

MÉTIER & ACCOMPAGNEMENT

Storytelling de reconversion

Aussi écrit : storytelling de reconversion - storytelling reconversion - mise en récit de la reconversion - récit de reconversion - storytelling professionnel - raconter sa reconversion

DÉFINITION

Technique d'accompagnement qui met en récit un changement de métier selon une trame « avant / pendant / après », afin de rendre lisible la trajectoire, de soutenir la motivation de l'adulte en reconversion et de donner du sens aux étapes franchies.

Une personne résume quinze ans de carrière en une phrase : « J'ai fait ça, mais ce n'était pas vraiment moi. » Le storytelling de reconversion part de ce constat, pour le mettre en récit selon une trame fixe, et rendre lisible une trajectoire qui, vue de l'intérieur, ressemble d'abord à un empilement d'étapes sans fil conducteur. L'enjeu n'est pas de raconter une belle histoire : c'est de comprendre ce qui s'est joué, et de pouvoir l'expliquer à un recruteur ou à un jury sans se perdre dans le détail.

Trois temps pour une seule trajectoire

La technique repose sur une trame en trois temps. Chaque temps répond à une question précise, et laisser l'un des trois vide affaiblit tout le récit.

Avant

- Ce qu'il couvre : La situation de départ, ses contraintes, ce qui poussait à partir
- Question à laquelle il répond : Qu'est-ce qui rendait la situation intenable ou insatisfaisante ?

Pendant

- Ce qu'il couvre : Le basculement, les apprentissages, les doutes traversés
- Question à laquelle il répond : Qu'est-ce qui a été appris, et à quel prix ?

Après

- Ce qu'il couvre : La place occupée aujourd'hui, ce qui a été transféré de l'ancienne vie professionnelle
- Question à laquelle il répond : Qu'est-ce qui reste utilisable de ce qui précède ?

Une double fonction : se comprendre, puis se faire comprendre

Le storytelling de reconversion sert deux objectifs distincts, et les confondre affaiblit le travail. Le premier est intérieur : donner du sens à sa propre trajectoire, un travail proche de celui mené lors d'un bilan de compétences. Le second est tourné vers l'extérieur : rendre ce parcours crédible face à un recruteur ou un jury de certification, qui n'a ni le temps ni la patience de reconstituer seul une cohérence.

Le récit biographique structuré est mobilisé de longue date en accompagnement à l'orientation et à la reconversion, comme outil de clarification, pas comme simple exercice de communication. En formation, la même logique narrative est de plus en plus mobilisée pour capter l'attention et soutenir l'apprentissage, un usage voisin, transposable à la mise en récit d'un parcours de reconversion.

Le risque : confondre récit et vernis

Un récit qui gomme les hésitations, invente une vocation linéaire depuis toujours ou surjoue le rôle du héros produit l'effet inverse de celui recherché : il sonne faux. Un jury de certification ou un recruteur qui interroge un peu perçoit vite l'écart entre le récit lissé et la réalité qu'il devine derrière.

La règle de terrain reste la lucidité : nommer les vraies raisons du départ, assumer les tâtonnements, montrer ce qui a été appris plutôt que ce qui a été subi. C'est à cette condition que la mise en récit devient un levier de clarté,

et non un maquillage. Un accompagnant, formateur, mentor ou conseiller en insertion professionnelle, aide à tenir cette exigence, en amont du travail de clarification qui précède.

Deux situations concrètes

Un homme de 42 ans, cadre technique devenu formateur

Quinze ans dans une fonction technique, puis une reconversion vers la formation professionnelle. Le premier jet de son récit commençait directement au « pendant » : la formation suivie, le nouveau métier. L'« avant » manquait, avec lui les raisons réelles du départ, une lassitude progressive plutôt qu'un déclic soudain. Une fois nommées, ces raisons ont donné au récit sa cohérence : ce n'était plus un virage improbable, mais une suite logique.

