



Réaliser son bilan de compétences soi-même

Le guide pas-à-pas pour construire, seul(e), son projet professionnel

Une méthode structurée en 12 étapes, adaptée du protocole professionnel
utilisé en cabinet de conseil : introspection / projection / plan d'action.

*Avec, à chaque étape : les outils à remplir, des liens vers des tests gratuits
et des prompts d'intelligence artificielle prêts à l'emploi pour croiser vos résultats.*

Martin Chieu-Khang THAI

Consultant RH — Expert en développement des compétences

euRHasi

martin.thai@eurhasi.com

Sommaire

Avant-propos — Mode d'emploi de ce guide	3
Chapitre 1 — Comprendre la démarche	4
Chapitre 2 — Phase préliminaire	5
Étape 1 — Cadrage : mes objectifs et mon engagement personnel	5
Étape 2 — Parcours de vie et roue de la vie	6
Chapitre 3 — Phase d'investigation : mieux se connaître	7
Étape 3 — Mes valeurs et contre-valeurs	7
Étape 4 — Tests de personnalité : DISC et MBTI	8
Étape 5 — Le regard de mon entourage (360°)	10
Étape 6 — Ma zone d'excellence	11
Étape 7 — Listing de parcours et portefeuille de compétences	12
Étape 8 — Mes intérêts professionnels — test RIASEC	14
Étape 9 — Formuler mon projet professionnel	15
Étape 10 — Passer mes pistes au crible — matrice SWOT	17
Étape 11 — Enquêtes métiers et écarts de compétences	18
Chapitre 4 — Phase de conclusion	20
Étape 12 — Ma synthèse et mon plan d'action	20
Chapitre 5 — Le suivi à 6 mois	22
Chapitre 6 — La boîte à outils IA du bilan de compétences	23
Annexes (valeurs, ressources gratuites, pour aller plus loin)	24

Avant-propos — Mode d'emploi de ce guide

Ce guide est issu de l'expérience accumulée au fil de dizaines de bilans de compétences réalisés en cabinet, auprès de cadres, d'agents publics et de personnes en reconversion. Il en reprend le protocole complet — celui-là même qui structure les accompagnements individuels de 20 à 24 heures menés avec un consultant — pour vous permettre de le dérouler seul(e), à votre rythme.

Pourquoi un bilan de compétences, et pourquoi seul(e) ? Le bilan de compétences est la démarche la plus complète pour faire le point sur son parcours, ses compétences, ses aspirations et pour construire un projet professionnel réaliste. Accompagné par un consultant certifié, il reste l'option la plus sûre pour les situations complexes (reconversion lourde, désinsertion professionnelle, financement CPF ou employeur). Ce guide s'adresse à celles et ceux qui veulent s'approprier la même méthode en autonomie, par choix, par curiosité ou en préparation d'un accompagnement futur.

Ce que vous allez faire

Le guide reprend fidèlement les 3 phases prévues par le cadre légal du bilan de compétences (article L6313-4 du Code du travail), déclinées ici en 14 étapes concrètes :

- **Phase préliminaire** (étapes 1 à 2) : cadrer votre démarche, poser vos objectifs, faire l'état des lieux de votre vie et de vos motivations.
- **Phase d'investigation** (étapes 3 à 10) : vous connaître à travers vos valeurs, votre personnalité, votre mode opératoire naturel, votre parcours et vos compétences, puis explorer des pistes de métiers et les challenger.
- **Phase de conclusion** (étapes 11 à 12) : rédiger votre synthèse et bâtir un plan d'actions concret, avec un point de suivi à 6 mois.

Ce dont vous avez besoin

- Du temps : comptez entre 20 et 24 heures de travail réparties sur 8 à 12 semaines — le rythme d'une à deux séances de travail par semaine, comme en cabinet.
- Un endroit calme, ce document imprimé ou complété à l'écran, et un carnet ou fichier annexe pour les exercices longs (parcours de vie, listing de compétences).
- Un accès Internet pour les tests en ligne gratuits indiqués à chaque étape (tous les liens sont listés en annexe D).
- Un accès à une intelligence artificielle conversationnelle (Claude, ChatGPT ou équivalent) : chaque étape propose un prompt prêt à copier-coller pour vous aider à croiser vos résultats et à formuler vos idées.
- Si possible, une personne de confiance pour jouer le rôle de « regard extérieur » (entourage professionnel et personnel) pour le questionnaire à 360°.

Les limites de l'exercice

Un bilan mené seul(e) demande de la discipline et une bonne dose d'honnêteté envers soi-même : personne n'est là pour relancer une réflexion qui tourne en rond, repérer un angle mort ou contenir une émotion difficile. Si à un moment de ce parcours vous sentez le besoin d'un regard professionnel extérieur — pour valider votre projet, débloquer une étape ou simplement gagner du temps — un accompagnement individuel reste possible à tout moment (coordonnées en fin de guide).

