



L'INCONTOURNABLE DE LA RECONVERSION

by Ose ta V2

*Le guide pour arrêter de te sacrifier dans ton travail,
et commencer à te choisir.*

Hello,

Tu envisages de changer de voie professionnelle ?

Tu rêves d'un travail qui te fait vibrer, dans lequel tu te sens enfin à ta place... mais pour faire quoi ?
Et par où commencer ?

Se lancer dans une reconversion peut sembler intimidant, voire carrément effrayant. Je le sais, j'y suis passée aussi. Après plus de 20 ans en tant que DRH, j'ai moi-même dû me poser cette question : et si je faisais fausse route ? C'est normal d'avoir des doutes, des questionnements. Changer de voie est une décision importante, qui mérite qu'on prenne le temps de l'explorer.

La vérité, c'est qu'il n'y a pas de solution miracle, ni de révélation qui tombe du ciel un matin sous la douche. Trouver sa voie demande un vrai travail d'exploration et d'introspection. C'est exactement ce que j'accompagne aujourd'hui, avec mon regard d'ex-DRH et ma casquette de coach certifiée.

Mais pas de panique : on peut commencer doucement, une étape après l'autre.

C'est pour ça que j'ai créé ce carnet : pour t'aider à poser les premières bases de ta reconversion, de façon simple et méthodique. Sans pression, mais avec une direction claire.

Je t'invite à prendre 15 à 20 minutes par chapitre pour faire les exercices. Prends un carnet, ou crée un document dédié, pour noter tes réponses. Tu garderas ainsi une trace de tes réflexions, pour plus tard.

À la fin de ce carnet, tu auras posé les bases essentielles pour commencer à construire un projet professionnel qui te ressemble vraiment !

Noura

Qui suis-je ?



Noura Lesparre

*Ex-DRH · Coach professionnelle certifiée RNCP ·
Fondatrice d'Ose ta V2*

J'ai vu de l'intérieur comment se prennent les décisions en entreprise : les stratégies, les promotions, les licenciements, les négociations. Je sais ce qui se passe quand tu n'es pas dans la salle.

Depuis, j'ai accompagné plus de 120 salariés, cadres, managers et entrepreneurs, à reprendre la main sur leur trajectoire, sans jamais compromettre leur sécurité ni leur réputation.

J'anime aussi le podcast "Ose ta V2 passe le micro", où j'explore avec mes invités ce que veut dire, enfin, travailler avec sens.

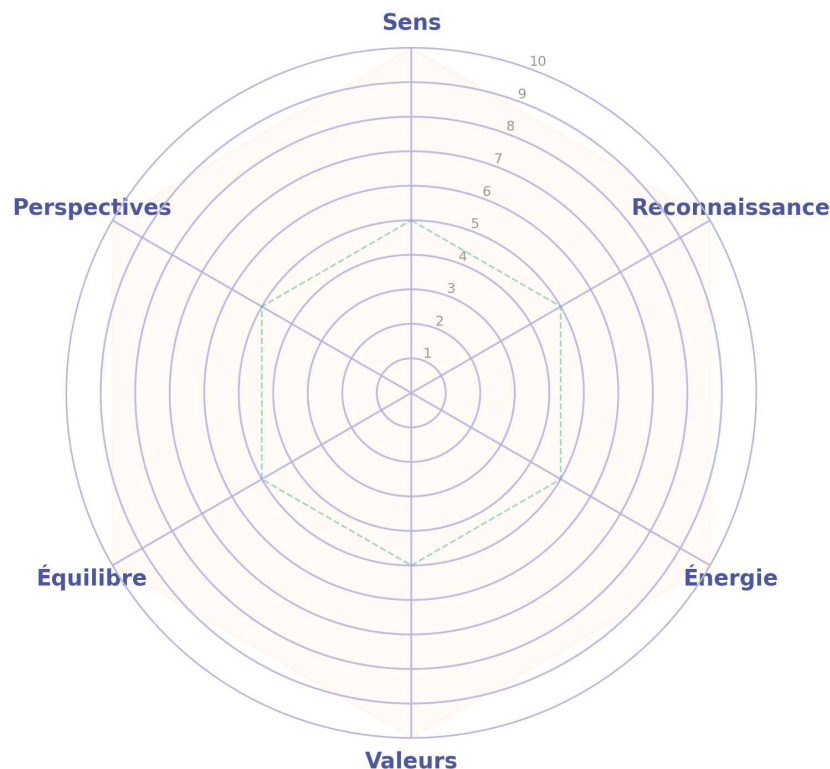
Envie d'échanger sur ta situation ? Réserve un appel gratuit, sans engagement, ici : [Je prends mon rdv offert !](#)

Chapitre 1 · Où en es-tu vraiment ?

