

# **Changer de vie professionnelle**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)



Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée, notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2016  
ISBN : 978-2-212-56173-9

Mireille Garolla

# **Changer de vie professionnelle**

C'est possible en milieu de carrière

**EYROLLES**

The logo for EYROLLES features the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered on it, which tapers out at both ends.



# Sommaire

Définir sa signature .....	IX
Introduction.....	XI
À qui s'adresse ce livre.....	XV

## PARTIE 1 - LE QUESTIONNEMENT DE LA QUARANTAINE

<b>Les situations génératrices de questionnement.....</b>	<b>3</b>
Un changement légitime des aspirations en milieu de vie ..	3
<i>Un succès professionnel rapidement atteint .....</i>	3
<i>Un succès professionnel à mettre en place .....</i>	4
<i>Un plateau professionnel.....</i>	5
Un climat économique anxigène.....	7
<i>Pour les personnes en poste .....</i>	7
<i>Pour les personnes hors poste.....</i>	10
Les situations qui devraient vous rendre vigilant .....	12
<i>Un malaise .....</i>	12
<i>Un changement de hiérarchie .....</i>	14
<i>Vous êtes le « fusible » .....</i>	15
<b>Les choses qu'il ne faut pas faire et pourquoi... ..</b>	<b>17</b>
Remettre à jour son CV.....	17
Faire appel à son réseau.....	18
Faire appel à un « chasseur de têtes » .....	19
Répondre aux annonces.....	20
<b>Réfléchissez à votre avenir... quelle que soit votre situation... ..</b>	<b>23</b>
Partez sur une réussite plutôt que sur un échec.....	23
Vous seul êtes responsable de votre carrière !.....	27
<b>« Quand faire appel à un avocat de droit social... et que lui demander ? » .....</b>	<b>29</b>

## PARTIE 2 - SE CONNAÎTRE AVANT DE SE PRÉSENTER SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL

Pour quoi voulez-vous changer ? .....	37
---------------------------------------	----

<b>Recherchez les influences qui vous structurent</b> .....	41
<i>Questions</i> .....	42
<i>En conclusion</i> .....	42
<i>Questions</i> .....	42
<i>En conclusion</i> .....	43
<i>Questions</i> .....	43
<i>En conclusion</i> .....	44
<b>Déterminez votre savoir-être...</b> .....	45
Le MBTI (Myers Briggs Type Indicator).....	46
Le SOSIE .....	48
Le DISC .....	50
<b>Acceptez-vous avec bienveillance</b> .....	53
« Dans les secrets d'un chasseur de têtes » .....	57

### PARTIE 3 - DESSINER SON RÊVE

<b>Commencez à rêver votre vie</b> .....	63
<i>L'objectif du rêve</i> .....	64
<i>Respectez vos valeurs</i> ... ..	65
<i>Respectez vos motivations</i> ... ..	69
<b>Équilibre vie privée/vie professionnelle</b> .....	75
<i>Exercice de la semaine idéale : en pratique</i> .....	77
<b>Définissez votre environnement de travail</b> .....	79
<b>Respectez votre profil managérial</b> .....	83
<i>Synthèse des motivations : exercice pratique</i> .....	85
« Travailler dans le social business représente-t-il une réponse à une perte de sens ? » .....	87

### PARTIE 4 - RECONNECTER SA VIE

<b>Des aspirations souvent contradictoires</b> .....	95
La direction de « Je réinvente ma vie ».....	95
La direction de « Il est hélas trop tard pour changer » .....	96
<b>Mettez votre vie professionnelle à plat</b> .....	97
Identifiez vos réussites .....	101
<b>Valorisez vos réussites</b> .....	105
Les secrets du making of .....	106

<i>Les règles d'or</i> .....	106
<i>Quelques conseils de rédaction</i> .....	107
<i>Les verbes ressources</i> .....	108
<i>Exemple d'une réussite commerciale</i> .....	110
<i>Exemple d'une réussite de management</i> .....	110
<i>Exemple d'une réussite dans les ressources humaines</i> .....	111
<i>Exemple d'une réussite de marketing</i> .....	111
<b>Déterminez votre profil de forces</b> .....	113
<b>Déterminez vos piliers de vie</b> .....	123
La problématique.....	125
L'étape de l'ancrage.....	128
Le retour à l'emploi.....	128
<b>« La reprise d'entreprise, un rêve devenu réalité »</b> .....	131