Comment utiliser les tableaux de ce document

Chaque étape contient des tableaux à remplir directement : imprimez les pages concernées ou dupliquez-les dans un document à part si vous travaillez à l'écran. Les encadrés turquoise intitulés « PROMPT IA » contiennent des instructions à copier-coller telles quelles dans votre outil d'intelligence artificielle préféré, en y collant vos propres réponses à la place des crochets [].

Chapitre 1 — Comprendre la démarche

Le tableau ci-dessous donne la vue d'ensemble des 14 étapes du guide, avec leur objectif, la durée indicative de travail personnel et les outils mobilisés. Vous pouvez suivre les étapes dans l'ordre, ou revenir en arrière si un point mérite d'être creusé — c'est aussi ce qui se passe en cabinet.

Étape	Objectif	Durée indic.	Outils
1	Cadrage : objectifs et engagement personnel	1 h 30	Objectifs SMART, charte personnelle
2	Parcours de vie et roue de la vie	2 h	Parcours de vie, roue de la vie
3	Mes valeurs et contre-valeurs	1 h	Grille des valeurs
4	Tests de personnalité (DISC, MBTI)	1 h 30	Test DISC, 16Personalities
5	Le regard de mon entourage (360°)	1 h	Questionnaire 360°
6	Ma zone d'excellence	1 h	Auto-analyse
7	Listing de parcours et portefeuille de compétences	3 h	Listing, portefeuille de compétences
8	Mes intérêts professionnels (RIASEC)	1 h	Test RIASEC
9	Formuler mon projet professionnel	2 h	Matrice projet, pistes de métiers
10	Passer mes pistes au crible (SWOT)	2 h	SWOT par piste
11	Enquêtes métiers et écarts de compétences	2 h	Grille d'enquête métier
12	Synthèse et plan d'action	1 h 30	Rapport de synthèse, plan d'action

Le cadre de référence

En France, un bilan de compétences réalisé avec un organisme certifié Qualiopi dure au maximum 24 heures (dont un plancher de 13 heures pour les parcours financés sur fonds publics depuis 2026) et se déroule obligatoirement en 3 phases. Ce guide reprend cette architecture pour un usage en autonomie ; il ne se substitue pas à un bilan financé (CPF, employeur, France Travail) qui suppose un accompagnement par un consultant et donne lieu à un document de synthèse et une attestation officiels.

Chapitre 2 — Phase préliminaire

La phase préliminaire pose le cadre : pourquoi entamez-vous cette démarche maintenant, qu'attendez-vous du résultat, et où en êtes-vous dans les grands domaines de votre vie. C'est le socle sur lequel s'appuiera tout le reste du travail.

Étape 1 — Cadrage : mes objectifs et mon engagement personnel

Phase : Préliminaire • Durée indicative : 1 h 30

Avant de commencer, formulez précisément ce que vous attendez de ce bilan. Un objectif flou (« faire le point ») donne un projet flou ; un objectif spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini (SMART) donne un projet exploitable.

Exercice — mon objectif SMART

Objectif général (en une phrase)	
Spécifique — où, quoi, quand, avec qui ?	
Mesurable — à quoi saurai-je que je progresse ?	
Atteignable — de qui/quoi dépend l'obtention de ce que je veux ?	
Réaliste — quelles ressources ai-je pour y arriver ? Que dois-je apprendre ?	
Temporellement défini — pour quelle échéance ?	

Mon engagement personnel

Comme dans tout accompagnement, la réussite de la démarche dépend de la régularité du travail et de l'honnêteté des réponses. Engagez-vous par écrit :

Je bloque ce créneau récurrent pour travailler sur mon bilan	
Je préviens ces personnes de ma démarche (entourage, 360°)	
Ma date cible pour le rapport de synthèse et le plan d'action	

Étape 2 — Parcours de vie et roue de la vie

Phase : Préliminaire • Durée indicative : 2 h

2.1 — Le parcours de vie

Rédigez, sur un document annexe si besoin, votre parcours de vie en 1 à 2 pages : grandes étapes personnelles et professionnelles, choix effectués, moments de bascule, réussites, échecs et apprentissages associés. Ne cherchez pas à être exhaustif — cherchez à être sincère. Cette rédaction libre nourrira les étapes suivantes (valeurs, mode opératoire, portefeuille de compétences).

- Quelles ont été mes 3 à 5 grandes décisions de vie, et qu'est-ce qui les a motivées ?
- Quels échecs m'ont le plus appris, et sur quoi ?
- Dans quelles périodes me suis-je senti(e) le plus à ma place ? Le moins ?
- Quel fil rouge, une fois relu, se dessine dans ce parcours ?

