

QU'EST-CE QUE JE VEUX VRAIMENT CHANGER ?

Parce qu'on ne peut pas construire une direction professionnelle claire à partir d'un problème que l'on n'a pas encore identifié. Avant de chercher où aller, il faut savoir ce que l'on cherche à changer. Avant de commencer à chercher des métiers, des formations ou de nouvelles opportunités, prenez le temps de comprendre ce qui vous pousse réellement à vouloir changer. Une réflexion solide commence par un constat précis, pas par une liste de métiers à explorer.

Cet exercice vous aide à réfléchir à votre situation:

Avant de chercher un nouveau métier, commencez par identifier ce qui vous donne réellement envie de changer.

Quand on est insatisfait de son travail, il est facile de conclure qu'il faut changer de métier. Pourtant, le problème peut venir des tâches, du poste, de l'entreprise, de l'environnement de travail, des conditions de travail ou du métier lui-même.

1. Qu'est-ce qui ne me convient plus ?

Listez tout ce qui vous donne envie de partir aujourd'hui. Ne cherchez pas encore de solution.

Ce qui me pèse / me donne envie de partir	Ce qui est concerné : tâche / Métier / Environnement / Conditions / Moi dans ce travail

2. Et si je ne changeais qu'une seule chose ?

Pour chaque scénario, notez spontanément si cela changerait fortement, un peu, ou pas du tout votre envie de partir. Puis expliquez pourquoi.

Même métier, autre entreprise

Si je faisais exactement le même métier dans une autre entreprise dont le fonctionnement ou les valeurs seraient différents, est-ce que j'aurais encore envie de partir ?

Ma réponse :	Pourquoi ?

Même entreprise, métier différentes

Si je restais dans la même entreprise mais avec la possibilité de changer de métier en interne et d'effectuer d'autres tâches, est-ce que j'aurais envie de rester ?

Ma réponse :	Pourquoi ?

Même entreprise, poste / tâches différentes

Si je restais dans la même entreprise et exerçais le même métier, mais comprenant des tâches différentes (ex. Plus de communication, moins d'admin), est-ce que j'aurais envie de rester ?

Ma réponse :	Pourquoi ?

Même compétences, autre environnement

Si on me proposait un poste équivalent à celui que j'ai actuellement, sans devoir monter en compétences, mais en les utilisant dans un contexte complètement différent, est-ce que cela m'attirerait ?

Ma réponse :	Pourquoi ?

Même environnement, métier et entreprise différente

Si je gardais mon environnement actuel (conditions de travail, collègues, horaires, cadre, etc.), mais que je faisais un autre métier, dans une autre boîte, est-ce que j'aurais envie de rester dans cet environnement ?

Ma réponse :	Pourquoi ?

3. Ce que je ne veux plus retrouver

Les 3 choses que je ne veux absolument plus retrouver dans mon prochain travail :

1.

2.

3.

4. Ce que je veux davantage

Les 3 choses que j'aimerais absolument retrouver dans ma prochaine situation professionnelle :

1.

2.

3.

5. Ce que cet exercice me permet de comprendre

Complétez spontanément les phrases suivantes :

Ce n'est peut-être pas mon métier que je veux quitter parce que...

Ce qui me pose réellement problème aujourd'hui, c'est...

Ce que j'aimerais retrouver dans ma vie professionnelle, c'est...

Ce que je sais désormais que je ne veux plus, c'est...

Votre objectif n° 1 n'est pas encore de trouver le métier idéal.

Une réflexion solide commence par un constat précis, pas par une liste de métiers à explorer. Plus votre point de départ est clair, plus il vous permettra de trouver des directions alignées, réalistes et durables.