BENJAMIN DUPLAA · IFPA POITIERS · RECONVERSION ADULTE

GUIDE PRATIQUE N°3

Reconversion adulte *en 9 étapes*

Une méthode lucide en trois phases — clarification, exploration, décision & action. Pour avancer sans se raconter d'histoires.

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

Vous ne cherchez pas seulement *un nouveau métier*

« Je veux financer une formation. » C'est la phrase qu'il a posée en s'asseyant. Vingt minutes plus tard, une autre est arrivée, plus basse : *« En réalité, je ne peux plus continuer comme ça. »*

C'est là que commence la reconversion adulte. Pas dans le catalogue de formations. Pas dans le solde CPF. Dans le moment où l'on accepte de regarder ce qui fatigue, ce qui ne tient plus, et ce qu'il faut reconstruire.

J'ai longtemps joué à des jeux de stratégie en temps réel. Une reconversion leur ressemble plus qu'à une ligne droite : on découvre la carte en avançant, on manque de ressources, on croit avoir choisi la bonne stratégie — puis le réel oblige à pivoter. La question n'est pas d'avoir tout prévu. C'est d'apprendre à mieux lire la partie.

> **La reconversion n'est pas une ligne droite. C'est une enquête.**
>
> Une enquête sur vous, sur le marché, sur vos contraintes, et sur les preuves que vous pouvez produire. Ces neuf étapes en sont la méthode.

> *Je ne crois pas aux gens perdus. Je crois aux personnes qui n'ont pas encore retrouvé le bon cadre.*

VISION D'ENSEMBLE

Les 3 phases *et les 9 étapes*

Trois phases, neuf étapes, trois livrables. Chaque phase produit une preuve qui rend la suivante possible.

Phase	Étapes	Livrable attendu
Clarification	1. Fatigue réelle · 2. Compétences transférables · 3. Contraintes	Une fiche trajectoire honnête
Exploration	4. Trois pistes · 5. Marché local · 6. Terrain	Deux pistes éliminées, une renforcée
Décision & action	7. Cap défendable · 8. Financement · 9. Plan daté	Un calendrier de bascule

1
motif réel nommé

3
pistes confrontées

12–18
mois réalistes

> *La clarté ne précède pas toujours l'action. Elle se construit en produisant des preuves.*

Nommer ce qui vous *fatigue vraiment*

« Je veux changer de métier » peut cacher plusieurs réalités : perte de sens, rythme impossible, management toxique, manque de reconnaissance, santé fragilisée, ou simple ennui. Si vous confondez le symptôme et la cause, vous risquez de retrouver le même malaise ailleurs.

Ce que je dis	Ce que cela peut cacher	Question à creuser
Je m'ennuie	Sous-stimulation, absence d'apprentissage	De quoi ai-je besoin pour sentir que je progresse ?
Je n'en peux plus	Rythme, charge mentale, santé	Qu'est-ce qui m'épuise précisément ?
Je veux du sens	Valeurs, utilité, reconnaissance	Quel type d'utilité me remettrait en mouvement ?
Je veux tout quitter	Besoin de rupture ou fuite d'un contexte	Quitter quoi : métier, entreprise, rythme, identité ?

EXERCICE

Écrivez deux paragraphes : le premier sur ce qui vous épuise aujourd'hui ; le second sur ce que vous ne voulez plus reproduire demain.

> *Changer de métier pour les mauvaises raisons, c'est déménager sa fatigue, pas s'en libérer.*

Cartographier vos *compétences transférables*

Le problème de beaucoup d'adultes n'est pas l'absence de compétences. C'est l'absence de **traduction** de leur expérience dans le langage du nouveau métier.

Famille	Exemples	Preuves à retrouver
Techniques	Outils, méthodes, gestes professionnels	Production, réalisation, outil maîtrisé, niveau
Relationnelles	Accueil, écoute, médiation, animation	Publics accompagnés, situations difficiles, retours
Organisationnelles	Prioriser, planifier, coordonner	Délais, volumes, projets, responsabilités
Managériales	Former, transmettre, piloter	Équipes, tutorat, indicateurs, décisions
Transversales	Apprendre, s'adapter, analyser	Changements traversés, résultats, exemples

> *Une compétence sans preuve reste une impression. Une compétence avec preuve devient un argument.*

Poser vos *contraintes réelles*

Une reconversion qui ignore votre vie réelle finit par s'écraser contre elle. Le revenu, la famille, la santé, la mobilité, l'âge, le temps : ce ne sont pas des excuses. Ce sont des paramètres stratégiques.

