la semaine à venir me pèse.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je sais que quelque chose ne va pas, sans pouvoir dire quoi.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne sais plus très bien ce que j'aime dans mon travail.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai du mal à dire ce dont j'ai besoin pour être bien au travail. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je me compare aux autres et je me sens en retard.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je doute de ce que je sais faire hors de mon poste.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| SÉRIE B                                                           | SOUVENT                  | PARFOIS                  | RAREMENT                 |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| J'ai des idées de métier, mais je ne les explore pas.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je passe des heures à lire des fiches métiers, sans avancer.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'ai jamais parlé à quelqu'un qui fait le métier qui m'attire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'attends d'être sûr de moi avant de faire le moindre pas.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| L'idée de perdre mon salaire ou mon statut me bloque.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je change d'avis selon la personne à qui j'en parle.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

« Souvent » en série A : \_\_\_\_\_ « Souvent » en série B : \_\_\_\_\_

## Lire vos résultats

---

Comptez vos « Souvent » dans chaque série. Ce n'est pas une note, c'est une boussole : elle vous indique par où commencer.

---

### Série A dominante

PRIORITÉ : FAIRE LE POINT

Vous êtes dans le brouillard : le malaise est réel, mais pas encore nommé. Inutile de chercher un nouveau métier pour l'instant. Commencez par l'étape 1, et prenez le temps du journal d'énergie.

---

### Série B dominante

PRIORITÉ : EXPLORER

Vous savez à peu près ce que vous cherchez, mais vos pistes restent des idées. L'étape 2 sera votre point d'appui. Faites tout de même l'exercice 03 : vos critères sont indispensables pour comparer vos pistes.

---

### Les deux séries chargées

PRIORITÉ : L'ORDRE

C'est la situation la plus fréquente, et la plus fatigante : on cherche une issue sans savoir de quoi on veut sortir. En suivant le carnet dans l'ordre, vous remettez les deux questions à leur place.

---

### Peu de « Souvent »

PRIORITÉ : VÉRIFIER

Votre réflexion est déjà avancée. Les exercices vous serviront à mettre des mots précis sur vos intuitions et à tester votre projet avant de vous engager.

---

Gardez cette page en tête : vous refaites ce diagnostic à la fin du carnet, page 37.

---

# 01

## ÉTAPE 1

# Faire le point

---

Avant de savoir où aller, il faut savoir ce que l'on quitte, et ce que l'on veut emporter avec soi. Cette étape ne vous donnera pas de réponse : elle vous donnera vos critères.

Exercices 01 à 03 · environ une semaine d'observation et une heure d'écriture

## Ce qui ne va plus a souvent une adresse précise

---

Quand on dit « je ne veux plus faire ce métier », on parle en réalité de l'une de ces trois choses, parfois de plusieurs. Les distinguer change tout.

### LE CONTENU · CE QUE JE FAIS

Les tâches elles-mêmes : analyser, soigner, vendre, réparer, organiser, enseigner. C'est le cœur du métier.

### LE CONTEXTE · OÙ ET COMMENT JE LE FAIS

L'entreprise, l'équipe, le management, les horaires, le trajet, le rythme, le salaire, le statut, le télétravail ou non.

### LE SENS · POURQUOI JE LE FAIS

L'utilité perçue de son travail, l'alignement avec ses valeurs, le sentiment de progresser ou non, la place que le travail occupe dans sa vie.

Une personne qui souffre du contexte peut retrouver un vrai équilibre en changeant d'entreprise, sans changer de métier. Une personne qui a perdu le sens, à l'inverse, ne sera pas soulagée par un simple changement de poste.

Se tromper d'adresse, c'est le risque de tout changer pour retrouver le même malaise ailleurs, quelques mois plus tard.

# Le journal d'énergie

---

Pendant cinq jours de travail, notez ce qui vous donne de l'énergie, et ce qui vous en prend.

## Les règles du jeu

- 1 **Notez trois moments par jour** : le matin, en milieu de journée et en fin de journée. Une alarme sur votre téléphone suffit.
- 2 **Pour chaque moment**, notez l'activité en quelques mots, puis un signe : + si elle vous a donné de l'énergie, – si elle vous en a pris, = si elle vous a laissé neutre.
- 3 **Précisez la cause** en un mot : la tâche, la personne, le lieu, le moment, la pression. C'est là que se cache l'adresse du malaise.
- 4 **Ne jugez pas**. Une tâche peut vous plaire alors qu'elle « ne devrait pas », ou vous peser alors que vous êtes bon dedans. Les deux sont des informations.

