



PAR
LAURENCE THOMAS
COACH PROFESSIONNELLE
FONDATRICE DU CABINET
CONSONANCE & CO

Réussir sa transformation professionnelle

Entretien « Choisissez un travail que vous aimez : vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie... ». Derrière la sagesse de Confucius se cache le rêve de chacun d'entre nous d'être « juste bien » dans son quotidien professionnel, accompli dans sa mission et en accord avec lui-même. Ce sentiment d'accomplissement et de complétude nécessite parfois de s'engager dans une transition professionnelle fortement impliquante ; cette dernière s'accompagne fréquemment d'une transformation plus fondamentale, et requiert quelques précautions pour s'avérer fructueuse... **PROPOS RECUEILLIS PAR LAURE DYKSTRA**

Quels sont les facteurs qui peuvent amener un professionnel à engager cette réflexion active ?

Laurence Thomas : Cultiver une représentation centrée sur « ce qui manque » dans sa vie professionnelle, nourrir volontiers la comparaison avec « la vie des autres »..., autant d'indices qui constituent de premières alertes vers le désabusement. Avant que l'épuisement professionnel ne vienne rendre nécessaire une pause professionnelle parfois incontournable, le challenge consiste donc à accueillir avec attention et curiosité tout élément (information, événement, ren-

contre,...) susceptible de mettre de la flexibilité dans sa vie professionnelle. Être prêt à la reconsidérer pour y introduire des éléments nouveaux et susceptibles de renouveler son intérêt pour ce que l'on fait, pour entretenir sa motivation ici en construisant la suite ailleurs, au moins dans sa tête...

Et comment savoir si le moment est propice ?

« Il n'y a de permanence que l'impermanence ». Du reste, on se transforme plus qu'on ne change : chacun se construit ainsi dans l'action par cycles successifs. Ainsi, comme la chrysalide a besoin de temps

pour devenir papillon, chaque projet, professionnel ou personnel, se construit pas à pas : rêve, expérimentation, lancement, développement, puis stagnation et renoncement pour finalement engager bientôt un nouveau cycle..., autant de phases que chacun traverse successivement, quelle que soit la nature de son projet.

La métaphore des quatre saisons illustre parfaitement les cycles de changement : c'est ainsi qu'elle a été mise à profit par Frederic Hudson, coach et professeur à l'université de Columbia, et auteur en 1999 de l'ouvrage emblématique « *The handbook of coaching, a developmental approach* », révisité et réédité en Angleterre en 2012. Il propose de voir notre vie comme une succession de cycles, constitués chacun de 4 phases : un lancement, une désynchronisation, un désengagement puis un renouveau. Chaque cycle correspond à un chapitre de vie professionnelle, à petite ou plus grande échelle (il peut ainsi concerner un projet, une mission, un job,...).

Connaître ce modèle permet de mieux comprendre ce que nous vivons dans nos transitions personnelles et professionnelles. Développer la conscience de la saison que l'on traverse à un moment précis permet d'accueillir le changement comme un élément naturel et propice, et de se mobiliser efficacement et de faire les meilleurs choix pour répondre à notre projet de vie. En d'autres termes de changer maintenant ou plus tard, et de s'engager dans une transition plus ou moins importante.

Vous parlez de transition de type 1 ou 2. De quoi s'agit-il exactement ?

Pour illustrer cette idée, on peut utiliser la métaphore du cycliste en montée qui choisit d'appuyer plus fort sur les pédales (transition de type 1) ou bien d'utiliser son dérailleur pour changer de plateau (transition de type 2). La transition de type 2 ouvre ainsi de nouvelles perspectives : elle permet de « passer à la vitesse supérieure », et de gagner en cohérence puis en performance. Elle suppose pour cela de modifier certains paramètres (changer de métier, déménager...), ce qui implique d'accepter incertitude et prise de risque.

Si la transition de type 1 permet un réajustement souvent salutaire et constitue une option constructive à court terme, elle permet rarement la transformation fondamentale qui ouvrira sur de nouvelles perspectives, porteuses de cohérence personnelle et d'accomplissement professionnel... Comme l'exprime fort justement Dan Zadra, « *Personne ne peut revenir en arrière et recommencer sa vie. Il nous*



On se transforme plus qu'on ne change



est cependant donné de prendre un nouveau départ..., et de réinventer la suite ! Alors surtout, n'oubliez pas d'être heureux ! ».

Concrètement, tous les scénarii existent. Une transition fluide peut ainsi consister à faire des ajustements pour éviter « la grande transition » (par exemple conserver le même métier, la même mission, mais en modifiant son temps de travail, sa feuille de route, son périmètre de responsabilité)... Engager une activité parallèle (temps partiel, auto-entreprise,...) permet également de se projeter dans cette nouvelle réalité, de s'y frotter de manière plus concrète avant d'y prendre totalement pied...

Encore faut-il être prêt et disponible d'esprit pour envisager un changement aussi fondamental...