2.2 — La roue de la vie

Notez de 0 à 10 votre niveau de satisfaction actuel dans chacun des domaines suivants (0 = très insatisfait, 10 = pleinement satisfait). Cet outil, largement utilisé en coaching, permet de visualiser rapidement les zones d'équilibre et de déséquilibre de votre vie actuelle.

Famille / amis	Note (0 à 10) : _____
Relation amoureuse	Note (0 à 10) : _____
Loisirs / détente	Note (0 à 10) : _____
Santé / forme	Note (0 à 10) : _____
Finances / argent	Note (0 à 10) : _____
Épanouissement personnel	Note (0 à 10) : _____
Carrière professionnelle	Note (0 à 10) : _____
Organisation / gestion du temps	Note (0 à 10) : _____

Astuce : reliez les scores les plus bas de votre roue de la vie à votre objectif de l'étape 1 — un bilan de compétences réussi améliore rarement la seule case « carrière » de manière isolée.

PROMPT IA — Faire ressortir le fil conducteur de mon parcours de vie

Tu es un consultant en bilan de compétences bienveillant et exigeant. Voici le récit de mon parcours de vie ainsi que mes scores à la roue de la vie :

[Collez ici votre parcours de vie rédigé]

[Collez ici vos 8 scores de la roue de la vie]

Analyse ce matériau et propose-moi : 1) trois fils conducteurs ou constantes qui se dégagent de mon parcours (façons de faire, de choisir, de rebondir), 2) les 2 ou 3 domaines de vie les plus déséquilibrés et des hypothèses sur ce qui les relie à ma situation professionnelle actuelle, 3) trois questions ouvertes que je devrais me poser avant de continuer le bilan. Réponds en français, de façon structurée, sans flatterie inutile.

Chapitre 3 — Phase d'investigation : mieux se connaître

Cette phase, la plus longue du bilan, vise à réunir un maximum de matériau objectif et subjectif sur vous-même : vos valeurs, votre personnalité, l'image que renvoie votre entourage, votre façon naturelle d'agir, votre parcours et vos compétences. Rien n'est jeté : chaque outil apporte un éclairage différent, et c'est leur recoupement qui fait la richesse du bilan.

Étape 3 — Mes valeurs et contre-valeurs

Phase : Investigation • Durée indicative : 1 h

Les valeurs sont ce qui donne du sens à l'action ; les contre-valeurs sont ce qui, à l'inverse, vous coûte le plus en énergie ou en satisfaction lorsque vous y êtes confronté(e). Un projet professionnel aligné avec vos valeurs — et loin de vos contre-valeurs — a beaucoup plus de chances de vous satisfaire durablement.

Exercice

Dans la liste de l'annexe A, choisissez 5 valeurs essentielles et 5 contre-valeurs que vous rejetez le plus. Pour chaque liste, identifiez celle sur laquelle vous êtes le plus intransigeant(e).

Mes 5 valeurs essentielles	
Celle sur laquelle je suis le plus intransigeant(e)	
Mes 5 contre-valeurs (ce que je rejette le plus)	
Celle sur laquelle je suis le plus intransigeant(e)	
Personnes que j'admire, et pourquoi	
Causes que je défends	
Le sens que je donne à ma vie / mon travail	

Étape 4 — Tests de personnalité : DISC et MBTI

Phase : Investigation • Durée indicative : 1 h 30

Les tests de personnalité ne mettent pas d'étiquette définitive : ils donnent un langage commode pour décrire des tendances de comportement. Passez les deux tests suivants (gratuits, sans création de compte payant) et notez les phrases de chaque rapport qui vous semblent le plus juste.

→ **Test DISC gratuit (10 minutes, résultat immédiat)** — <https://www.eurhasi.com/profil-comportemental-disc.html>

Les phrases qui me semblent le plus justes :

→ **Test de personnalité 16Personalities, inspiré du MBTI (gratuit, 12 minutes, en français)** — <https://www.16personalities.com/fr>

Les phrases qui me semblent le plus justes :

Grille de restitution des traits de caractère

Complétez également cette auto-évaluation, issue du protocole professionnel, sur une échelle de 1 (dominant chez moi) à 4 (faible chez moi) :

Trait	1 à 4	Un exemple concret
Autorité naturelle		
Capacité d'analyse		
Capacité de synthèse		
Curiosité intellectuelle		
Discretion		
Dynamisme		
Écoute		
Émotivité		
Équilibre personnel		
Passion		
Pédagogie		
Recherche de l'harmonie		
Remise en cause		
Rigueur		
Sens de l'abstraction		
Sens de l'objectif		
Sens de la négociation		
Sens de la responsabilité		
Esprit de conciliation		
Esprit de décision		
Goût du risque		
Humanisme		
Humour		
Imagination		
Indépendance d'esprit		
Intelligence conceptuelle		
Intelligence pratique		
Maîtrise de soi		
Optimisme		
Sens du contact humain		
Sens du dialogue		
Sens stratégique		
Sensibilité		
Sincérité		
Souplesse		
Structure de raisonnement		
Vivacité d'esprit		
Volonté		

