



# **M**INI-GUIDE DU **DESIGN DE CARRIÈRE**

« *FAITES QUI VOUS ÊTES!* »

Offert par **Caroline Douret**  
*Coach de carrière*

[www.carolinedouret.com](http://www.carolinedouret.com)

# A VANT DE COMMENCER...

## Laissez-moi me présenter!

**Je faisais partie de ces gens malheureux au travail.** J'avais un travail bien payé, bien considéré et je n'avais pas à me plaindre. J'avais ce qu'on appelle une belle situation et de l'extérieur, on aurait pu qualifier ça de « réussite ». Mais ça n'allait pas. Pourquoi?

Parce que je n'avais tout simplement pas envie de faire ce que je faisais! Je le faisais bien, certes, mais ce n'était pas ce que je voulais faire de ma vie. Alors, après bien des réflexions et des conflits internes, je suis arrivée à la conclusion que cela ne pouvait plus continuer ainsi, il fallait absolument que je trouve une solution. Ce fut une période douloureuse mais...

## ...c'est la meilleure chose qui me soit arrivée!

Car c'est à ce moment que je me suis mise à explorer. **Explorer** qui je suis, ce que j'aime, à quoi je veux consacrer ma vie et avec qui je veux entreprendre ce nouveau chemin. J'ai bénéficié de beaucoup d'aide. Objectivement, cela m'aurait été difficile de prendre ce virage seule. En passant moi-même à travers toutes les étapes du processus, j'ai compris l'essence de **la transition professionnelle**, ses technicalités et ses fondements. Ayant déjà accompagné de nombreuses personnes dans des changements de carrière majeurs, grâce à mes outils de gestion de carrière, j'ai réalisé à quel point **le coaching fait une différence** pour les personnes qui, comme moi il y a quelques années, passent par cette période de doute et de remise en question. En réalité, vous n'avez pas besoin de vivre ça indéfiniment. Vous pouvez **passer à autre chose**, dès maintenant!

# E NTRONS DANS LE VIF DU SUJET!

## Qu'est-ce que le Design de carrière?

**Le Design de carrière consiste à construire une vie professionnelle sur mesure.** Tout le monde n'a pas les mêmes besoins, envies, contraintes et c'est pourquoi de plus en plus de personnes mettent en place une façon de travailler qui correspond à leurs aspirations profondes. **Trouver et faire ce que l'on aime dans des conditions qui nous conviennent**, que ce soit au niveau du temps de travail, financièrement, géographiquement ou encore émotionnellement, voilà l'essence du Design de carrière!

### Les étapes du Design de carrière sont au nombre de 8 :

1. **L'exploration** de la problématique, de soi, de sa vision;
2. **La conscientisation** des critères de satisfaction, des valeurs, des contraintes, des objectifs de vie et des priorités;
3. **L'élimination** des peurs reliées aux croyances, au manque de confiance en soi, aux patterns négatifs;
4. **L'acceptation** de soi, forces, faiblesses, désirs, acquis, écologie;
5. La mise en place d'une « hygiène » de vie émotionnelle permettant la clarification puis **l'actualisation** du chemin et des étapes à suivre;
6. La mise en pratique du positionnement, des décisions et actions correspondant à **la stratégie professionnelle** testée puis choisie;
7. **La préparation** concrète (pratique et psychologique) des différents éléments de la transition de carrière (CV, réseautage, entrevues, plan d'affaires, etc.);
8. **Le suivi** et l'ajustement de toutes les démarches en cours jusqu'à l'obtention des résultats désirés.

# **E** N QUOI LE COACHING PEUT-IL M'AIDER?

## **Qu'est-ce que le coaching de carrière?**

Le coaching n'est ni de la thérapie, ni de l'orientation professionnelle, ni de la consultation. Le coaching s'adresse aux personnes qui ont un objectif et veulent atteindre un résultat dans les meilleurs délais et conditions possibles.

**On peut comparer le coaching de carrière au coaching sportif** : le coach vous accompagne et met tout en place pour que vous soyez à votre meilleur... mais ce n'est pas lui qui s'entraîne! C'est vous l'athlète!

Le coaching est donc un partenariat dans lequel la personne coachée tient une part active. En coaching, vous avez un but ou un questionnement, et même si vous avez besoin d'aide pour aller plus loin facilement, **vous êtes engagé** à faire ce qu'il faut pour trouver vos réponses et améliorer votre vie. C'est d'ailleurs pour ça que vous engagez un coach, pour vous accompagner dans cette démarche personnelle!

**En coaching de carrière, nous nous consacrons à l'amélioration de votre vie professionnelle.**

- *Que voulez-vous en faire?*
- *Comment voulez-vous organiser votre vie?*
- *Qu'est-ce qui ferait du sens pour vous?*
- *Que souhaitez-vous réaliser?*
- *Qu'est-ce qui est vraiment important?*

Bien entendu, toutes ces questions dépassent le cadre de votre travail, elles constituent ce à quoi vous voulez consacrer votre vie, à tous les jours. Et comme **tout est lié**, lorsque votre rapport au travail change, le reste de votre existence change aussi. C'est la beauté de la chose!