## PARTIE 5 - DONNER DU SENS À SON PARCOURS

<b>Le « CV de repositionnement »</b> .....	137
Identifiez vos réussites .....	139
<i>Recensez toutes les réussites que vous avez préalablement</i> <i>identifiées</i> .....	139
Équilibrez votre CV.....	140
<i>Mesurez l'équilibre global de votre CV</i> .....	140
Vérification finale .....	141
<b>La validation de votre discours</b> .....	147
<i>Trouvez le fil conducteur entre votre vie professionnelle</i> <i>et votre vie privée</i> .....	147
<i>Mettez en avant vos atouts et votre personnalité</i> .....	148
<i>Faites des choix et arbitrez</i> .....	149
<b>Ciblez votre recherche et définissez votre niche</b> .....	155
L'utilisation réelle du réseau .....	156
<i>Quid des règles usuelles ?</i> .....	158
<i>La règle des trois noms</i> .....	158
<i>La règle des cercles</i> .....	158
<i>La règle du nombre de rencontres</i> .....	158
<i>La règle des échelons hiérarchiques</i> .....	159
<b>« Les règles de savoir-vivre à respecter lors</b> <b>d'une démarche réseau »</b> .....	161

## PARTIE 6 - DÉMARRER SA VIE DE DEMAIN

Ouvrez-vous aux autres .....	169
Perdez-vous pour mieux vous retrouver .....	173
Comment fonctionner en mode réseau .....	177
Les règles à respecter avant une période d'entretiens décisifs..	178
<i>Être parfaitement bien dans sa peau lorsque vous commencez</i>	
<i>une période d'entretiens.....</i>	178
<i>Avoir confiance en soi quel que soit le niveau de l'interlocuteur</i>	
<i>que l'on rencontre.....</i>	179
Approches facilitant la recherche en réseau.....	179
Les options à envisager après vos entretiens.....	180
<i>La situation a priori idéale .....</i>	180
<i>Focus sur l'étranger.....</i>	181
<i>Focus sur l'expérience start-up.....</i>	181
<i>Focus sur la reprise d'entreprise.....</i>	182
Choisissez votre nouvel univers professionnel.....	183
Quels sont les objectifs à atteindre ? .....	184
Quelles sont les techniques de questionnement ? .....	185
Les informations à obtenir absolument.....	185
Les questions auxquelles vous devez vous préparer .....	186
<i>Les questions qui portent sur vous .....</i>	186
<i>Les questions qui portent sur votre parcours .....</i>	186
<i>Les questions au sujet de votre entrée en fonction .....</i>	187
<i>Les questions au sujet de votre motivation .....</i>	187
<i>Les questions pièges.....</i>	188
Le principe de synchronicité.....	189
Et maintenant, que se passe-t-il ?.....	189
Tout arrive en même temps .....	190
Apprendre à cultiver sa chance.....	192
Votre vie de demain commence aujourd'hui.....	194
« Donner une chance à la chance... » .....	197
Conclusion .....	203
Références bibliographiques .....	205

# Définir sa signature

Diplômée de l'ESCP Europe, **Mireille Garolla** a commencé sa carrière dans le domaine de la finance avant de s'orienter vers des fonctions de direction générale en France et à l'international.

Elle dirige depuis plusieurs années Group'3C, cabinet de conseil en ressources humaines travaillant à la fois pour les entreprises et les particuliers. Group'3C dispose d'une méthodologie propriétaire qui a permis le repositionnement de centaines de cadres et de dirigeants depuis plus de quinze ans.

Elle considère que la recherche d'emploi et le pilotage de sa carrière s'acquièrent de la même façon que l'on apprendrait les techniques d'un métier, mais que cet exercice doit tout d'abord commencer par une démarche d'analyse éminemment personnelle. Cette recherche se conclut par la mise en place de règles de suivi de carrière qui doivent devenir des réflexes.