- → Revenu minimum mensuel acceptable pendant la transition.
- → Temps disponible par semaine pour apprendre, candidater, tester.
- → Distance maximale domicile-formation ou domicile-emploi.
- → Contraintes familiales et périodes non négociables.
- → Santé, handicap, rythme, fatigabilité, aménagements nécessaires.
- → Horizon réaliste : 6 mois, 12 mois, 18 mois ou plus.
- → Niveau de risque financier que je peux accepter.
- → Soutiens disponibles : conjoint, proches, RH, conseiller, organisme.

> *Une contrainte nommée devient un paramètre. Une contrainte ignorée devient un mur.*

Sélectionner trois pistes *contradictoires*

Ne cherchez pas tout de suite « le bon métier ». Cherchez trois hypothèses à tester : une piste de continuité, une piste de rupture, une piste inattendue.

Type de piste	Exemple	Utilité
Continuité	Même secteur, autre fonction	Réduit le risque, valorise votre expérience
Rupture	Nouveau métier, nouvelle culture	Teste votre besoin réel de changement
Inattendue	Piste que vous n'osez pas nommer	Révèle une énergie ou une peur cachée

RÈGLE

Une piste n'est pas une décision. C'est une hypothèse. Elle a le droit de tomber si le réel la contredit.

> *On ne trouve pas sa voie en y pensant. On la trouve en testant des hypothèses qu'on accepte de voir échouer.*

Vérifier le *marché local*

Une reconversion adulte ne se décide pas hors-sol. Les métiers qui recrutent à Poitiers, Châtellerault, Niort ou en zone rurale ne sont pas toujours ceux que les médias mettent en avant. Votre vraie question : « Existe-t-il des employeurs accessibles pour moi, à une distance compatible avec ma vie ? »

À vérifier	Comment
Offres récentes	France Travail, APEC, Indeed, LinkedIn, sites employeurs locaux
Tension métier	Data Emploi, Cap Métiers, Carif-Oref, observatoires régionaux
Niveau demandé	Lire 20 offres et noter les compétences récurrentes
Salaire réel	Offres, échanges terrain, conventions, retours d'anciens
Accessibilité	Distance, horaires, permis, santé, garde d'enfant

> *Un métier porteur nationalement peut être saturé chez vous. Un métier discret peut devenir une opportunité si le territoire en manque.*

Confronter *au terrain*

C'est l'étape que beaucoup de guides oublient. Pourtant, une seule immersion vaut parfois plus que dix heures de recherche en ligne.

Test terrain	Objectif	Livrable
Entretien métier	Comprendre le quotidien réel	Notes : tâches, contraintes, compétences, salaire
PMSMP / immersion	Observer avant de s'engager	Validation ou abandon d'une piste
Portes ouvertes	Voir l'organisme, l'équipe, le rythme	Questions + ressenti concret
Mini-projet	Produire une première preuve	Portfolio, livrable, essai, retour pro

LA QUESTION À POSER À UN PROFESSIONNEL

Si vous aviez à recommencer aujourd'hui dans ce métier, qu'auriez-vous aimé savoir avant d'entrer ?

> *Le terrain ne ment pas. Une heure auprès de quelqu'un qui exerce vaut dix heures de fantasme.*

Choisir un *cap défendable*

Un cap défendable n'est pas un rêve parfait. C'est une décision que vous pouvez expliquer, documenter et ajuster.

Critère	Votre cap doit répondre
Identité	Ce métier correspond-il à la personne que vous êtes devenu·e ?
Compétences	Quelles compétences transférables pouvez-vous prouver ?
Marché	Quelles offres ou employeurs valident la piste ?
Formation	Quel parcours transforme l'écart en compétence ?
Financement	Quel montage évite une fragilité excessive ?
Vie réelle	Votre rythme et vos contraintes sont-ils compatibles ?

> *Attendre 100 % de certitude est souvent une façon élégante de ne pas décider. Visez 70 % de visibilité et 100 % de méthode.*

Monter le *financement adapté*

Le financement doit soutenir la stratégie, pas la remplacer. Avant de choisir CPF, PTP ou AIF, regardez votre statut, la durée de la formation et le revenu à maintenir.

Profil	Dispositifs à étudier	Point de vigilance
Salarié CDI/CDD	PTP, plan employeur, CPF + abondement, Pro-A	Ne démissionnez pas avant validation si le projet dépend d'un droit.
Demandeur d'emploi	CPF, AIF, AFC, POE, AREF	Reliez le projet au PPAE, au marché local et aux besoins recruteurs.
RQTH / santé	Agefiph, référent handicap, aménagements	Intégrez la faisabilité du parcours, pas seulement le coût.
Indépendant	CPF, FAF, financement personnel, devis	Anticipez la perte de chiffre d'affaires pendant la formation.