Étape 5 — Le regard de mon entourage — questionnaire à 360°

Phase : Investigation • Durée indicative : 1 h (dont attente des retours)

Le regard des autres révèle des angles morts que l'introspection seule ne peut pas atteindre. Sollicitez au moins 8 à 10 personnes de votre entourage (famille, amis, collègues, anciens managers) via un court questionnaire en ligne.

Comment créer votre questionnaire gratuitement

Créez un formulaire avec Google Forms (gratuit, compte Google requis) ou Microsoft Forms (inclus dans un compte Microsoft/Outlook), reprenant les questions suivantes :

- Quel est votre lien avec moi (famille, ami, collègue...) ?
- Choisissez 5 adjectifs parmi une liste donnée qui me décrivent le mieux.
- Comment me décririez-vous à quelqu'un qui ne me connaît pas (ma façon de travailler, mes atouts, mes points de progrès) ?
- Selon vous, quels postes « réalistes » pourrais-je occuper demain (« c'est sûr, il/elle va réussir ») ?
- Selon vous, quels postes « passion » pourrais-je occuper (« il/elle prendra un maximum de plaisir ») ?
- Selon vous, quels postes « et pourquoi pas » pourrais-je occuper (jamais fait, mais avec de la pratique/motivation) ?

→ Créer un formulaire gratuit (Google Forms) — <https://www.google.com/forms/about/>

→ Créer un formulaire gratuit (Microsoft Forms) — <https://forms.office.com/>

PROMPT IA — Synthétiser les réponses de mon entourage

Voici les réponses brutes de [N] personnes de mon entourage à mon questionnaire à 360° :

[Collez ici l'export de vos réponses]

Merci de : 1) regrouper les adjectifs et qualités qui reviennent le plus souvent, 2) identifier les convergences et les divergences entre les répondants, 3) lister les postes « réalistes », « passion » et « et pourquoi pas » cités, en regroupant les intitulés proches, 4) me signaler tout écart notable entre la façon dont je me perçois (mes 5 qualités selon moi, à l'étape 3) et la façon dont mon entourage me perçoit. Réponds en français sous forme de tableau de synthèse suivi d'un court paragraphe d'interprétation.

Étape 6 — Ma zone d'excellence

Phase : Investigation • Durée indicative : 1 h

Cet exercice, s'inspire de la méthode MO2I et ne peut se substituer à elle. Le dispositif MO2I ne peut être effectué qu'avec un coach habilité par l'Institut MO2I, soit en atelier, soit en individuel face à face.

Pour en savoir plus sur MO2I : <https://www.eurhasi.com/mo2i.html>

Il part d'un principe simple : la façon dont vous agissez naturellement quand vous êtes pleinement en réussite et en fluidité — sans effort, sans y penser — révèle des compétences transférables à n'importe quel métier.

On l'appelle ici « zone d'excellence », « zone de confort », « flow ». Une autre méthode analogue bien connue est IKIGAI.

Exercice — les 2 histoires

Racontez 2 « histoires » vécues, dans des contextes différents (scolaire, professionnel, personnel, sportif ou associatif), où vous vous êtes senti(e) pleinement en réussite, en plaisir et en fluidité — peu importe l'enjeu apparent de la situation. Pour chacune, notez le contexte et ce que vous avez ressenti/appris.

Histoire 1 — contexte et mots-clés	
Histoire 2 — contexte et mots-clés	

Relisez vos 2 histoires et repérez : contexte déclencheur ; effet recherché / finalité ; gestes ou processus d'action récurrents., en vous appuyant sur les points communs entre elles :

PROMPT IA — Faire émerger mes compétences transférables à partir de ma zone d'excellence

Voici le récit de mes 2 histoires de réussite et de plaisir, ainsi que mon analyse du contexte déclencheur, de la finalité recherchée et du processus d'action.

[Collez ici vos 2 histoires et vos réponses]

À partir de ce matériau uniquement, identifie :

- 1) 3 à 5 compétences comportementales et méthodologiques transférables qui ressortent de ma zone d'excellence,*
- 2) une phrase de synthèse commençant par « dans ma zone de confort, j'excelle à... »,*
- 3) trois types de missions ou d'environnements de travail dans lesquels cette zone d'excellence pourrait particulièrement bien s'exprimer. Réponds de manière concrète, sans jargon inutile.*

Étape 7 — Listing de parcours et portefeuille de compétences

Phase : Investigation • Durée indicative : 3 h

C'est ici que le parcours de vie (étape 2) se transforme en matière première professionnelle. L'objectif est de lister, sans filtre, toutes les expériences (professionnelles, associatives, personnelles) qui ont mobilisé des compétences, puis de les regrouper en un portefeuille lisible.