### POURQUOI OBSERVER PLUTÔT QUE RÉFLÉCHIR

Notre mémoire retient surtout les moments forts et les mauvais jours. Un journal tenu au fil de la semaine révèle ce qui se répète, et c'est ce qui se répète qui compte pour faire un choix durable.

Si vous n'êtes plus en poste, appliquez l'exercice à vos activités actuelles : bénévolat, projets personnels, vie de famille, formations. Elles parlent aussi de vous.

EXERCICE 01 · GRILLE

| JOUR     | MATIN | MILIEU DE JOURNÉE | FIN DE JOURNÉE |
|----------|-------|-------------------|----------------|
| Lundi    |       |                   |                |
| Mardi    |       |                   |                |
| Mercredi |       |                   |                |
| Jeudi    |       |                   |                |
| Vendredi |       |                   |                |

Dans chaque case : l'activité, le signe (+, – ou =) et la cause en un mot.

Le bilan de la semaine

| CE QUI REVIENT EN + | CE QUI REVIENT EN - |
|---------------------|---------------------|
|                     |                     |
|                     |                     |
|                     |                     |
|                     |                     |

Mes « – » relèvent surtout du \_\_\_\_\_ (contenu, contexte ou sens)

Mes « + » relèvent surtout du \_\_\_\_\_ (contenu, contexte ou sens)

# La semaine de Claire, comptable

Situation type. Claire a 38 ans, elle est comptable dans un cabinet depuis douze ans. Elle répète depuis un an : « Je ne supporte plus les chiffres, il faut que je change de métier. »

## Ce que son journal a montré

| ACTIVITÉ                                          | SIGNE | CAUSE NOTÉE |
|---------------------------------------------------|-------|-------------|
| Bilan d'un client, seule à son bureau             | =     | la tâche    |
| Expliquer un dossier à une nouvelle collègue      | +     | transmettre |
| Réunion de reporting hebdomadaire                 | -     | la pression |
| Rendez-vous avec un client perdu dans ses papiers | +     | aider       |
| Saisie en fin de journée, après 18 h              | -     | le rythme   |

## Ce qu'elle a remarqué

- Les chiffres eux-mêmes la laissent neutre : ce n'est pas eux qui l'épuisent.
- Ses « - » viennent du contexte : la pression du reporting, les fins de journée à rallonge.
- Ses « + » ont un point commun : expliquer, transmettre, rassurer quelqu'un.

### LA QUESTION QUI EN DÉCOULE

Claire doit-elle quitter la comptabilité, changer de cabinet, ou trouver un poste où elle transmet davantage ? Trois chemins très différents, qui ne demandent ni le même temps, ni les mêmes risques. Le journal ne tranche pas : il ouvre la bonne question.

# Garder, laisser, découvrir

Changer de voie ne veut pas dire tout jeter. En vous appuyant sur votre journal et sur votre parcours, remplissez les trois colonnes. Visez au moins quatre lignes par colonne.

| CE QUE JE VEUX GARDER | CE QUE JE VEUX LAISSER | CE QUE JE VEUX DÉCOUVRIR |
|-----------------------|------------------------|--------------------------|
|                       |                        |                          |
|                       |                        |                          |
|                       |                        |                          |
|                       |                        |                          |
|                       |                        |                          |
|                       |                        |                          |
|                       |                        |                          |

POUR VOUS AIDER

Pensez aux tâches, aux personnes, aux environnements, aux rythmes, aux sujets qui vous intéressent. Pensez aussi à vos emplois passés, à vos études, à vos activités en dehors du travail.

Regardez la colonne « garder » : elle est souvent plus remplie qu'on ne l'imaginait. C'est elle qui rend une transition moins risquée.