Avant de savoir où aller, il faut savoir d'où tu pars. Pas de jugement, juste un état des lieux honnête.

Ton diagnostic en un coup d'œil

Voici ta roue de l'état présent. Elle se lit en six dimensions : Sens, Reconnaissance, Énergie, Valeurs, Équilibre, Perspectives.



Consigne : place un point sur chaque axe, de 1 à 10, selon ton ressenti actuel, puis relie les points entre eux.

Plus la forme obtenue est resserrée vers le centre, plus il y a de terrain à regagner sur cette dimension. Il n'y a pas de bonne forme : juste ta photo du moment.

Quiz d'auto-positionnement · Toi et ton travail, où en êtes-vous vraiment ?

Réponds spontanément, sans trop réfléchir. Note le nombre de points associé à chaque réponse.

1. Quand tu penses à ta situation professionnelle actuelle, tu te dis surtout :

- A. Ça va, je tiens le cap. (1 point)
- B. Il y a un truc qui coince, mais je n'arrive pas à mettre le doigt dessus. (2 points)
- C. Je sais que je ne suis plus à ma place, et ça devient urgent. (3 points)

2. Face à une décision qui ne te convient pas dans ton travail, tu :

- A. L'acceptes, tu ne veux pas faire de vagues. (1 point)
- B. Tu rumines, tu en parles à tes proches, mais tu n'agis pas. (2 points)
- C. Tu sais exactement ce que tu ne veux plus accepter. (3 points)

3. Quand on te félicite pour ton travail, tu ressens :

- A. Une fierté sincère. (1 point)
- B. Un vague sentiment que ce n'est pas suffisant, ou pas pour les bonnes raisons. (2 points)
- C. De l'agacement, comme si on récompensait la mauvaise version de toi. (3 points)

4. Tes soirées et tes weekends ressemblent à :

- A. Un vrai temps pour toi, loin du travail. (1 point)
- B. Un sas de récupération, tu penses encore souvent au travail. (2 points)
- C. Un temps qui rétrécit, le travail déborde partout. (3 points)

5. Si on te demandait « Qu'est-ce qui compte vraiment pour toi ? », tu :

- A. Répondrais facilement, et ta vie actuelle y correspond. (1 point)
- B. Aurais une réponse claire, mais tu sais que ta vie actuelle n'y correspond plus vraiment. (2 points)
- C. Le saurais très bien, mais culpabiliserais rien qu'en y pensant. (3 points)

6. Si tu imagines rester encore deux ans dans la même situation, tu ressens :

- A. Une certaine sérénité, ça ne te dérange pas. (1 point)
- B. Un pincement, sans plus. (2 points)
- C. Une vraie angoisse, presque un refus. (3 points)

Ton score : additionne tes points.

6 à 9 points · Tu tiens le cap

Rien d'urgent pour toi aujourd'hui. Ça ne t'empêche pas de lire la suite : ce livre va t'aider à consolider ce qui va bien, et à repérer les signaux faibles avant qu'ils ne deviennent bruyants.

10 à 14 points · Le conflit couve

Tu n'es pas en crise, mais quelque chose s'est déplacé. C'est exactement le moment où ce livre va t'être utile, avant que la fatigue ne prenne toute la place.

15 à 18 points · Tu es prête à bouger

Tu le sais déjà, au fond. Ce livre va t'aider à transformer cette certitude en plan concret, sans précipitation ni fuite en avant.

Chapitre 2 · Ce qui compte pour toi , tes valeurs !

La première vérité, celle qui structure tout le reste, c'est de savoir ce qui compte vraiment pour toi. Pas ce qu'on t'a appris à vouloir. Pas ce qui impressionne sur un CV. **Ce qui compte, pour toi !**

Qu'est-ce qu'une valeur, au juste ?