# N OTION FONDAMENTALE N°1

## TALENTS VS COMPÉTENCES

En gestion de carrière on parle beaucoup de **compétences**. On conseille même les CV par compétences. Ce terme recouvre tous les **savoir-faire** que vous possédez. Autrement dit, si on vous met sur un nouveau poste de travail demain, c'est ce que vous êtes capable de faire assez rapidement après une courte période d'adaptation. En fait, c'est ce qui intéresse votre employeur qui ne souhaite pas vous former pendant trop longtemps!

Les talents, c'est ce qui vous intéresse vous. Un **talent** est une **habileté naturelle**, utilisée ou non, que vous avez de manière innée la plupart du temps. Certains musiciens ont l'oreille absolue, d'autres ont une facilité déconcertante avec les chiffres ou encore avec tout travail manuel. À partir de vos talents vous pouvez développer une foule de compétences. L'inverse n'est pas vrai...

Souvent quand on se pose des questions sur sa vie professionnelle, on regarde son CV... et il arrive qu'on déprime! Pourquoi? Parce qu'on repense à des expériences professionnelles peu enrichissantes et qu'on ne veut plus aller là. Et si ce que vous savez faire n'est plus ce que vous voulez faire, comment vous en sortir? C'est simple. **Laissez votre CV là où il est**. Revenez à la source. **Revenez à vos talents**. Quels sont vos dons naturels? Dans quels domaines pourriez-vous les développer? Parfois vous aurez besoin de prendre des cours pour les parfaire et parfois ce ne sera absolument pas nécessaire. Alors ne commencez pas à vous angoisser avec la question du retour aux études et posez-vous les bonnes questions dès maintenant :

- *Qu'est-ce que je fais avec joie et facilité?*
- *Quels sont les domaines dans lesquels on m'a déjà fait des commentaires positifs? Est-ce que cela m'a fait plaisir?*

# N OTION FONDAMENTALE N°2

## CHANGER DE MÉTIER OU DE PENSÉES?

Imaginons que vous faites la cuisine ou encore que vous écriviez un texte. Comment vous y prenez-vous? Suivez-vous une recette? Avez-vous un plan? Laissez-vous l'inspiration vous guider? Comment vous sentez-vous en le faisant? Vous n'avez pas toujours le choix de faire ce que vous faites. Par contre, **vous pouvez choisir comment vous le faites et décider pourquoi vous le faites**. Aussi étonnant que cela puisse paraître, la signification que l'on donne à quelque chose ainsi que la manière dont on accomplit une tâche sont aussi importantes que l'activité elle-même.

Anthony Robbins a passé des journées entières à faire la vaisselle dans un centre de méditation en Inde lors d'un voyage. Au début il trouvait la tâche vraiment très ingrate et il ne comprenait pas pourquoi on l'avait mis là! Puis au fil du temps, il décida de l'accepter et de créer un cadre mental lui permettant d'**expérimenter ce qu'il aime le plus au monde**: être enthousiaste et performant. Lorsqu'il prit la décision de faire les choses à sa manière, tout changea pour lui. Il commença à faire la vaisselle avec joie, rapidité, efficacité, il commentait lui-même ses propres prouesses, trouvait des moyens plus astucieux, il chantait, riait, s'amusait... tant et si bien qu'il lui fut presque difficile d'arrêter!

Vous allez me dire : il est fou? Pas tant que ça! Par sa motivation et son entrain, Anthony a non seulement changé son expérience quotidienne, changé d'emploi (devant son enthousiasme, ses supérieurs ont décidé de le récompenser) et démontré que dans la vie, le problème n'est pas toujours notre travail, ce peut être **notre attitude** et **le sens** qu'on attribue à nos actions. Vivre sa passion ne veut pas forcément dire changer de métier ou de milieu professionnel, ça peut vouloir dire **changer nos pensées**.

# N OTION FONDAMENTALE N°3

## TROUVER SA PASSION

Lao Tzu l'a dit : « *Il faut trouver la voie* ». Hum, pas évident n'est-ce pas? Bonne nouvelle, ce n'est pas si compliqué! Votre passion est quelque chose que vous faites déjà en permanence sans vous en rendre compte.

**Mon ami Francis est musicien professionnel**, il joue de la contrebasse baroque. Francis a un talent inné pour la musique et pour le travail manuel. Très habile de ses mains, il est capable de jouer mais aussi de réparer, polir, vernir, démonter puis remonter ses instruments... ainsi que tout autre objet en ayant besoin! Grâce à ses talents, à son travail et à sa persévérance, il a acquis au fil des ans des compétences musicales de haut niveau, pour le plus grand bonheur du public qui l'écoute.

