

**BENJAMIN DUPLAA**

RECONVERSION · DÉCISION · TRAJECTOIRE

GUIDE PRATIQUE · N° 1

# Mobiliser son CPF intelligemment

Pour une reconversion qui aboutit — pas pour  
brûler ses droits sur une formation tendance sans  
débouché

# Sommaire

1. Ce que peu de gens connaissent du CPF en 2026
2. Diagnostic en 5 signaux
3. Méthode en 5 étapes
4. Le piège à éviter absolument
5. Ressources officielles

## 1. Ce que peu de gens connaissent du CPF en 2026

Trois faits que la communication grand public n'a pas vraiment intégrés :

### Le reste à charge de 102,23 € depuis 2024

Sauf demandeurs d'emploi ou cofinancement employeur, vous payez **102,23 €** sur chaque formation CPF. Petit mais à anticiper dans le budget.

### Le CPF est insuffisant pour une formation longue

Solde moyen national : **1 800 €**. Pour un Titre Pro CIP / FPA / TIP à 5 000-8 000 €, vous ne couvrez que 25 à 40 % avec votre CPF seul. Il faut un complément (abondement employeur, AIF France Travail, PTP, reste à charge perso).

### Les formations non RNCP / non RS ne sont PAS finançables

Beaucoup de « certifications » d'organismes privés sans inscription au Répertoire spécifique. **Vérifiable en 30 secondes** sur le site France Compétences. Sans inscription : pas d'éligibilité CPF.

## 2. Diagnostic — votre profil CPF en 5 signaux

Avant de cliquer sur Mon Compte Formation, croisez ces 5 signaux. Si **3 sur 5 sont rouges** dans votre situation : ne pas cliquer. Reprendre la phase diagnostic.

Signal observé	Interprétation	Action
Solde CPF < 2 000 € + projet long (> 6 000 €)	CPF seul insuffisant	Monter complément AIF / PTP / employeur avant inscription
Solde > 4 000 € + projet métier flou	Risque de brûler les droits	Faire un bilan AVANT d'engager
Formation visée non RNCP / non RS	Pas éligible CPF	Chercher certification équivalente ou changer de centre
Projet sans débouché local vérifié	Formation sans emploi à la sortie	Vérifier Data Emploi par département AVANT
Salarié CDI 24+ mois + formation longue	PTP probablement plus avantageux	Comparer CPF seul vs PTP (maintien salaire)

## 3. Méthode en 5 étapes

### Étape 1 — Vérifier votre solde réel (5 min)

Connexion sur [moncompteformation.gouv.fr](https://moncompteformation.gouv.fr) via FranceConnect. Note le solde.

## Étape 2 — Calibrer la formation cible (semaine 1)

Définir : métier visé, type de formation (Titre Pro RNCP vs RS), durée, coût estimé. Croiser avec votre solde et compléments possibles.

## Étape 3 — Comparer 3 organismes minimum (semaine 1-2)

Appliquer la grille 5 critères qualité (voir le Guide n° 2 — Choisir une formation utile).

## Étape 4 — Valider en amont avec votre conseiller (semaine 2)

**Salarié-e** : RH si plan employeur / Transitions Pro pour PTP.

**Demandeur d'emploi** : conseiller France Travail pour AIF / AFC.

Sans validation amont, risque de blocage à mi-parcours.

## Étape 5 — S'inscrire avec le bon montage financier (semaine 3)

Une fois tout validé, inscription via Mon Compte Formation. Délai démarrage : **11 jours ouvrés minimum**.

## 4. Le piège à éviter absolument

**Mobiliser tout son CPF d'un coup sur une formation qui ne mène nulle part = drame personnel.** Sur 50 derniers accompagnements, 8 personnes étaient venues APRÈS avoir brûlé 3 000 à 5 000 € sur des formations « tendance » sans débouché local. Reconstituer le solde demande 6-10 ans de salariat.

*« Le CPF n'est pas de l'argent qui dort. Ce sont vos droits. Vos années de travail. Votre prochaine bascule possible. Traitez-le comme un capital, pas comme un bon d'achat. »*

## 5. Ressources officielles

- [moncompteformation.gouv.fr](https://moncompteformation.gouv.fr) — solde + inscription
- [francecompetences.fr](https://francecompetences.fr) — vérifier inscription RNCP / RS
- [francetravail.fr](https://francetravail.fr) — AIF, AFC, AREF
- [transitionspro-na.fr](https://transitionspro-na.fr) — PTP en Nouvelle-Aquitaine
- [cap-metiers.fr](https://cap-metiers.fr) — tensions métiers par département NA

### ***Vous voulez en parler de vive voix ?***

*45 minutes en visio ou téléphone, sans engagement. Vous repartez avec une lecture de votre situation et une première direction concrète.*

■ Réservez votre créneau : [calendly.com/benjamin-duplaa](https://calendly.com/benjamin-duplaa)

■ Email : [contact@benjaminduplaa.com](mailto:contact@benjaminduplaa.com)

■ Site : [benjaminduplaa.com](https://benjaminduplaa.com)