7.1 — Listing de parcours

Pour chaque expérience significative, précisez : le contexte, la mission ou le rôle tenu, les réalisations concrètes (si possible chiffrées), et les compétences mobilisées. Visez l'exhaustivité avant le tri — on complète toujours plus facilement une liste trop longue qu'une liste trop courte.

Expérience 1 — contexte / mission / réalisation / compétences	
Expérience 2 — contexte / mission / réalisation / compétences	
Expérience 3 — contexte / mission / réalisation / compétences	
Expérience 4 — contexte / mission / réalisation / compétences	
Expérience 5 — contexte / mission / réalisation / compétences	

7.2 — Portefeuille de compétences

Regroupez les compétences identifiées en grandes familles (par exemple : compétences relationnelles, organisationnelles, techniques/métier, stratégiques). Pour chaque famille, citez 2 à 3 preuves concrètes tirées du listing.

Famille de compétences 1	
Preuves / réalisations associées	
Famille de compétences 2	
Preuves / réalisations associées	
Famille de compétences 3	
Preuves / réalisations associées	

PROMPT IA — Structurer mon portefeuille de compétences

Voici la liste brute de mes expériences, avec le contexte, mes réalisations et les compétences mobilisées :
[Collez ici votre listing de parcours complet]

À partir de ce seul matériau : 1) regroupe mes compétences en 4 à 6 familles cohérentes, avec un intitulé clair pour chacune, 2) pour chaque famille, sélectionne les 2 ou 3 preuves les plus parlantes et reformule-les en langage professionnel valorisant mais factuel (sans exagération), 3) signale les compétences qui reviennent le plus souvent d'une expérience à l'autre, car ce sont probablement mes points forts les plus solides. Réponds en français, sous forme de tableau.

Étape 8 — Mes intérêts professionnels — test RIASEC

Phase : Investigation • Durée indicative : 1 h

Le modèle RIASEC (John Holland) classe les intérêts professionnels en 6 dimensions : Réaliste, Investigateur, Artistique, Social, Entrepreneur, Conventionnel. Croiser vos 2 ou 3 dimensions dominantes avec vos compétences et vos valeurs est l'un des leviers les plus efficaces pour identifier des pistes de métiers pertinentes.

Passer un test RIASEC gratuit en ligne

Plusieurs sites proposent une version gratuite du test, en 5 à 10 minutes, sans inscription obligatoire. Recherchez « test RIASEC gratuit » ou testez par exemple les ressources d'orientation de l'Onisep et de France Travail, qui intègrent la logique RIASEC dans leurs outils de découverte des métiers.

→ Répertoire officiel des métiers et de l'orientation (Onisep) : <https://www.onisep.fr/>

→ Lien vers un test RIASEC gratuit : <https://www.monemploi.com/riasec> - Notez les 3 dimensions principales (exemple SEC, ACR, ICE...

Explication des 6 dimensions

- R (Réaliste) : vous aimez utiliser des outils, fabriquer, réparer, comprendre le fonctionnement d'une machine.
- I (Investigateur) : vous aimez comprendre et expliquer le pourquoi des choses, résoudre des problèmes de façon rationnelle et étape par étape.
- A (Artistique) : vous aimez imaginer des solutions originales, exprimer vos idées ou vos émotions, inventer.
- S (Social) : vous aimez écouter, dialoguer, rendre service, animer des activités collectives, enseigner.
- E (Entrepreneur) : vous aimez persuader, décider, organiser l'activité des autres, atteindre des objectifs.
- C (Conventionnel) : vous aimez suivre un plan précis, travailler avec soin et rigueur, rédiger, classer, travailler avec des chiffres.

Mon code Holland (2 à 3 lettres dominantes)

PROMPT IA — Croiser mon code RIASEC avec mes compétences et mes valeurs

Voici mon code RIASEC dominant, mon portefeuille de compétences et mes 5 valeurs essentielles :

[Collez votre code RIASEC]

[Collez votre portefeuille de compétences de l'étape 7]

[Collez vos valeurs de l'étape 3]

À partir de ces trois éléments, propose-moi 10 à 15 intitulés de métiers ou familles de métiers cohérents avec ce profil, en indiquant pour chacun en une phrase pourquoi il correspond à mon code RIASEC, mes compétences et mes valeurs. Classe-les en 3 groupes : « métiers proches de mon expérience actuelle », « évolutions naturelles » et « pistes de reconversion plus éloignées ». Réponds en français.