MISE À JOUR 2026

La participation CPF obligatoire est fixée à 150 € en 2026, sauf exceptions. Pour une formation longue, anticipez un financement complémentaire.

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

Construire un *plan d'action daté*

Sans dates, le projet glisse. Sans preuves, il se raconte. Sans regard extérieur, il s'enferme dans ses angles morts.

Mois	Objectif	Preuve attendue
1–2	Clarifier fatigue, compétences, contraintes	Fiche trajectoire + contraintes
3–5	Explorer trois pistes	Entretiens métier, offres, immersion
6	Choisir cap et financement	Dossier financement prêt
7–9	Instruction et préparation	Calendrier, budget, plan B
8–18	Formation et preuves	Livrables, stage, certification
14–20	Insertion	Candidatures, réseau, prise de poste

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

Les 5 erreurs qui font *dérailler une reconversion*

Aucune n'est une faute de motivation. Toutes sont des erreurs de séquence — et toutes ont un antidote.

Erreur	Conséquence	Antidote
Choisir une formation avant le métier	Droits consommés, débouché faible	Métier → certification → organisme → financement
Confondre fatigue et vocation	Risque de fuite	Nommer le motif réel
Penser national au lieu de local	Projet hors-sol	Vérifier le bassin d'emploi
Démissionner trop tôt	Perte de droits et stress	Valider le financement avant rupture
Avancer seul·e	Angles morts non challengés	Regard extérieur : CEP, consultant, organisme sérieux

> *La plupart des reconversions n'échouent pas par manque d'envie. Elles échouent par excès de précipitation.*

OUTIL

Votre carnet de bord *30 / 60 / 90 jours*

Horizon	Question	Action
30 jours	Qu'est-ce que je ne veux plus reproduire ?	Écrire le diagnostic + 3 pistes
60 jours	Quelle piste résiste au réel ?	3 entretiens métier + lire 20 offres
90 jours	Quel cap puis-je défendre ?	Choisir une piste, identifier formation et financement

- [ ] J'ai écrit mon motif réel de changement.
- [ ] J'ai identifié mes compétences transférables avec preuves.
- [ ] J'ai posé mes contraintes non négociables.
- [ ] J'ai testé au moins trois pistes différentes.
- [ ] J'ai vérifié les offres locales et les prérequis réels.
- [ ] J'ai parlé à au moins trois professionnels du métier visé.
- [ ] J'ai identifié le bon type de formation et sa certification.
- [ ] J'ai monté un financement compatible avec ma situation.
- [ ] J'ai daté les prochaines étapes et prévu un plan B.
- [ ] J'ai demandé un regard extérieur avant décision finale.

ANCRAGE TERRAIN

Pourquoi l'accompagnement *change la qualité de décision*

Un accompagnement utile ne décide pas à votre place. Il vous aide à nommer ce que vous ne voyez pas encore, à traduire votre expérience, à tester vos hypothèses et à éviter les raccourcis coûteux.

01
Clarté
Nommer la situation réelle.

02
Décision
Choisir un cap défendable.

03
Responsabilité
Dater et tenir le plan.

L'approche portée par Benjamin Duplaa et l'IFPA Poitiers croise l'identité, les compétences, le financement et le territoire. L'enjeu n'est pas d'ajouter une formation à un CV : c'est de construire une trajectoire qui tient dans la vraie vie.

> *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.*

SYNTHÈSE

La décision *en une page*

Remplissez cette page avant toute inscription ou rupture professionnelle.

Question	Réponse
Quel motif réel me pousse à changer ?	
Quelles compétences puis-je prouver ?	
Quelles contraintes dois-je respecter ?	
Quelles pistes ai-je testées ?	
Quelle piste résiste au terrain ?	
Quel métier cible ? Quel financement ?	
Quelle prochaine action datée ?	

> *La reconversion ne commence pas quand on change de métier. Elle commence quand on change de regard sur son propre parcours.*

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
benjaminduplaa.com	Approche clarté, décision, responsabilité ; reconversion locale et trajectoire.
ifpa86.fr	Organisme certifié Qualiopi, suivi des apprenants, formations métiers et contact.
Transitions Pro	PTP : se former pour changer de métier avec rémunération maintenue sous conditions.
MonCompteFormation.gouv.fr / Service-Public	Participation CPF 2026 et règles d'inscription.
France Compétences	Vérification RNCP / RS.
Référentiel Benjamin Duplaa	Humanisme stratégique de terrain : preuve, dignité, méthode.

POINT DE VIGILANCE

Les règles de financement évoluent. Avant toute inscription, vérifiez 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 la transformer 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.*