

**BENJAMIN DUPLAA**

RECONVERSION · DÉCISION · TRAJECTOIRE

GUIDE PRATIQUE · N° 3

# Reconversion adulte en 9 étapes

Méthode lucide en 3 phases — clarification, exploration, décision & action. Calendrier 12-18 mois.

# Sommaire

1. Phase clarification (étapes 1-3)
2. Phase exploration (étapes 4-6)
3. Phase décision & action (étapes 7-9)
4. Calendrier réaliste 12-18 mois
5. Les 3 erreurs qui font dérailler

## 1. Phase CLARIFICATION (mois 1-2)

### Étape 1 — Nommer ce qui vous fatigue (vraiment)

« Je m'ennuie » cache souvent autre chose. Le rythme ? Le sens ? Les collègues ? Le management ? La nature du travail ? Tant qu'on n'a pas nommé ce qui pèse réellement, on risque de changer de métier pour retrouver le même malaise un an plus tard.

**Discipline** : écrire en deux paragraphes ce qui vous épuise aujourd'hui. Pas ce qui vous fait rêver demain.

### Étape 2 — Cartographier vos compétences transférables

Listez vos compétences en 4 familles : techniques, managériales, relationnelles, transversales. Pour chacune : preuves concrètes (missions, résultats, chiffres). C'est votre vrai capital — et ce qui légitimera votre bascule auprès des employeurs.

### Étape 3 — Poser vos contraintes réelles

Famille, géographie, revenu minimum, santé, horizon retraite, conjoint-e. Sans ces contraintes posées, vous risquez de fantasmer des pistes inaccessibles ou d'écarter des pistes réalistes.

## 2. Phase EXPLORATION (mois 3-5)

### Étape 4 — Sélectionner 3 pistes contradictoires

Au lieu de chercher LE bon métier, sélectionnez 3 pistes très différentes — voire opposées. Une dans la continuité, une en rupture, une que vous n'oseriez pas mentionner. L'objectif : faire chuter une ou deux pistes par confrontation au réel.

### Étape 5 — Vérifier la tension métier dans votre bassin

Data Emploi France Travail filtré par département (pas en moyenne nationale). Un métier « porteur » national peut être saturé à Poitiers. Un métier « banal » national peut être en tension forte en zone rurale.

### Étape 6 — Confronter au terrain (entretien métier + PMSMP)

Aucune piste ne survit longtemps à l'épreuve du réel sans test concret : entretien métier (30 min avec quelqu'un qui exerce), stage d'observation, PMSMP (Période de Mise en Situation en Milieu Pro via France Travail, 1-4 semaines). C'est l'étape que les guides oublient et qui fait toute la différence.

### 3. Phase DÉCISION & ACTION (mois 6-12+)

#### Étape 7 — Choisir le cap (décision défendable)

Un métier-cible aligné avec qui vous êtes devenu-e, validé par le marché local, compatible avec votre cadre de vie. Acceptez d'avancer à 70 % de visibilité — 100 % ne viendra jamais.

#### Étape 8 — Monter le financement adapté

- **Salarié-e CDI** : PTP via Transitions Pro (maintien salaire 100 %) ou plan employeur OPCO ou CPF + reste à charge
- **Demandeur d'emploi** : CPF + AIF + AREF (souvent 0 € reste à charge)
- **Cas spécifiques** : AGEFIPH (RQTH), Pro-A (alternance interne), démission-reconversion

#### Étape 9 — Construire un plan d'action daté

Sans dates posées, le projet glisse. Plan typique : dépôt dossier financement, démarrage formation, jalons intermédiaires, période d'application, recherche emploi parallèle, prise de poste. Vérification mensuelle des écarts entre plan et réalité.

### 4. Calendrier réaliste 12-18 mois

**Mois 1-2** : Clarification (étapes 1-3)

**Mois 3-5** : Exploration (étapes 4-6)

**Mois 6** : Décision + montage financier (étapes 7-8)

**Mois 7-9** : Instruction dossier (PTP : 3-5 mois, AIF : 1-2 mois)

**Mois 8-18** : Formation (selon Titre Pro, 6-12 mois)

**Mois 14-20** : Prise de poste

Durée typique observée : **12 mois** entre premier RDV et prise de poste.

### 5. Les 3 erreurs qui font dérailler

#### Erreur 1 — Sauter la phase clarification

« Je sais ce que je veux faire » est rarement vrai au début. La clarification (2-4 mois) est ce qui distingue les reconversions réussies des reconversions qui aboutissent à un retour à la case départ.

#### Erreur 2 — Choisir une formation avant le métier

Le réflexe « j'ai du CPF, je vais l'utiliser » mène souvent à brûler des droits sur une formation tendance sans débouché local. Le métier doit précéder le choix de formation, pas l'inverse.

#### Erreur 3 — Avancer seul-e sans regard extérieur

L'entourage proche aime, mais ne challenge pas un projet professionnel. Un regard extérieur (consultant, bilan, accompagnement) débloque des angles morts qu'on ne voit pas seul.

#### ***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)