## Vos critères non négociables

Un critère non négociable est une condition sans laquelle aucune piste ne vous conviendra, aussi attirante soit-elle. Choisissez-en **cinq au maximum**, puis notez de 1 à 5 à quel point votre situation actuelle les respecte.

| MON CRITÈRE, FORMULÉ PRÉCISÉMENT | IMPORTANCE<br>(1 À 5) | AUJOURD'HUI<br>(1 À 5) |
|----------------------------------|-----------------------|------------------------|
|                                  |                       |                        |
|                                  |                       |                        |
|                                  |                       |                        |
|                                  |                       |                        |
|                                  |                       |                        |

### Quelques familles de critères

- Revenu : le minimum dont vous avez besoin, pas celui que vous espérez.
- Rythme : horaires, temps partiel, télétravail, déplacements.
- Cadre : salarié, indépendant, grande structure, petite équipe.
- Lieu : rester où vous vivez, ou être prêt à bouger.
- Sens : utilité, contact humain, création, transmission.

« Un travail qui a du sens » n'est pas encore un critère. « Voir concrètement les personnes que j'aide » en est un.

## Les critères de Claire

| CRITÈRE                                                    | IMPORTANCE | AUJOURD'HUI |
|------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| Ne pas gagner moins de 2 200 € nets par mois               | 5          | 5           |
| Finir ma journée à 17 h 30 au plus tard                    | 5          | 2           |
| Transmettre ou expliquer chaque semaine                    | 4          | 1           |
| Rester à moins de 30 minutes de chez moi                   | 4          | 4           |
| Ne pas être évaluée sur des tableaux de bord hebdomadaires | 3          | 1           |

En lisant son tableau, Claire a fait une découverte : **les deux critères les mieux respectés aujourd'hui sont le salaire et la proximité**. Ceux qui lui manquent sont le rythme, la transmission et le mode de pilotage.

*Elle ne fuyait pas la comptabilité. Elle cherchait un cadre où elle pourrait la transmettre.*

Ses pistes ont changé du tout au tout : là où elle envisageait une reconversion complète, elle s'est mise à regarder des métiers où son expertise comptable devient un atout, et non un poids.

### CE QUE LE TABLEAU NE DIT PAS

Quels métiers correspondent à ces critères, et lesquels sont réalistes dans sa région, à son âge, avec son parcours. C'est l'objet de l'étape 2, et du travail en accompagnement.

# Les quatre pièges du questionnement

---

Au fil des accompagnements, les mêmes pièges reviennent. Ils n'ont rien d'un défaut personnel : ce sont des réflexes très humains. En reconnaissez-vous certains ?

---

## 1. Attendre la certitude



On attend d'être sûr avant de faire le premier pas. Mais la certitude vient en marchant, rarement avant.

---

## 2. Chercher le métier idéal



On cherche le métier qui cocherait toutes les cases. Comme il n'existe pas, aucune piste ne semble assez bonne.

---

## 3. Demander l'avis de tout le monde



Chaque proche donne un conseil différent, souvent sincère, parfois inquiet. On finit par perdre sa propre voix au milieu de celles des autres.

---

## 4. Le tout ou rien



On imagine la transition comme un saut : démissionner, se former, tout recommencer. L'ampleur du saut empêche de faire le moindre pas.

---

Chaque piège se contourne, mais pas de la même façon pour tout le monde : cela dépend de votre situation financière, familiale, et de votre rapport au risque.

---

# Ma boussole

Voici un extrait de la fiche utilisée en accompagnement, une fois le point fait. Elle rassemble en une page ce qui oriente vos choix. Les parties hachurées sont complétées en séance.

Fiche F2 · Ma boussole

EXTRAIT

Ce que je garde

Ce que je laisse

1. Mes critères non négociables — issus de l'exercice 03

1. 2. 3.

2. Ce qui m'anime vraiment — au-delà des tâches

3. Mes peurs, et ce qu'elles protègent

4. Ma direction, en une phrase

COMPLÉTÉ EN SÉANCE, À PARTIR DE VOS EXERCICES 01 À 03

## Ce que l'exercice ne vous dit pas

---

Si vous avez rempli ces trois exercices, vous savez désormais mieux ce qui ne va plus, et ce que vous cherchez. C'est un vrai progrès : beaucoup de personnes restent des années avec un malaise sans nom. Mais un constat, aussi précis soit-il, laisse des questions ouvertes.

- Ce qui vous pèse appelle-t-il un changement de métier, de poste, d'entreprise, ou de rythme ?
- Vos critères sont-ils vraiment les vôtres, ou en partie ceux de votre entourage ?
- Que disent vos peurs, et comment en tenir compte sans les laisser décider à votre place ?
- Comment parler de votre questionnement à vos proches, sans les inquiéter ni vous laisser freiner ?
- Et si la réponse était de rester, mais autrement ?

