BENJAMIN DUPLAA · IFPA POITIERS · RECONVERSION ADULTE

GUIDE PRATIQUE N°1

Mobiliser son CPF *intelligemment*

Le guide 2026 pour financer une reconversion sans brûler vos droits sur une formation qui ne débouche pas.

15 ans de terrain | +3 200 trajectoires | Méthode 2026

> *Se reconvertir, ce n'est pas changer de métier. C'est reprendre la main sur sa trajectoire.*
>
> BENJAMIN DUPLAA

OUVERTURE

Le jour où le solde CPF devient *une fausse bonne nouvelle*

Elle est arrivée à mon bureau avec une capture d'écran. Sur l'écran de son téléphone : 4 320 € de droits CPF, et déjà une formation repérée, surlignée en jaune. *« Je veux juste que vous validiez le financement »*, m'a-t-elle dit en s'asseyant.

Vingt minutes plus tard, une autre phrase est arrivée. Plus basse, plus vraie : *« En réalité, je ne sais pas encore vers quoi j'irais. J'ai juste vu que j'avais le budget. »*

Je l'ai vu des dizaines de fois. Le solde CPF agit comme un déclencheur : on voit une somme, on trouve une formation, on clique. Et l'on découvre, parfois trop tard, que le projet ne tenait pas — que la formation ne menait à aucun métier accessible près de chez soi, ou qu'elle ne correspondait pas à la personne que l'on est devenu.

Le problème n'est presque jamais un manque de motivation. C'est une mauvaise séquence de décision.

J'ai longtemps joué au poker. On y apprend une règle simple : on décide toujours avec une information incomplète, mais jamais sans stratégie. Mobiliser son CPF, c'est exactement cela. Vous n'aurez jamais 100 % de certitude sur votre futur métier. Mais vous pouvez refuser d'engager votre tapis sur un coup que vous n'avez pas lu.

> **Le CPF n'est pas un bon d'achat. C'est un capital de trajectoire.**
>
> Vos années de travail transformées en marge de manœuvre. Avant d'utiliser vos droits, vérifiez trois choses : le métier cible, la certification officielle, le financement complet. Si une seule manque, vous n'êtes pas encore prêt à vous inscrire.

> *Un droit mal mobilisé devient une dette invisible : du temps perdu, de l'argent engagé, une confiance abîmée.*

CE QUI A CHANGÉ EN 2026

La participation CPF est désormais de *150 €*

Depuis le printemps 2026, une participation financière obligatoire de 150 € pour l'année s'applique sur Mon Compte Formation, sauf situations d'exonération. Elle est intégrée automatiquement dans le parcours d'achat.

Votre situation	Conséquence pratique
Vous avez assez de droits pour payer toute la formation	Vous ne mobilisez pas 100 % de votre solde : une part de 150 € reste à payer, sauf exception.
Vous êtes demandeur d'emploi	Vous pouvez être exonéré de cette participation. Le plan de financement doit être validé dans le cadre de votre projet.
Un employeur, un OPCO ou un autre financeur abonde	L'exonération peut s'appliquer selon le cas. À vérifier avant validation.
Vos droits CPF sont insuffisants	Le CPF devient une base : il faut compléter par PTP, AIF, employeur, Région ou paiement personnel.

DÉCISION TERRAIN

Si votre projet demande plus de 6 mois de formation, partez du principe que le CPF seul sera rarement suffisant. Le bon réflexe : calculer le coût total *avant* de regarder le bouton d'inscription.

> *Le bon réflexe n'est pas de chercher ce que votre CPF peut payer. C'est de savoir ce que votre trajectoire exige.*

DIAGNOSTIC

Votre profil CPF en *7 signaux*

Repérez les signaux qui correspondent à votre situation. Trois signaux orange — ou un signal rouge majeur — suffisent à suspendre l'inscription et à revenir au diagnostic.

Signal observé	Lecture	Action
Projet métier encore flou	Risque de financer une envie passagère	Clarifier le métier avant la formation
Solde CPF inférieur au coût total	CPF seul insuffisant	Construire un montage complémentaire
Formation non RNCP / non RS	Financement CPF impossible ou reconnaissance faible	Vérifier sur France Compétences
Aucun débouché local vérifié	Formation sans marché	Tester le bassin d'emploi à 30–45 min
Commercial pressant	Risque de vente avant conseil	Demander devis, programme, taux d'insertion
Salarié CDI avec ancienneté	PTP potentiellement plus protecteur	Comparer CPF seul vs Transitions Pro
Formation longue, salaire à maintenir	Le coût réel inclut le revenu	Étudier PTP, employeur ou alternance

> *Un signal n'est pas un verdict. C'est une invitation à ralentir avant d'engager vos droits.*

ARBRE DE DÉCISION

CPF seul, CPF + abondement *ou PTP ?*

Le bon financement dépend moins de votre envie que de votre statut, de la durée de formation et du niveau de risque que vous acceptez.