Étape 9 — Formuler mon projet professionnel

Phase : Investigation • Durée indicative : 2 h

Il s'agit maintenant de croiser l'ensemble du matériau réuni depuis le début du bilan (valeurs, personnalité, 360°, mode opératoire, compétences, RIASEC) pour faire émerger 2 à 4 pistes de métiers ou de projets concrets, et de préciser les caractéristiques attendues de ce projet.

Caractéristiques de mon projet

Secteur(s) d'activité envisagé(s)	
Type de structure (taille, statut, culture)	
Type de poste / niveau de responsabilité	
Conditions non négociables (lieu, rythme, rémunération, valeurs)	
Ce que je veux absolument éviter (mes contre-valeurs en situation professionnelle)	

Mes pistes de métiers envisagées

Piste 1	
Piste 2	
Piste 3	

PROMPT IA — Faire émerger mes pistes de projet professionnel

Voici l'ensemble de mon matériau de bilan de compétences :

- Mes valeurs et contre-valeurs : [collez]
- Ma synthèse DISC / MBTI / traits de caractère : [collez]
- La synthèse de mon questionnaire à 360° : [collez]
- Ma phrase de mode opératoire et mes compétences transférables : [collez]

— Mon portefeuille de compétences : [collez]

— Mon code RIASEC et les pistes déjà identifiées : [collez]

En croisant l'ensemble de ces éléments (et uniquement ceux-ci), propose-moi 3 à 4 pistes de projet professionnel réalistes, classées par ordre de cohérence avec mon profil global. Pour chacune, indique : l'intitulé, les 3 raisons principales de cohérence, et un point de vigilance ou de risque à explorer. Termine par une question que je devrais me poser avant de choisir entre ces pistes.

Étape 10 — Passer mes pistes au crible — matrice SWOT

Phase : Investigation • Durée indicative : 2 h

Pour chaque piste retenue à l'étape 9, construisez une matrice SWOT (Forces, Faiblesses, Opportunités, Menaces) qui croise votre profil personnel avec la réalité du marché du travail sur ce métier.

FORCES — atouts internes liés à ce projet	FAIBLESSES — freins internes liés à ce projet
OPPORTUNITÉS — tendances favorables du marché	MENACES — risques ou obstacles du marché

Répétez cette matrice pour chacune de vos 2 à 4 pistes (dupliquez la page).

PROMPT IA — Objectiver mes matrices SWOT

Voici mes matrices SWOT pour mes différentes pistes de métier, ainsi que mon profil de compétences :

[Collez vos matrices SWOT et votre portefeuille de compétences]

Pour chaque piste : 1) signale si une « force » que j'ai citée est en réalité générique (peu différenciante) ou si elle est solide et vérifiable, 2) suggère une opportunité ou une menace de marché que je n'ai pas mentionnée et qu'il serait utile de vérifier par une enquête métier, 3) donne une note de cohérence globale sur 10 avec une justification en une phrase. Termine par un classement des pistes de la plus à la moins recommandée en l'état actuel de mon analyse, en précisant que ce classement doit être vérifié par le terrain (étape 11).

Étape 11 — Enquêtes métiers et écarts de compétences

Phase : Investigation • Durée indicative : 2 h

Aucune piste ne doit être validée sur la seule base d'une réflexion de bureau : il est indispensable d'aller vérifier la réalité du métier auprès de personnes qui l'exercent. Visez au moins 2 à 3 entretiens d'enquête métier par piste retenue.

Grille d'enquête métier

Métier / poste enquêté	
Personne interrogée et son parcours	
Missions réelles au quotidien	
Compétences et qualités indispensables	
Ce qui plaît le plus / le moins dans ce métier	
Formations ou certifications requises	
Perspectives d'évolution et rémunération observée	

Analyse des écarts de compétences

Comparez les compétences requises identifiées lors de vos enquêtes avec votre portefeuille de compétences (étape 7), pour identifier les écarts à combler — par la formation, l'auto-formation ou l'expérience terrain.

Compétence requise non maîtrisée	
Comment la développer (formation, immersion, bénévolat...)	

PROMPT IA — Identifier mes besoins de formation

Voici les compétences requises pour le métier de [intitulé], recueillies lors de mes enquêtes métier, et mon portefeuille de compétences actuel :

[Collez la liste des compétences requises]

[Collez votre portefeuille de compétences]

Identifie les écarts entre les deux, classe-les par ordre de priorité (bloquant / important / secondaire), et pour chaque écart bloquant ou important, propose 2 pistes concrètes pour le combler (formation courte, certification, bénévolat, immersion, auto-formation en ligne), en précisant si possible un ordre de grandeur de durée. Réponds en français sous forme de tableau.