Une valeur, ce n'est ni un objectif, ni une compétence. C'est bien plus profond que ça :

- **C'est ce qui fonde chaque individu.**
- **C'est le squelette de notre « être psychique ».**
- **C'est ce qui donne du sens à nos actions.**
- **C'est ce qui nous pousse à agir avec toute la force dont nous sommes capables.**

Quand une valeur est respectée, tu te sens alignée, à ta place, en phase. Quand elle est bafouée, quelque chose se crispe en toi, même si tu n'arrives pas toujours à mettre des mots dessus. Ce malaise-là n'est pas anodin : c'est une de tes valeurs qui vient d'être piétinée.

Comment repérer une valeur

Une valeur ne se présente pas toujours clairement. Elle se cache souvent derrière :

- Une passion : « j'adore... ! », « je suis transportée par... », etc.
- Une aversion : « je déteste... ! », « je ne comprends pas que l'on puisse... », « je ne supporte pas... », « ça, c'est tout sauf moi », etc.
- Ce pour quoi tu es prête à te battre.
- Ce que tu aimerais voir transmis aux générations futures.

La vérification du faux ami : valeur ou besoin ?

C'est le piège le plus fréquent : confondre une valeur avec un besoin. Les deux ne se travaillent pas de la même façon, et seule la valeur peut vraiment devenir ta boussole.

La valeur	Le besoin
● Elle vient de l'intérieur, tu l'honores par tes actions. ● Elle est en toi, et tu l'exprimes dans tous tes domaines de vie. ● Elle ne disparaît jamais.	● Il vient de l'extérieur, et tu l'amènes à toi. ● Il est ponctuel et disparaît une fois assouvi.

Chacun de nous porte en réalité une dizaine de valeurs fondamentales. Elles composent ta boussole qui te guide dans tes choix et les honorer autant que possible te redonne de l'énergie.

Exercice · Trouver ta boussole, en 3 étapes

Étape 1 · Je laisse mon intuition venir à moi, je suis libre

Pense à des moments où tu t'es sentie vraiment bien dans ton travail, et à d'autres où tu t'es sentie profondément mal à l'aise, voire en colère. Note toutes les valeurs qui te viennent à l'esprit, sans filtre. vise 10 à 12 valeurs.

Si tu sèches, voici des exemples pour t'aider à démarrer, mais n'hésite pas à en trouver d'autres qui te sont propres : Liberté · Sécurité · Reconnaissance · Utilité · Apprentissage · Autonomie · Créativité · Cohérence · Impact · Équilibre · Ambition · Loyauté · Transmission · Excellence · Simplicité · Justice · Plaisir · Stabilité · Audace · Solidarité · Authenticité · Leadership · Sens · Liberté financière.

Étape 2 · La réduction à 8

Parmi les valeurs que tu as notées, entoure les 8 qui reviennent le plus souvent, celles qui te semblent les moins négociables.

Étape 3 · Tes 3 à 5 valeurs fondamentales

Parmi ces 8, isole les 3 à 5 qui, si elles n'étaient pas respectées, rendraient ton travail invivable. Classe-les par ordre d'importance.

Ces 3 à 5 valeurs deviennent ta boussole. Ce sont elles qui doivent orienter chacun de tes choix professionnels à venir, celles que tu ne dois plus jamais sacrifier sans t'en rendre compte.

Pour chacune de tes valeurs fondamentales, réponds : sur une échelle de 1 à 10, à quel point est-elle vraiment vécue dans ton travail actuel ?

La réflexion qui dérange gentiment

Qu'est-ce que tu tolères aujourd'hui dans ton travail, que tu n'accepterais jamais si c'était quelqu'un d'autre qui te le racontait ?

Chapitre 3 · Ce qui te retient

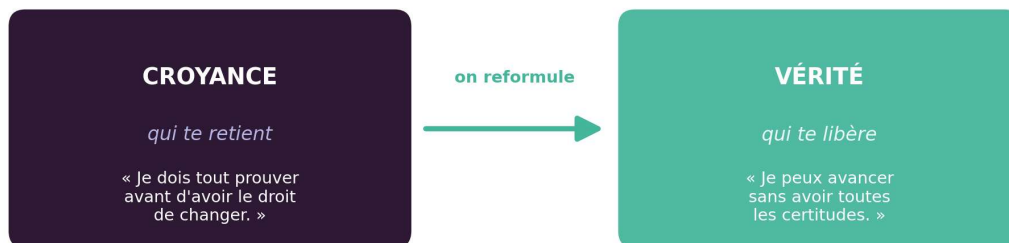
Deuxième vérité, celle qu'on n'aime pas regarder en face parce qu'elle parle de nous.