Situation	Dispositif prioritaire	Pourquoi
Salarié CDI/CDD, formation longue pour changer de métier	Projet de Transition Professionnelle (PTP)	Contrat et rémunération maintenus sous conditions, dossier évalué par Transitions Pro.
Salarié, formation courte utile au poste	Plan de développement des compétences / OPCO	Vous évitez de consommer vos droits si l'entreprise y trouve un intérêt.
Demandeur d'emploi	CPF + France Travail (AIF, AFC, POE)	Financement cohérent avec le PPAE, le marché local et les perspectives d'emploi.
RQTH ou contraintes de santé	Agefiph + référent handicap + aménagements	La question n'est pas que le coût : c'est aussi l'accessibilité du parcours.
Projet court, certifiant, budget maîtrisé	CPF seul	Pertinent si le métier est clair et la formation reconnue.

> *Le bon financement n'est pas celui qui coûte le moins aujourd'hui. C'est celui qui sécurise le mieux votre bascule demain.*

MÉTHODE

Les 6 étapes *avant de cliquer*

Dans une économie qui pousse au clic immédiat, savoir attendre devient une compétence. Ces six étapes transforment une impulsion en décision documentée.

#	Étape	Ce que vous produisez
1	**Nommer le métier visé**	Pas une formation, pas une envie vague : un métier, une fonction ou une famille de postes.
2	**Vérifier la certification**	Rechercher le RNCP ou le RS sur France Compétences. Notez le numéro de fiche et la date d'échéance.
3	**Calculer le coût complet**	Coût pédagogique, participation obligatoire, transport, matériel, période sans salaire éventuelle.
4	**Comparer trois organismes**	Programme, formateurs, insertion, stages, anciens apprenants, suivi post-formation.
5	**Valider le financement**	Avec le bon interlocuteur : RH, Transitions Pro, conseiller France Travail, OPCO, Région, référent handicap.
6	**Inscrire la décision dans un calendrier**	Date cible d'entrée, délai de 11 jours ouvrés CPF, jalons dossier, plan B si refus.

LA QUESTION DÉCISIVE

Si la formation était impossible à financer demain, est-ce que le métier cible resterait une bonne décision ? Si la réponse est non, c'est que vous cherchez peut-être un financement avant de chercher une trajectoire.

> *On ne sécurise pas une reconversion en cliquant vite. On la sécurise en lisant la partie avant de miser.*

OUTIL

Checklist *avant inscription*

Imprimez cette page. Si une seule case reste vide, votre projet a encore besoin d'être travaillé avant d'engager vos droits.

- [ ] J'ai nommé le métier cible, et pas seulement la formation qui m'attire.
- [ ] J'ai vérifié le RNCP / RS sur France Compétences et sauvegardé la fiche.
- [ ] J'ai demandé le programme détaillé, les prérequis et les modalités d'évaluation.
- [ ] J'ai vérifié la durée, le rythme et la compatibilité avec ma vie réelle.
- [ ] J'ai identifié les débouchés dans mon bassin d'emploi, pas seulement au niveau national.
- [ ] J'ai comparé au moins trois organismes ou trois parcours.
- [ ] J'ai demandé les taux d'insertion par formation précise, pas une moyenne globale.
- [ ] J'ai identifié mon reste à charge, la participation obligatoire et les aides possibles.
- [ ] J'ai parlé à un conseiller ou à un regard extérieur avant validation.
- [ ] J'ai prévu un plan B si le financement complémentaire est refusé.

> *Une case cochée n'est pas une formalité. C'est une preuve que votre décision tient debout.*

CAS PRATIQUES

Trois situations, *trois décisions*

Trois personnes, trois soldes, trois pièges différents. Aucune n'avait tort de vouloir avancer. Toutes auraient gagné à ralentir une semaine.

Salariée, 39 ans, CDI — veut devenir conseillère en insertion

Erreur probable : mobiliser le CPF seul pour aller vite, et démissionner trop tôt.
Décision plus solide : comparer PTP et CPF + employeur, vérifier le stage, l'insertion et le calendrier avant toute rupture.

Demandeur d'emploi, solde CPF bas — projet de technicien réseaux

Erreur probable : renoncer faute de solde suffisant.
Décision plus solide : monter un CPF + AIF / France Travail, avec une preuve de débouchés locaux à l'appui du dossier.

Cadre épuisé, solde CPF élevé — métier cible encore flou

Erreur probable : acheter une formation de coach ou d'IA sur une impulsion.
Décision plus solide : faire d'abord un bilan, une enquête métier et un test terrain. Le solde n'est pas une urgence ; il vous attendra.

> *Quand le projet est clair, le financement devient un outil. Quand le projet est flou, le financement devient une fuite.*

ANCRAGE IFPA

Ce qu'un bon organisme apporte *au-delà de l'inscription*

Un organisme sérieux ne se contente pas de transformer vos droits en heures de formation. Il vous aide à vérifier l'adéquation entre projet, niveau, contraintes, certification et débouché.