Chapitre 4 — Phase de conclusion

La phase de conclusion transforme le travail d'introspection en outils concrets de recherche, puis en document de synthèse et en plan d'action. C'est elle qui donne au bilan sa valeur d'usage : sans cette dernière ligne droite, même le meilleur diagnostic reste théorique.

Étape 12 — Ma synthèse et mon plan d'action

Phase : Conclusion • Durée indicative : 1 h 30 + suivi à 6 mois

Cette dernière étape rassemble l'ensemble du travail réalisé en un document de synthèse et un plan d'action daté. C'est le livrable final de votre bilan — celui que vous relirez dans 6 mois pour faire le point.

Trame de rapport de synthèse

- Contexte et objectifs de départ (étape 1)
- Ce que j'ai appris sur moi (valeurs, personnalité, mode opératoire, 360°)
- Mon portefeuille de compétences
- Mon (ou mes) projet(s) professionnel(s) retenu(s) et pourquoi
- Les écarts de compétences identifiés et le plan de formation associé
- Mon plan d'action daté

PROMPT IA — Générer mon rapport de synthèse complet

Voici l'ensemble des éléments produits tout au long de mon bilan de compétences réalisé en autonomie :

- Mon objectif de départ (étape 1) : [collez]
- Ma roue de la vie et mon parcours de vie (étape 2) : [collez]
- Mes valeurs et contre-valeurs (étape 3) : [collez]
- Ma synthèse de personnalité DISC/MBTI/traits (étape 4) : [collez]
- La synthèse de mon 360° (étape 5) : [collez]
- Mon mode opératoire naturel (étape 6) : [collez]
- Mon portefeuille de compétences (étape 7) : [collez]
- Mon code RIASEC et pistes de métiers (étape 8) : [collez]
- Mon projet professionnel retenu (étape 9) : [collez]
- Mes matrices SWOT (étape 10) : [collez]
- Mes enquêtes métier et écarts de compétences (étape 11) : [collez]

Rédige un rapport de synthèse de bilan de compétences structuré et professionnel (2 à 3 pages), en 6 parties : 1) contexte et objectifs, 2) ce que j'ai appris sur moi-même, 3) mon portefeuille de compétences, 4) mon projet professionnel argumenté, 5) les écarts de compétences et le plan de formation, 6) une conclusion synthétique en 5 lignes. Rédige à la première personne, sur un ton factuel et valorisant mais sans exagération, et ne fais référence qu'aux éléments que je t'ai fournis.

Plan d'action

Action	Thématique	Date de début	Date de fin visée	Suivi

Évaluation à chaud

Juste après avoir finalisé votre synthèse, notez à chaud : qu'avez-vous découvert que vous ne saviez pas sur vous-même ? Qu'est-ce qui a été le plus difficile dans cette démarche en autonomie ? Recommanderiez-vous cette méthode à un proche ?

Ce que j'ai découvert sur moi	
Ce qui a été le plus difficile	
Ce que je referais différemment	

Chapitre 5 — Le suivi à 6 mois

Un plan d'action qui n'est jamais relu perd vite de sa force. Bloquez dès maintenant, dans votre agenda, un rendez-vous avec vous-même dans 6 mois pour faire ce point de suivi — c'est exactement ce que prévoit le protocole professionnel, sous forme d'une séance de suivi dédiée.

Grille de suivi à 6 mois

Actions de mon plan réalisées	
Actions non réalisées, et pourquoi	
Ce qui a changé dans ma situation depuis la synthèse	
Mon objectif est-il toujours d'actualité ? Faut-il l'ajuster ?	
Ma stratégie pour les 6 prochains mois	

PROMPT IA — Faire le point à 6 mois et adapter ma stratégie

Voici mon plan d'action initial et mon point de suivi à 6 mois :

[Collez votre plan d'action initial]

[Collez votre grille de suivi à 6 mois]

Analyse les écarts entre ce qui était prévu et ce qui a été fait. Propose-moi : 1) une hypothèse sur la ou les causes principales des actions non réalisées (manque de temps, obstacle externe, perte de motivation, objectif devenu inadapté...), 2) une version ajustée et réaliste de mon plan d'action pour les 6 prochains mois, avec 3 à 5 actions prioritaires maximum. Réponds en français, de façon directe et opérationnelle.

Chapitre 6 — La boîte à outils IA du bilan de compétences

Ce chapitre regroupe, pour référence rapide, les bonnes pratiques d'utilisation d'une intelligence artificielle conversationnelle (Claude, ChatGPT ou équivalent) tout au long de votre bilan, ainsi que la liste des 9 prompts du guide.