Elle se propose avec ce livre de vous accompagner dans ce voyage qui peut se révéler une très belle opportunité de vie.

Coach certifiée de l'Institut de Coaching de Genève, Mireille est habilitée pour les tests psychotechniques MBTI et SOSIE.

Elle anime une émission de radio consacrée à la recherche d'emploi sur Fréquence Protestante ainsi que deux chroniques mensuelles, l'une sur « Village de la Justice » et l'autre auprès des Alumni<sup>1</sup> de l'ESCP.

Elle est membre de la commission carrière de l'ESCP Europe.

---

1. Alumni : anciens élèves de l'école.



# Introduction

Le monde autour de nous évolue de plus en plus vite et ce n'est que le début car il va devenir structurellement changeant. Comme l'illustre si brillamment Michel Serres lors de la conférence inaugurale du programme de Paris « Nouveaux Mondes », qui s'est tenue en janvier 2013, nous sommes à un **changement de paradigme de société**.

Il va falloir **nous adapter à ces nouvelles règles** alors que nous n'y sommes absolument pas préparés.

Tout va être modifié : famille, couple, politique, éducation, métiers et la façon de les exercer... Être en poste dans une entreprise ne vous met plus à l'abri. Et lorsque vous êtes hors poste, vous serez juste contraint de vous adapter un peu plus rapidement.

La mondialisation et les avancées technologiques peuvent tout bouleverser en quelques années.

Les différentes règles du jeu sont loin d'être définies et nous n'avons aucune idée de quoi demain sera fait.

Que vous soyez en poste ou que vous soyez hors poste, il va falloir, en conséquence, **apprendre à vous définir et à vous réinventer**.

Vous ne pourrez plus vous appuyer ni sur vos diplômes, ni sur votre réseau (qui fond d'ailleurs comme neige au soleil lorsque vous êtes hors poste), ni même sur les choses que vous avez réussies par le passé.

Vous aurez la chance d'évoluer dans un monde beaucoup plus ouvert, dans lequel, de façon paradoxale, pour pouvoir fonctionner efficacement avec les autres, vous allez devoir apprendre à vous

appuyer sur vous-même. En effet, les piliers sur lesquels vous vous appuyiez jusqu'alors et qui vous donnaient une sensation de confort et de sécurité peuvent très bien disparaître sans préavis.

Le système économique dans lequel nous évoluons est lui-même en train de se modifier, et cette bascule est la conséquence de plusieurs phénomènes concomitants.

- Les modèles économiques de « freemium<sup>1</sup> » qui ont éclos ces dernières années (et la concurrence acharnée de nombreux secteurs) font que les gens s'attendent de plus en plus à ne pas payer les services qu'ils utilisent : petits déjeuners et conférences gratuites, vidéos et chansons téléchargées en général illégalement...
- La pléthore d'offres, qui fait qu'une grande partie des individus va aller au moins cher, car il est *a priori* difficile de déterminer aujourd'hui des critères de choix cohérents. De nombreux exemples sont à prendre parmi les derniers scandales survenus dans le domaine de l'alimentation et du bio, où même la marque et le prix ne sont plus une garantie.
- Notre entrée dans une économie de crise qui fait que nous devons réinventer des valeurs comme la solidarité ou encore une certaine forme d'économie de troc, comparable à ce qui existe depuis longtemps dans les pays émergents.

Il va falloir apprendre à donner autant que recevoir. Les schémas hiérarchiques d'entreprise en vigueur depuis plus de cinquante ans vont se trouver modifiés. La position dans l'organigramme, le salaire et le nombre de personnes supervisées n'auront plus la même importance. Ainsi, dans le cadre d'un repositionnement de milieu de carrière, un directeur général de business unit qui cherchera à retrouver le même type de poste ne sera pas forcément la personne la mieux positionnée dans la course du retour à l'emploi.

---

1. Le freemium est un modèle économique associant une offre gratuite en libre accès et une offre « premium », haut de gamme, en accès payant.

J'ai eu l'exemple de certains de mes clients qui avaient de très beaux parcours et se retrouvaient dans des situations extrêmement précaires en l'espace de trois à cinq ans. Ils n'avaient rien vu venir et s'étaient bercés d'illusions !