01

Qualiopi

Un socle d'accès aux financements publics, pas un label magique.

02

Suivi

Entretiens et bilans pour éviter les décrochages silencieux.

03

Insertion

Questionnaires de suivi après formation pour mesurer la suite réelle.

L'IFPA Poitiers présente des parcours certifiants et professionnalisants, avec un accompagnement sur le choix de la formation et le montage CPF.

Familles de parcours	Exemples
Pédagogie & insertion	Formateur Professionnel d'Adultes, Conseiller en Insertion Professionnelle
Informatique & numérique	Technicien systèmes & réseaux, Développeur web & web mobile, Administrateur cybersécurité
Compétences transverses	Bureautique, design, management, communication, réseaux

> *Former un adulte, ce n'est pas remplir un vide. C'est révéler une expérience, structurer une compétence, restaurer une dignité, puis ouvrir une trajectoire.*

PLAN 30 JOURS

Votre feuille de route *CPF sur 30 jours*

Un mois suffit pour transformer une intention en décision documentée — ou pour découvrir, à temps, qu'il faut encore attendre.

Période	Action	Livrable
Jours 1–3	Clarifier le métier et les contraintes	1 fiche projet d'une page
Jours 4–7	Vérifier RNCP/RS, prérequis et débouchés	3 preuves : certification, offres, témoignage
Jours 8–14	Comparer trois organismes	Tableau de comparaison rempli
Jours 15–21	Faire valider le financement	Réponse RH, France Travail ou Transitions Pro
Jours 22–30	Choisir ou suspendre	Décision écrite : go, no go ou test terrain

LA RÈGLE DE BENJAMIN

Un bon usage du CPF doit produire une preuve : preuve de compétence, preuve de métier, preuve d'employabilité ou preuve de décision. Sinon, attendez.

> *On ne reconstruit pas une trajectoire avec une intention. On la reconstruit avec un calendrier et des preuves.*

SYNTHÈSE

La décision *en une page*

Avant inscription, écrivez vos réponses. Si vous ne pouvez pas remplir ces cases, votre projet a besoin d'être retravaillé — pas financé.

Question	Votre réponse
Quel métier précis vise cette formation ?	
Quelle certification officielle la valide ?	
Quels employeurs recrutent dans votre bassin ?	
Quel financement complet avez-vous sécurisé ?	
Quelle preuve terrain avez-vous obtenue ?	
Quel risque acceptez-vous consciemment ?	
Quelle est votre prochaine action datée ?	

> *Le CPF n'est pas de l'argent qui dort. Ce sont vos années de travail transformées en marge de manœuvre.*

Les références *de cette édition*

Les textes de synthèse de ce guide restent volontairement pratiques : ils traduisent des règles et des ressources en méthode de décision pour adultes en transition.

Source	Ce qui a été utilisé
Service-Public.fr	Participation forfaitaire CPF portée à 150 € pour les demandes à compter d'avril 2026.
MonCompteFormation.gouv.fr	Fonctionnement de la participation obligatoire, exceptions, reste à payer, délai de 11 jours ouvrés.
France Compétences	Vérification RNCP / Répertoire spécifique des certifications.
Transitions Pro	PTP : formation financée, contrat et rémunération maintenus sous conditions.
ifpa86.fr	Parcours CPF, accompagnement au montage, contact IFPA Poitiers et familles de formations.
benjaminduplaa.com	Approche clarté, décision, responsabilité ; pages financement et formation adulte.

POINT DE VIGILANCE

Les règles de financement évoluent. Avant toute inscription, vérifiez toujours votre solde, vos droits et les conditions de prise en charge sur les plateformes officielles : Mon Compte Formation, France Travail, Transitions Pro et France Compétences.

> *Le système ne décidera pas pour vous. Il décidera sans vous si vous le laissez faire.*

PASSER À L'ACTION

Vous voulez une lecture claire *de votre situation ?*

Un guide ne remplace pas un regard extérieur. Il vous donne une méthode. Pour transformer cette méthode en décision, il faut confronter votre parcours, vos contraintes et votre marché local.

Benjamin Duplaa

Expert reconversion · Directeur IFPA Poitiers

Échange de 45 minutes : lecture de situation, première direction, points de vigilance.

calendly.com/benjamin-duplaa
contact@benjaminduplaa.com

IFPA Poitiers

Institut de formation & promotion des adultes

11 rue Victor Grignard, 86000 Poitiers
05 79 96 01 87 · poitiers@ifpa86.fr

La promesse

Vous ne repartez pas avec un slogan. Vous repartez avec une lecture de votre trajectoire, les bons dispositifs à regarder, et la prochaine action à poser.

> *Je ne crois pas aux gens perdus. Je crois aux personnes qui n'ont pas encore retrouvé le bon cadre, le bon rythme, la bonne preuve d'elles-mêmes.*