Tu n'es pas bloquée par manque de compétences. Tu es bloquée par la peur du regard des autres ... de décevoir.

La bonne élève, c'est celle qui a appris très tôt que sa valeur dépendait de sa capacité à ne jamais faire de vagues. Elle dépasse ses objectifs, anticipe les besoins des autres, prend sur elle. Et plus elle en fait, moins on remarque l'effort que ça lui coûte.

Ce n'est pas un manque d'ambition. C'est un conflit de valeurs qui dure, et qui, à la longue, épuise les femmes les plus engagées.

De la croyance qui te retient à la vérité qui te libère



Croyance qui te retient	Vérité qui te libère
Si je pars, je vais décevoir tout le monde.	Rester pour ne décevoir personne, c'est déjà me décevoir moi.
Je n'ai pas le droit de me plaindre, j'ai un poste enviable.	Avoir un poste enviable ne m'oblige pas à m'y sacrifier.
Je dois avoir toutes les réponses avant de bouger.	Je peux avancer sans avoir toutes les certitudes.
Changer maintenant, c'est prendre un risque inconsidéré.	Rester dans un poste qui m'épuise est aussi un risque, juste plus silencieux.

Coche la croyance qui te parle le plus. **Recopie sa reformulation sur un post-it, et colle-le où tu le verras cette semaine.**

Chapitre 4 · Explorer sans se perdre

Troisième étape avant l'action : explorer sans te précipiter sur la première idée venue, ni t'éparpiller dans quinze directions à la fois.

Dans mes accompagnements, je ne demande jamais à une cliente de choisir une seule piste dès le départ. On explore d'abord plusieurs directions, on regarde ce qu'elles impliquent vraiment, puis on distingue deux projets : un projet principal, celui qui te fait le plus vibrer, et un projet de sécurisation, celui qui te permet d'avancer sereinement si le premier demande plus de temps.

Tableau à remplir · Tes pistes

Piste envisagée	Ce qui m'attire	Ce qui me freine	Ce que ça demanderait concrètement

Remplis ce tableau avec 2 à 3 pistes, même les plus folles. Aucune n'a besoin d'être parfaite pour être notée.

Chapitre 5 · Passer à l'action

Troisième vérité : celle qui te fait bouger, même à petits pas.

Ta trame de plan d'action

Action	Échéance	Ressources nécessaires	Comment je saurai que c'est fait

Choisis une seule action, la plus petite et la plus concrète possible, que tu peux enclencher cette semaine.

Réflexion de clôture · L'assertivité

Quelle est la phrase que tu n'as jamais osé dire, la limite que tu souhaites poser ou l'ambition que tu souhaites exprimer et qui pourrait tout changer si tu la disais cette semaine ?

Écris-la. Pas pour la dire tout de suite si tu n'es pas prête. Juste pour arrêter de faire semblant qu'elle n'existe pas.

→

Chapitre 6 · Et maintenant ?

Bravo, tu viens de faire un super travail. Pas un exercice de plus dans un tiroir : un vrai travail de clarification.

Et maintenant ?

Peut-être que tu ressors de ce guide avec une intuition claire. Peut-être, au contraire, avec plus de questions que de réponses. Les deux sont normaux.

Dans tous les cas, pour continuer d'avancer vers ton prochain chapitre pro, les prochaines étapes essentielles sont :

- Approfondir ta connaissance de toi-même, pour faire des choix pertinents sans te mettre en danger.
- Faire émerger des pistes professionnelles qui te correspondent.
- Explorer méthodiquement ces pistes pour valider leur potentiel.
- Vérifier objectivement que ton projet est viable et te correspond.
- Bâtir un plan d'action clair et réaliste pour le concrétiser.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise porte d'entrée. Il y a juste la tienne.

On en parle ?

Tu as fait le plus dur : tu as regardé les choses en face. La suite, tu n'as pas à la faire seule.

Réserve un échange gratuit et sans engagement. On regarde ensemble ce qui te correspond le mieux, et surtout, ce dont tu as vraiment besoin maintenant. ✦

JE RÉSERVE MON ÉCHANGE OFFERT

[Je réserve mon échange offert](#)



contact@osetav2.fr · www.osetav2.fr

Tel : 06 61 26 39 15

Noura Lesparre

Ex-DRH · Coach professionnelle certifiée RNCP · Ose ta V2