En effet, avant de se lancer dans une nouvelle aventure, il est prudent de faire un peu d'espace dans sa vie pour y accueillir. Et en la matière, c'est autant dans sa vie personnelle que dans sa vie professionnelle qu'il est souvent nécessaire de faire le ménage avant de vouloir accueillir un nouveau projet.

Faites l'expérience... Prenez une feuille de papier, et matérialisez sous la forme d'une boucle chacun des chantiers en cours dans votre vie : les projets professionnels en cours, les travaux dans votre maison (ceux qui sont en cours, ceux qui s'éternisent,...), l'organisation d'un événement familial à venir, les livres empilés sur le coin de votre bureau en attente d'être lus, les DVD pas encore regardés, le projet de voyage que vous différez depuis longtemps,... Boucle ouverte tant que le projet n'est pas terminé, et boucle fermée lorsque le projet est derrière vous et ne nécessite plus votre énergie pour cheminer. Plus le nombre

Cultiver la « serendipité », cet art subtil des heureux hasards qui n'en sont pas

de boucles est important, plus l'on s'expose à la frustration de ne pouvoir fournir partout (nos réserves d'énergie ne sont pas infinies... !).

« Fermer les boucles » revient à clôturer volontairement certains projets pour économiser son énergie, pour la concentrer sur les projets les plus essentiels plutôt que la disperser entre de multiples opportunités. Or, pour réussir sa transition professionnelle, il est essentiel de disposer de toute son énergie pour s'engager pleinement vers une nouvelle destination. C'est une condition nécessaire pour parvenir à se centrer sur les projets qui nous tiennent le plus à cœur, ceux qui servent le mieux nos intérêts et nous placent en cohérence maximale.

Qu'est-ce qui vous semble faire la différence pour réussir sa transition professionnelle ?

En premier lieu décider d'adopter un esprit positif et optimiste, celui qui consiste à accueillir tout événement, même imprévu et déstabilisant comme une possible opportunité, et à le reprendre à son compte pour en faire un levier d'action plutôt que de subir ce qui semble s'imposer à nous. Dans cet esprit, les chinois utilisent le même idéogramme pour désigner les mots « Crise » et « opportunité »... : accepter l'idée de « l'intention positive » de tout événement, et savoir reconnaître sa « fonction utile » constituent deux leviers facilitateurs pour accompagner sa transformation.

Une autre clé consiste à replacer ses talents au cœur de

sa réflexion et de ses choix. Décider de se centrer sur ce que l'on fait avec facilité et plaisir va à l'encontre de nos considérations judéo-chrétiennes (qui valorisent davantage l'effort méritant) ; et néanmoins, quel formidable gage de prospérité et de motivation... ! Plus encore, choisir dans chacun de ses actes de privilégier la cohérence personnelle et le respect de nos valeurs fondamentales renforce notre motivation et notre capacité à décrocher l'inaccessible étoile... Ainsi, rien ne découragera celui qui se sent porté par ce formidable sentiment d'être « la bonne personne à la bonne place et au meilleur moment »...

Et si jamais les choses ne se déroulent pas comme prévu ?

Tout d'abord, au début de l'histoire, il est bien rare que le projet soit clairement défini. L'un des facteurs clé de réussite réside précisément dans la capacité à repérer les fameux « signaux faibles », ces indices discrets qui, mis les uns au bout des autres, prennent sens et orientent nos choix de manière intuitive puis de plus en plus rationnelle et fondée. Cultiver la « serendipité », cet art subtil des heureux hasards qui n'en sont pas, contribue à enrichir l'inspiration et à donner envie d'aller vérifier de plus près si notre intuition était juste.

Prévoir plusieurs options possibles s'avère également très efficace pour garder la tête froide dans une situation à forts enjeux. Ainsi, la croyance selon laquelle « Il y a toujours

plusieurs solutions... ! » s'avère particulièrement aidante pour prendre du recul dans une situation apparemment bloquée. La simple idée qu'une issue puisse exister, autre celle que semble définitivement condamnée, redonne énergie, confiance et motivation pour se lancer dans l'action malgré tout. Par la porte ou la fenêtre, il y a toutes les raisons d'atteindre l'objectif ! Et l'existence d'un « Plan B » redonne de la perspective à une situation dont l'issue semblait perdue.

Pour terminer, par quoi commencer... ?

« Un grand voyage a commencé par un premier pas... ». Repérer quel pourrait être le plus petit premier pas est très aidant. « Le plus petit premier pas qui produirait le plus grand effet... », avec le moins d'enjeux possibles pour être certain d'y arriver, et renforcer sa motivation et sa confiance en ses capacités à réussir ! ●

EN SAVOIR PLUS



« Réenchantez votre job ! Réussir sa transition professionnelle » Laurence Thomas, Éditions Dunod, collection Efficacité professionnelle, mai 2014.

« La Boîte à Outils de la Motivation » Laurence Thomas, et Sophie Micheau-Thomazeau Éditions Dunod, septembre 2014.

<http://reenchantezvotrejob.blogspot.fr>