### EN ACCOMPAGNEMENT

Nous partons de vos exercices, ligne par ligne. Nous distinguons ce qui relève du contenu, du contexte et du sens, nous vérifions vos critères, et nous construisons ensemble votre boussole. Pas de test générique : une direction qui vous ressemble.

Avant de passer à l'étape 2, recopiez vos trois critères les plus importants. Vous en aurez besoin page 24.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Mes trois prises de conscience

---

Qu'avez-vous découvert sur vous, qui vous a surpris ?

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

Ce que je n'avais jamais formulé aussi clairement :

---

---

---

# 02

## ÉTAPE 2

# Explorer sans tout quitter

---

Une piste ne se choisit pas dans sa tête. Elle se vérifie, petit pas après petit pas, au contact de la réalité, et sans mettre en danger ce que vous avez déjà.

Exercices 04 à 08 · environ une heure et demie, et au moins une rencontre

# Une transition est un escalier, pas un saut

Quand on imagine une reconversion, on voit souvent le saut final : la démission, la formation, le nouveau poste. On oublie toutes les marches qui le précèdent, et qui le rendent possible sans risque inutile.

**5. Décider** — en connaissance de cause

**4. Essayer** — stage, immersion, mission, bénévolat

**3. Rencontrer** — exercices 06 à 08

**2. Comparer** — exercice 05

**1. Faire l'inventaire** — exercice 04

Ce carnet vous fait gravir les **trois premières marches**. Elles ne vous engagent à rien, ne vous coûtent rien, et vous apprennent énormément.

Les marches 4 et 5 dépendent de votre situation : vos finances, votre employeur, votre famille, les dispositifs auxquels vous avez droit. Elles se préparent avec soin, au cas par cas.

## Vos compétences transférables

Une compétence transférable est un savoir-faire que vous pourriez utiliser dans un autre métier. Nous en avons tous beaucoup plus que nous ne le pensons, parce que nous les exerçons sans y penser.

### Trois réussites dont vous êtes fier

Professionnelles ou non. Pour chacune : la situation, ce que vous avez fait, le résultat.

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

### Ce que ces réussites disent de vous

CE QUE JE SAIS FAIRE

COMMENT JE LE FAIS (MA MANIÈRE)

---

---

---

---

# Vos pistes face à vos critères

Notez de trois à cinq pistes, même vagues, même improbables. Puis notez de 1 à 5 dans quelle mesure chacune respecte vos trois critères prioritaires (page 19), selon ce que vous en savez aujourd'hui.

| PISTE | CRITÈRE<br>1 | CRITÈRE<br>2 | CRITÈRE<br>3 | TOTAL | ENVIE (1 À<br>5) |
|-------|--------------|--------------|--------------|-------|------------------|
|       |              |              |              |       |                  |
|       |              |              |              |       |                  |
|       |              |              |              |       |                  |
|       |              |              |              |       |                  |
|       |              |              |              |       |                  |
|       |              |              |              |       |                  |

La colonne « Envie » est volontairement séparée. Une piste peut avoir un excellent total et ne susciter aucun élan, ou l'inverse. **L'écart entre les deux** est souvent plus parlant que le total lui-même.

UNE RÈGLE SIMPLE

Retenez au maximum deux pistes pour la suite du carnet : celle qui a le meilleur total, et celle qui vous donne le plus envie. Si c'est la même, gardez-en une seule.

Piste n° 1 : \_\_\_\_\_

Piste n° 2 : \_\_\_\_\_

# Les pistes de Thomas, commercial

Situation type. Thomas a 45 ans, il est commercial dans l'industrie depuis vingt ans. Ses critères : garder un revenu stable, ne plus passer trois nuits par semaine à l'hôtel, se sentir utile auprès des gens.

| PISTE                                   | REVENU | RYTHME | UTILITÉ | TOTAL | ENVIE |
|-----------------------------------------|--------|--------|---------|-------|-------|
| Ouvrir une boutique de vélos            | 2      | 2      | 3       | 7     | 5     |
| Formateur en techniques de vente        | 4      | 4      | 3       | 11    | 3     |
| Conseiller en insertion professionnelle | 3      | 5      | 5       | 13    | 4     |
| Commercial sédentaire, même secteur     | 5      | 5      | 1       | 11    | 1     |

## Ce qu'il a remarqué

- La boutique de vélos, son rêve depuis dix ans, est la piste qui respecte le moins ses critères. L'envie est là, mais le cadre ne lui correspond pas aujourd'hui.
- Le conseil en insertion, auquel il n'avait jamais vraiment pensé, arrive en tête sur ses critères et suscite une vraie envie.
- Ses notes reposent sur des suppositions. Il ne connaît personne qui exerce ces métiers.