Si je vous demandais maintenant quelle est la passion de Francis, vous me répondriez très certainement : la musique. Et vous auriez raison d'une certaine manière car c'est effectivement le domaine qu'il aime le plus au monde. Mais nous allons aller un peu plus loin. Suivez-moi bien : le domaine dans lequel vous exercez votre passion n'est pas votre passion. Parce que **votre passion, c'est ce que vous aimez FAIRE.**

Je continue donc avec l'exemple de Francis. Dans sa vie de tous les jours, Francis prépare des concerts, étudie pour décrocher son diplôme de professeur, reçoit des amis à souper, mange, dort, etc. Quand je lui pose la question : qu'aimes-tu le plus dans ta vie? Il me répond : « **Préparer!** *J'aime préparer une pièce (de musique), un devoir, un repas, un cours, un instrument, un rendez-vous. Dès l'instant où je m'empare d'une partition ou d'une recette et que je me mets à l'étudier, à la mettre en pratique, que je m'exerce à la faire, là, je suis heureux. À la limite, jouer au concert ou participer à la fête qui a lieu ensuite a moins d'importance* ».

**Votre passion se résume à un ou plusieurs verbes d'action. Lesquels?**

# N OTION FONDAMENTALE N°4

## PASSION VS POGNON

Et oui, je vous entends d'ici : c'est bien joli tout ça mais comment faire pour **bien vivre de sa passion**, si tant est qu'on en ait une? Dans la plupart des livres de motivation sur le thème du travail on nous dit en substance :

« *Fais ce que tu aimes et le reste suivra* ». C'est vrai.

Mais on pourrait rajouter à cela : « *Fais ce que tu aimes - réponds à un besoin du marché - et le reste suivra* ». Pour être viable, votre passion doit créer une réelle valeur ajoutée, répondre aux besoins d'une certaine partie de la population. Cela dit, tous les besoins ne sont pas exprimés dans la société et il serait très limitatif de penser seulement en terme marketing. Faire quelque chose uniquement parce que cela a des chances de se vendre n'est pas une bonne idée... sauf si vendre est votre passion! Il existe des besoins très immatériels. Lorsque nous allons voir U2 en concert par exemple, cela peut répondre à notre besoin de foi, d'exaltation, de rassemblement, de beauté, bref, à notre besoin d'émotions positives fortes! **Ce que nous achetons c'est l'expérience** et en même temps nous prenons un bain sonore qui fait du bien au même titre qu'un massage ou qu'un spa. Quels sont les besoins qui selon vous n'ont pas encore été adressés? À quel besoin votre service ou produit répond-il sur le marché? Des gens seront-ils prêts à payer pour ça? Combien? À quelle fréquence?

En Design de carrière, nous explorons à la fois vos rêves, vos désirs et les contraintes d'un marché économique existant. Vous serez peut-être amené à redéfinir vos priorités. Le monde a besoin de votre passion pour tourner plus rond. À vous de faire preuve d'observation, de jugement et d'ouverture, des milliers de possibilités s'offrent à vous!

« *Votre vocation se trouve au croisement de vos talents et des besoins du monde* » - Aristote

# N OTION FONDAMENTALE N°5

## PERSÉVÉRANCE VS CHANCE

Dans la vie il s'agit bien souvent de se préparer pour être fin prêt à créer ou saisir une opportunité. Et **la chance ne choisit pas les gens au hasard** comme vous avez sûrement pu le constater!

Le coaching de carrière vous accompagne non seulement jusqu'à la place que vous avez choisie mais aussi et surtout vers **une vie plus équilibrée, heureuse et saine**. Le coaching, comme nous le disions plus haut, consiste essentiellement à vous entraîner. **Entraîner votre esprit** à se dégager des peurs, des croyances limitantes et des préjugés qui réduisent vos possibilités. Lorsque votre esprit commence à envisager de nouvelles choses, vous devenez alors de plus en plus conscient des opportunités qui s'offrent à vous. Et plus vous êtes entraînés à les voir, plus vous êtes en capacité de les saisir. Il y a pire que de rater le train : ne pas le voir du tout.

**Le coaching vise l'actualisation de la personne** c'est-à-dire la pleine expression de son potentiel. Abraham Maslow, le père de la fameuse Pyramide des besoins, disait :

*« S'il veut être en paix avec lui même, un musicien doit faire de la musique, un peintre doit faire de la peinture, un poète écrire ».*

*« La société parfaite est celle où la possibilité de la réalisation de soi sera offerte à tous les individus ».*

Je crois à cette possibilité. C'est pourquoi j'y contribue.

**À quoi croyez-vous?**

# P OUR CONCLURE...

**J'espère que ce mini-guide vous a plu!**

Il ne contient bien sur qu'une petite partie de ce que le Design de carrière peut faire pour vous mais il apporte je pense un éclairage nouveau sur les notions qui sont au cœur de toute vie professionnelle.

J'espère que ce mini-guide constituera pour vous une source de réflexion, de références et de révélations surprenantes!

Il ne me reste qu'à vous souhaiter bonne route, je souhaite de tout cœur que vous puissiez un jour vivre d'activités qui vous font vibrer car c'est l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse se faire dans la vie.

**Pour toute information complémentaire ou tout commentaire,** vous pouvez m'écrire par courriel [cdouret@gmail.com](mailto:cdouret@gmail.com) ou vous rendre sur mon site internet [www.carolinedouret.com](http://www.carolinedouret.com)

Merci de votre intérêt pour le Design de carrière et à bientôt!

Caroline Douret

*Coach de carrière*