Une femme de 39 ans, en reconversion vers l'accompagnement

Elle préparait un entretien de jury de certification et voulait éviter à tout prix de paraître hésitante. Son premier récit gommait donc les tâtonnements des deux premières années, les pistes explorées puis abandonnées. Le travail a consisté à réintégrer ce tâtonnement dans le « pendant », non comme un aveu de faiblesse mais comme la preuve d'une recherche sérieuse avant de se fixer.

Les erreurs fréquentes

- Gommer les hésitations ou les tâtonnements pour paraître plus sûr de soi : le récit sonne faux, et un jury ou un recruteur qui interroge un peu le sent.
- Inventer une vocation linéaire depuis toujours, alors que le déclic a été progressif : la moindre question de détail fait s'effondrer la cohérence.
- Surjouer le rôle du héros de sa propre histoire, au détriment de ce qui a réellement été traversé et appris.
- Laisser le temps « avant » vide ou flou, sans nommer les vraies raisons du départ : le récit perd alors sa fonction de clarification, la plus utile des deux.
- Traiter cet exercice comme une opération de communication seule, sans le travail intérieur qui le rend solide.

Pour votre reconversion

- La méthode de clarté pour structurer le travail qui précède la mise en récit.
- Se reconvertir pour resituer cette technique dans l'ensemble d'une démarche.
- Le bilan de compétences, l'outil le plus proche du travail intérieur de clarification.
- Le projet professionnel, qui donne au récit sa direction.
- Devenir conseiller en insertion professionnelle, pour qui envisage d'accompagner ce travail chez d'autres.

À RETENIR

- Le storytelling de reconversion met en récit un changement de métier en trois temps : avant, pendant, après.
- Il remplit deux fonctions distinctes : clarifier sa trajectoire pour soi-même, et la rendre crédible auprès d'un recruteur ou d'un jury de certification.
- Le risque est de confondre récit et vernis : gommer les hésitations ou inventer une vocation linéaire depuis toujours sonne faux.
- La règle de terrain est la lucidité : nommer les vraies raisons du départ, assumer les tâtonnements, montrer ce qui a été appris plutôt que subi.
- Un accompagnant, formateur, mentor ou conseiller en insertion professionnelle, aide à tenir cette exigence de lucidité.

SOURCES

OFFICIELLES & RÉGLEMENTAIRES

- Centre Inffo - « Comment utiliser le storytelling en formation ? » (25 mai 2023) : le storytelling y est présenté comme une pratique narrative de plus en plus mobilisée en formation pour capter l'attention et favoriser l'apprentissage - technique transposable à la mise en récit d'un parcours de reconversion.
<https://www.centre-inffo.fr/site-centre-inffo/comment-utiliser-le-storytelling-en-formation> (consulté 2026-07-11)

ACADÉMIQUES

- Cairn.info - Hervé Breton, entrée « Storytelling », in Christine Delory-Momberger (dir.), Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique, Érès, 2019, p. 171 : définit le storytelling comme « l'art de raconter des histoires en vue d'influencer, de diriger et/ou de convaincre », une pratique narrative à visée instrumentale - socle conceptuel direct du terme. <https://www.cairn.info/vocabulaire-des-histoires-de-vie-et-de-la-recherch--9782749265018-page-171.htm> (consulté 2026-07-11)

- Cairn.info - entrée « Histoire de vie (récit de vie) », in Jean Guichard, Michel Huteau (dir.), Orientation et insertion professionnelle. 75 concepts clés, Dunod, 2007, p. 243-247 : traite du récit biographique structuré comme outil mobilisé en accompagnement à l'orientation et à la reconversion, matrice académique du « récit avant/pendant/après » de reconversion. <https://www.cairn.info/orientation-et-insertion-professionnelle--9782100489756-page-243.htm> (consulté 2026-07-11)

Fiche extraite du Glossaire de la formation professionnelle.

Auteur : Benjamin Duplaa - directeur IFPA Poitiers, 15 ans d'accompagnement reconversion à Poitiers, Bordeaux, France.

Version à jour (les règles évoluent) : benjaminduplaa.com/lexique/storytelling-reconversion

Diffusion libre - citation appréciée.



Scanner pour ouvrir le PDF