### LA QUESTION QUI EN DÉCOULE

Ce que Thomas croit savoir de ces métiers est-il juste ? Tant qu'il n'a pas vérifié, son tableau compare des images, pas des réalités.

# Ce que vous savez vraiment d'une piste

Nous connaissons la plupart des métiers à travers des images : un reportage, un proche, un souvenir, une série. Avant d'aller plus loin, faites le tri entre ce que vous savez, ce que vous supposez et ce que vous ignorez.

Ma piste n° 1 : \_\_\_\_\_

| CE QUE JE SAIS<br>(vérifié, de source sûre) | CE QUE JE SUPPOSE<br>(j'imagine, j'ai entendu) | CE QUE J'IGNORE<br>(je n'en ai aucune idée) |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| _____                                       | _____                                          | _____                                       |
| _____                                       | _____                                          | _____                                       |
| _____                                       | _____                                          | _____                                       |
| _____                                       | _____                                          | _____                                       |
| _____                                       | _____                                          | _____                                       |

Pensez au quotidien réel, au salaire de départ, aux conditions d'accès, à la formation nécessaire, aux débouchés près de chez vous, à ce que les professionnels regrettent.

Si la colonne du milieu est la plus remplie, c'est normal. C'est aussi le signe qu'il est temps d'aller rencontrer des gens.

# Préparer une enquête métier

Une enquête métier est une courte conversation, de vingt à trente minutes, avec une personne qui exerce le métier qui vous attire. Ce n'est pas une demande d'emploi : c'est une demande d'information. C'est l'outil le plus puissant, et le moins utilisé, d'une transition.

## Qui pourriez-vous rencontrer ?

| PERSONNE OU PROFIL | COMMENT L'ATTEINDRE | CONTACTÉ                 |
|--------------------|---------------------|--------------------------|
|                    |                     | <input type="checkbox"/> |
|                    |                     | <input type="checkbox"/> |
|                    |                     | <input type="checkbox"/> |

Pistes : votre entourage et celui de vos proches, vos anciens collègues, les réseaux professionnels en ligne, les associations du métier, les salons et forums.

## Ce que vous voulez apprendre

Reprenez la colonne « Ce que je suppose » de la page 26. Transformez chaque supposition en une question ouverte.

1.
2.
3.

## Les premières questions de Thomas, annotées

Thomas a préparé sa première enquête auprès d'une conseillère en insertion. Voici ses questions avant d'en parler en séance. Elles sont sincères, mais elles l'auraient peu aidé.

### Mes questions pour l'entretien

- « C'est un bon métier ? » ❶
- « Combien on gagne ? » ❷
- « Est-ce que vous recrutez en ce moment ? » ❸
- « Vous pensez que je pourrais le faire ? » ❹

- ❶ Une question fermée, qui appelle un avis plutôt qu'une information. La réponse dira surtout ce que la personne pense de son propre poste.
- ❷ Une question légitime, mais posée trop tôt et de façon trop directe. Elle peut gêner, et la réponse dépend de nombreux facteurs.
- ❸ La conversation devient une demande d'emploi. La personne se met en retrait, et l'échange perd sa liberté.
- ❹ Elle ne vous connaît pas : sa réponse sera polie, pas utile. C'est à vous de vous faire votre idée.

### ET LA VERSION « APRÈS » ?

Elle n'est pas dans ce carnet, volontairement : les bonnes questions dépendent de ce que vous ignorez vraiment, et de ce que vous redoutez. Une liste toute faite ne va pas chercher l'information qui compte pour vous.

## EXERCICE 07

## Le suivi de vos rencontres

Après chaque échange, prenez dix minutes pour noter ce que vous avez appris, à chaud. Au bout de trois rencontres, relisez le tableau : il vous parlera.