Il faut que vous appreniez à vous connaître pour vous définir, pouvoir vous présenter et vous diriger vers les métiers qui vous permettront de vous différencier et de donner le meilleur de vous-même.

Avoir de bonnes idées ne suffit plus, il faut aussi et surtout avoir le talent, la capacité et l'opiniâtreté de les mettre en œuvre quoi qu'il arrive. La réussite et l'art de rebondir se conjuguent de façon très pragmatique.

Dans un monde en mutation, l'approche que je vous conseille d'adopter devra être également flexible.

- Elle devra bien sûr être ouverte et à l'écoute du monde extérieur pour en saisir les règles, les tendances et les contraintes du moment afin d'être en mesure de vous y adapter.
- Mais elle devra, et c'est probablement le plus important, être tournée vers l'intérieur afin que vous définissiez vos ancrages. Sans cette seconde dimension, vous aurez un grand risque de vous perdre au cours de cette réorientation.

Ce livre n'a pas pour finalité de vous aider à gérer vos crises de carrière au coup par coup et de façon réactive. Il se place au contraire dans une optique de continuité et de construction. Il vous propose en fait un modèle de structuration de votre pensée et de votre présentation pour faire des choix de vie qui orienteront votre futur et des outils d'analyse pratiques pour y arriver. Ce livre vous aidera lorsque vous aurez besoin de vous réaligner. Vous pourrez vous y référer chaque fois que vous aurez une option professionnelle à prendre dans le futur. Cette expérience, si elle vous amène à une véritable remise en question, peut aussi se révéler une des plus enrichissantes de votre vie.

Il vous fera enfin réaliser qu'il n'existe qu'une bonne façon de faire, **la vôtre**. Le but de cet ouvrage est de vous apprendre à la trouver, dans une recherche d'authenticité et d'autonomie. Bien sûr, avoir pour modèle un leader charismatique et chercher à s'en inspirer est souvent une bonne idée, mais ce qui lui convient ne vous conviendra pas forcément. Vous risquez de vous épuiser en copiant quelque chose qui ne vous correspond pas. Il vous faudra donc apprendre à trouver votre propre vérité.

Votre problématique n'est pas seulement liée à un marché, elle est aussi individuelle et, avant tout, personnelle.

Votre avenir n'est pas lié à la courbe du chômage mais aux décisions que vous prendrez demain.

Pour le temps de ce livre, et j'espère pour longtemps après, vous êtes le héros !

N'hésitez pas à vous en servir de façon extrêmement pragmatique pour avancer !

Bienvenue dans un monde meilleur : le vôtre !

# À qui s'adresse ce livre

Que vous soyez en recherche ou en poste.

Ce livre est principalement destiné à des cadres en milieu de carrière, entre 35 et 55 ans, qu'ils soient en poste ou hors poste.

Il s'adresse à ceux qui sont en poste pour leur éviter des accidents de parcours, leur permettre de prendre en main leur carrière et planifier le plus sereinement possible la suite.

Il s'adresse aussi à ceux qui sont hors poste, que cela soit de leur fait ou non, pour leur expliquer comment optimiser ce temps pour rebondir.

En effet, si vous avez l'impression, alors que **vous êtes en poste**, d'arriver au bout d'une histoire, l'impression de ne plus pouvoir ou vouloir faire le même métier toute votre vie, l'impression de ne pas ou de ne plus arriver à vous projeter dans le temps et dans votre société, si vous avez cette impression de malaise, alors vous pouvez être sûr que quelque chose va se passer, que cela soit de votre fait ou pas.

**Vous êtes en recherche** : vous ne savez pas très bien comment vous y prendre, cela fait plusieurs mois que vous répondez à des annonces et que l'on ne vous répond pas... De nombreux livres vous expliquent comment vous présenter et comment rechercher, mais à la suite d'une ou plusieurs sorties de postes, vous avez l'impression que vous ne savez plus du tout où vous en êtes.

Si vous vous trouvez dans l'une de ces deux situations, alors ce livre est fait pour vous.