Bonnes pratiques

- **L'IA croise, elle ne remplace pas votre réflexion.** Les prompts de ce guide sont conçus pour recouper vos propres réponses entre elles, pas pour générer un profil à votre place. Ne collez que ce que vous avez réellement écrit.
- **Vérifiez, corrigez, reformulez.** Une IA peut généraliser à partir de peu d'éléments : si une reformulation ne vous ressemble pas, dites-le lui et demandez une nouvelle version — c'est un dialogue, pas un verdict.
- **Restez maître de vos données personnelles.** Évitez de coller des informations sensibles (santé, situation familiale détaillée, coordonnées de tiers) dans un outil grand public ; restez sur les éléments utiles à l'analyse professionnelle.
- **Une seule conversation, si possible.** Utilisez le même fil de discussion IA du début à la fin de votre bilan : plus vous lui donnez de contexte cumulé, plus les prompts de synthèse (étape 14) seront pertinents.

Récapitulatif des 9 prompts du guide

#	Prompt	Étape
1	Faire ressortir le fil conducteur de mon parcours de vie	2
2	Synthétiser les réponses de mon entourage (360°)	5
3	Faire émerger mes compétences transférables (zone d'excellence)	6
4	Structurer mon portefeuille de compétences	7
5	Croiser mon code RIASEC avec compétences et valeurs	8
6	Faire émerger mes pistes de projet professionnel	9
7	Objectiver mes matrices SWOT	10
8	Identifier mes besoins de formation	11
9	Rédiger ma synthèse / faire le point à 6 mois	12 + suivi

Annexes

Annexe A — Liste des valeurs et contre-valeurs

Valeurs (choisissez-en 5)

altruisme, amitié, ambition, amour, apprendre, argent, art, audace, authenticité, autonomie, aventure, beauté, bien-être, bonne foi, challenge, charité, compassion, confort, conformisme, connaissance, conscience, conviction, contrôle, coopération, courage, créativité, culture, découverte, défi, détermination, devoir, dignité, discipline, disponibilité, douceur, écologie, éducation, efficacité, énergie, engagement, épanouissement, équité, esthétisme, famille, fidélité, foi, franchise, gagner, générosité, gratitude, habileté, harmonie, honnêteté, indépendance, intelligence, intériorité, humanisme, humour, idéologie, intégrité, justice, légalité, légitimité, liberté, logique, loyauté, matérialisme, partage, patrie, plaisir intellectuel, politesse, pouvoir, prudence, reconnaissance sociale, religion, respect d'autrui, respect de soi, responsabilité, réussite, santé, sécurité, sécurité affective, science, solidarité, spiritualité, tolérance, travail.

Contre-valeurs (choisissez-en 5)

argent, autoritarisme, bonheur, chantage, colère, comparaison, compétition, conflit, conformisme, culpabilité, cynisme, délation, dépression, domination, échec, ennui, étiquetage, faiblesse, fatalisme, frustration, individualisme, injustice, inégalité, insécurité affective, insécurité matérielle, inutilité, jugements, malsain, manque de confiance, manque de contrôle, manque de reconnaissance, manque de respect, marchandisation, médiocrité, misère, moqueries, perte de temps, punition, racisme, rejet / exclusion, routine, rupture, sélection, solitude, souffrance, soumission, spéculation, stress, trahison, tricherie, vantardise, violence.

Annexe B — Ressources gratuites citées dans ce guide

- Test DISC gratuit — <https://www.eurhasi.com/mo2i.html>
- Test de personnalité gratuit inspiré du MBTI — 16Personalities — <https://www.16personalities.com/fr>
- Créer un questionnaire à 360° gratuit — Google Forms — <https://www.google.com/forms/about/>
- Créer un questionnaire à 360° gratuit — Microsoft Forms — <https://forms.office.com/>
- Répertoire officiel des métiers et de l'orientation — Onisep — <https://www.onisep.fr/>
- Lien vers un test RIASEC gratuit : <https://www.monemploi.com/riasec>
- Portail de l'emploi et des métiers — France Travail — <https://www.francetravail.fr/>

Un accès à une intelligence artificielle conversationnelle (Claude, ChatGPT ou équivalent) pour les 9 prompts du guide.

Annexe C — Aller plus loin avec un accompagnement professionnel

Ce guide reprend fidèlement la trame utilisée en cabinet, mais un bilan mené en autonomie ne remplace pas le regard, l'écoute et l'expertise d'un consultant : recul sur les angles morts, questions qui débloquent une réflexion, validation externe d'un projet avant de s'engager, mise en réseau. Si à l'issue de ce parcours vous souhaitez consolider votre travail, faire valider votre projet ou bénéficier d'un bilan financé (CPF, employeur, France Travail), un accompagnement individuel reste possible à tout moment.

Martin Chieu-Khang THAI

Consultant RH — euRHasi

martin.thai@eurhasi.com

tél. : +33 6 61 35 10 66