[illegible]

Une piste qui refroidit n'est pas un échec : c'est une piste que vous n'aurez pas à regretter, et des mois de doute en moins.

## Pourquoi on ne fait pas le premier pas

---

Contacter un inconnu pour lui parler de son métier est l'action la plus utile d'une transition, et pourtant la plus repoussée. Trois freins reviennent presque toujours.

---

### « Je ne suis pas encore prêt »

On veut avoir fini de réfléchir avant d'aller voir. C'est l'inverse qui fonctionne : c'est la rencontre qui fait avancer la réflexion.

---

### « Je ne connais personne »

On pense à son cercle proche, rarement au cercle de son cercle. Or la plupart des personnes qui exercent un métier sont plutôt contentes d'en parler, à condition qu'on le leur demande simplement.

---

### « Et si je me rendais compte que ce n'est pas pour moi ? »

C'est une crainte fréquente, et paradoxale : découvrir qu'une piste ne vous convient pas est précisément ce que vous cherchez à savoir.

---

*Une demande bien faite n'impose rien. Elle propose un échange court, précis, et facile à accepter.*

---

## Votre premier message

---

Choisissez une personne dans votre liste de la page 27. Rédigez votre message en quatre temps. Pas de modèle à copier : vos mots, votre démarche.

**1. Qui vous êtes** — en une phrase, sans vous justifier.

---

---

---

**2. Pourquoi elle** — ce qui vous a amené vers cette personne en particulier.

---

---

---

**3. Votre demande** — précise et limitée : un échange de vingt minutes, par téléphone ou en visio.

---

---

---

**4. La suite** — une proposition de créneau, et une porte de sortie facile si elle n'est pas disponible.

---

---

---

Date d'envoi prévue : \_\_\_\_\_ Relance douce le : \_\_\_\_\_

# Mon plan de transition

Extrait de la fiche utilisée en accompagnement pour passer d'une piste vérifiée à un projet concret. Les marches 1 à 3 correspondent aux exercices de ce carnet ; les suivantes sont travaillées en séance.

Fiche T4 · Mon plan de transition

EXTRAIT

Ma piste retenue

Métier ou projet visé

Ce que les rencontres ont confirmé

Nombre de rencontres et enseignements clés

L'écart entre aujourd'hui et ma cible (compétences, diplôme, réseau)

Mon essai sur le terrain (immersion, mission, bénévolat)

Le financement et la sécurité de mes revenus

Mon calendrier, étape par étape

COMPLÉTÉ EN SÉANCE, À PARTIR DE VOS EXERCICES 04 À 08

## Ce que l'exercice ne vous dit pas

---

Vous connaissez maintenant vos compétences transférables, vos pistes prioritaires et ce que vous savez vraiment de chacune. Vous avez peut-être déjà fait une première rencontre. Il reste pourtant les questions les plus délicates :

- Faut-il une formation, laquelle, et quels dispositifs de financement s'appliquent à votre situation ?
- Comment tester un métier concrètement avant de vous engager ?
- Comment sécuriser vos revenus pendant la transition ?
- Comment en parler à votre employeur, et à quel moment ?
- Comment présenter votre parcours dans un CV et en entretien, pour qu'un changement de voie devienne un atout ?
- Que faire quand le doute revient, au milieu du chemin ?

### EN ACCOMPAGNEMENT

Nous reprenons vos pistes, vos rencontres et vos contraintes réelles.

Nous construisons votre plan de transition marche par marche, avec un calendrier réaliste, puis nous préparons ensemble la manière de vous présenter dans votre nouvelle direction.

Moins de questions, plus d'action. Et une direction qui vous ressemble.

## Mes repères clés

Reportez ici les résultats de vos exercices. Cette page résume votre situation en un coup d'œil, et c'est elle que je vous demanderai si nous travaillons ensemble.

Ce qui me pèse relève surtout du \_\_\_\_\_ (contenu, contexte, sens)

Ce que je veux absolument garder \_\_\_\_\_

Mon critère non négociable n° 1 \_\_\_\_\_

Ma compétence transférable la plus forte \_\_\_\_\_

Ma piste n° 1 \_\_\_\_\_

Ma piste n° 2 \_\_\_\_\_

Rencontres réalisées \_\_\_\_\_

Ce qui me freine le plus aujourd'hui \_\_\_\_\_

## Ce qui me surprend le plus

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ET MAINTENANT

## Passer du questionnement à l'action

---

Un questionnaire qui reste dans un carnet ne change rien. Les pages qui suivent transforment ce que vous avez découvert en trois engagements, pour les trente prochains jours.

# Mes trois engagements pour 30 jours

Un engagement par sujet. Petit, précis, daté. Mieux vaut un pas tenu que cinq abandonnés.

## ENGAGEMENT 1 · Y VOIR PLUS CLAIR

Je vais \_\_\_\_\_  
à partir du \_\_\_\_\_ et je saurai que c'est réussi si \_\_\_\_\_

## ENGAGEMENT 2 · EXPLORER UNE PISTE

Je vais \_\_\_\_\_  
à partir du \_\_\_\_\_ et je saurai que c'est réussi si \_\_\_\_\_

## ENGAGEMENT 3 · RENCONTRER

Je vais \_\_\_\_\_  
à partir du \_\_\_\_\_ et je saurai que c'est réussi si \_\_\_\_\_

## Mon point d'étape

| SEMAINE | CE QUE J'AI FAIT | CE QUI BLOQUE |
|---------|------------------|---------------|
| 1       |                  |               |
| 2       |                  |               |
| 3       |                  |               |
| 4       |                  |               |

## Trente jours plus tard

---

Refaites l'auto-diagnostic de la page 7, avec un stylo d'une autre couleur.

### SÉRIE A

Avant : \_\_\_\_\_ Après : \_\_\_\_\_

### SÉRIE B

Avant : \_\_\_\_\_ Après : \_\_\_\_\_

Ce qui a changé, concrètement :

---

---

---

Ce qui n'a pas bougé, et pourquoi selon moi :

---

---

---

## Trois questions à apporter en séance

Si nous travaillons ensemble, venez avec ces questions et la page « Mes repères clés ». Nous irons droit à l'essentiel.

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

## Un format pour chaque étape

---

Du simple point d'étape au parcours complet, les formats ALVIA pour les particuliers partent tous de la même base : votre parcours, vos critères, votre rythme. Toutes les séances ont lieu en visioconférence.

---

### Faire le point

2 SÉANCES · 2 H

Pour un état des lieux qui vous aide à sortir du brouillard : nommer ce qui ne va plus, poser vos critères, définir une première direction.

---

### Transition · Reconversion

8 SÉANCES · 8 H

Pour un parcours complet vers un nouveau métier : du point de départ jusqu'à un plan de transition concret, avec un calendrier et des étapes vérifiées.

---

### Se vendre

6 H

Pour présenter votre parcours et votre nouvelle direction : CV, passage des logiciels de tri des candidatures, préparation aux entretiens.

---

Le détail des formats et des tarifs est disponible sur [alviacoaching.fr](https://alviacoaching.fr).

## Parlons de votre direction

---

Vous avez rempli ce carnet, ou une partie seulement ? Vous avez déjà fait le plus difficile : mettre des mots sur ce que vous vivez.

Je vous propose un rendez-vous découverte de **45 minutes, gratuit et sans engagement**, en visioconférence. Nous regardons ensemble où vous en êtes, nous identifions la priorité, et je vous dis honnêtement si un accompagnement a du sens pour vous, et lequel.

RÉSERVER UN CRÉNEAU

[calendly.com/alviacoaching/rendez-vous](https://calendly.com/alviacoaching/rendez-vous)

---

|      |                  |
|------|------------------|
| Site | alviacoaching.fr |
|------|------------------|

---

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| E-mail | alviacoaching@outlook.fr |
|--------|--------------------------|

---

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Téléphone et WhatsApp | 06 98 69 17 22 |
|-----------------------|----------------|

---

Je réponds à chaque demande sous 24 heures, et généralement dans la journée.

*Moins de questions, plus d'action.*

# On n'a pas besoin de plus d'idées, on a besoin d'y voir plus clair.

---

Ce carnet de travail accompagne les personnes qui s'interrogent sur leur avenir professionnel et veulent avancer sur deux sujets décisifs : comprendre ce qu'elles cherchent vraiment, et vérifier leurs pistes sans tout risquer. Huit exercices, des exemples commentés et des extraits de fiches de travail pour transformer un questionnement en direction.



A L V I A

ALVIACOACHING.FR