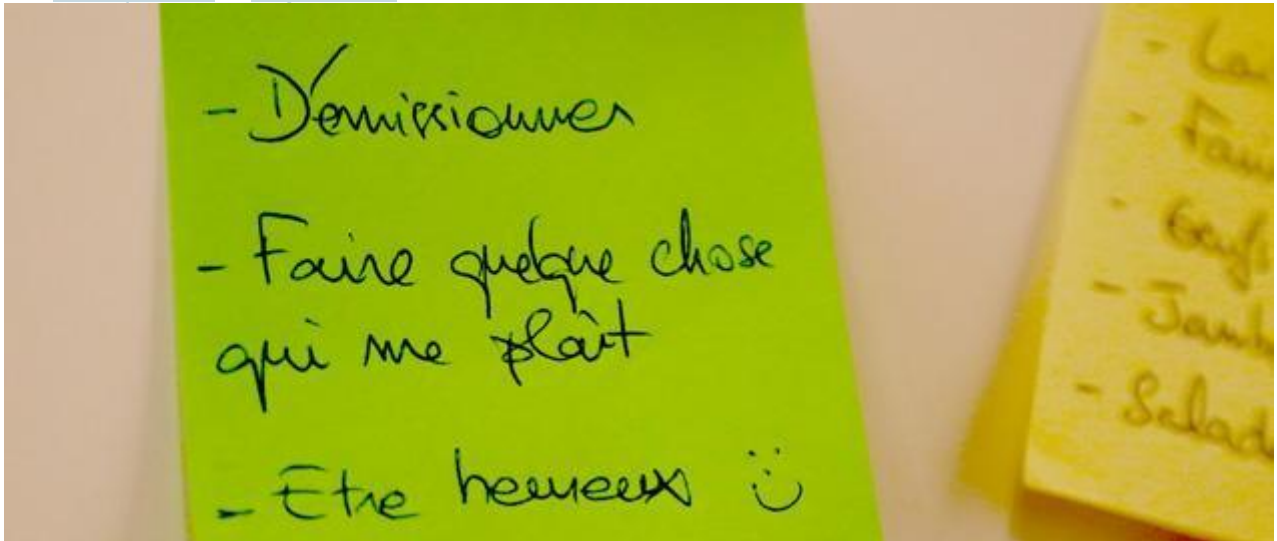


## Reconversion et QVT

Par Novéquilibrés le 29 juin 2016



**Considérer la reconversion à travers le prisme de la Qualité de Vie au Travail (QVT), voici ce que nous ont proposé Emilie Teyssier et Virginie Nicolovius, fondatrices du site [monjobideal.com](http://monjobideal.com). Voici donc l'article qu'elles ont concocté pour laqvt.fr et que nous avons le plaisir de publier aujourd'hui.**

### La reconversion : où en est-on ?

60% des actifs interrogés par OpinionWay\* déclaraient en 2014 avoir déjà connu un changement d'orientation professionnelle et 32% envisageaient de changer d'orientation dans les années à venir. Il y a quelques mois, nous avons fait à peu près le même constat qu'OpinionWay, parmi notre entourage. Nous connaissons de plus en plus de gens en reconversion professionnelle et leurs histoires nous passionnaient. En parallèle, nous entendions aussi des personnes qui ne se lançaient pas même si elles semblaient en avoir très envie. Cela nous a conduit à chercher à en savoir plus sur la reconversion, à mieux comprendre les démarches de ceux qui ont franchi le pas pour pouvoir aider les gens qui le souhaitent à également amorcer ce changement.

Ainsi, au travers d'un site internet ([www.monjobideal.com](http://www.monjobideal.com)) nous publions des interviews de personnes qui se sont reconverties, chacune avec des parcours très différents. Même si chaque histoire est unique, de grandes tendances se dégagent derrière les motivations de ceux qui ont changé de métier.

### La place de la QVT dans les décisions de reconversion

Nous n'avons encore rencontré personne qui se soit reconverti pour de l'argent, ce qui ne veut sans doute pas dire que cela ne soit jamais arrivé mais que statistiquement ce n'est pas une des motivations majeures des personnes qui s'engagent dans une démarche pour changer de métier.

Donc si les gens ne se reconvertissent pas pour gagner plus, pourquoi donc sont-ils prêts à changer de métier ?

Pour **retrouver du sens à leur activité** pour beaucoup d'entre eux.

C'est par exemple le cas de Karine, une juriste en droit social qui, usée par les plans sociaux à répétition qu'elle avait la difficile tâche de préparer, a choisi de se lancer dans l'immobilier pour "construire". Ce n'est pas le seul effet positif attendu par cette reconversion puisqu'elle a aussi, à l'occasion de ce changement, pu redéfinir l'équilibre entre le temps consacré à son travail et celui qu'elle souhaitait allouer à sa famille.

Anaïs, elle, a quitté son poste de responsable de communication digitale dans une grande agence de communication, parce qu'elle avait "envie d'être utile pour des personnes qui en avaient vraiment besoin." et a choisi de devenir assistante éducative dans une école internationale.

Un **contenu du travail satisfaisant** c'est aussi ce qu'a recherché Frédéric, un ancien chef de projet web, quand il a choisi de se lancer dans l'élevage... d'escargots. Lassé par les clients insatisfaits qui en demandaient toujours plus pour hier, il est aujourd'hui pleinement épanoui à s'occuper de ses gastéropodes. Lui aussi souhaitait **pouvoir passer plus de temps avec sa famille**, et le temps consacré à ses enfants passent avant celui qu'il alloue aux escargots.

## Plus de sens, plus d'intérêt du contenu du travail, plus de temps pour sa famille et ... moins de stress

La qualité de vie au travail, c'est aussi parfois **retrouver un niveau de stress qui soit acceptable**. Après un premier burn-out, Claire avait besoin de parvenir à un équilibre entre le sens qu'elle trouvait à son travail et la pression ressentie : *"Au bout de quelques années, je passais beaucoup de temps au travail, je ressentais beaucoup de pression pour faire des choses qui finalement n'avaient plus vraiment de sens pour moi."*

Le besoin de reconversion peut aussi naître du simple **besoin d'avancer, de ne pas stagner**. C'est ce qui avait motivé Isabelle à ne pas revenir à son ancien poste après son congé parental et à lui préférer un changement plus radical : *"Je sentais que j'allais rester dans ce poste toute ma vie, jusqu'à la retraite, ne plus bouger"*. Bernat, qui a abandonné le statut de fonctionnaire rattaché au ministère de l'Agriculture pour se lancer dans l'aventure d'une SCOP nous a expliqué : *"Ma reconversion a été une façon d'échapper à ce que je ressentais comme un carcan"*. C'est *"l'envie de challenge et d'inconnu"* qui a conduit Pascal d'un rôle d'agent d'assurance jusqu'à la tête d'un magasin de bricolage.

Est-ce à dire que seule la recherche d'une meilleure qualité de vie au travail pousse les gens à se reconvertir ? Pas tout à fait.

## Les autres sources de motivations pour se reconvertir

Tout d'abord il est intéressant de constater que bien souvent ce n'est pas seulement une raison qui pousse quelqu'un à se reconvertir, mais une combinaison de motifs. Dans certains cas c'est un ensemble de facteurs qui tournent tous autour de la question de la QVT, dans d'autres cas d'autres éléments viennent s'ajouter à la QVT pour conduire à cette reconversion.

Cela peut par exemple être la poursuite d'une passion plus ou moins lointaine qui pousse à se reconvertir. C'est comme ça que Lionel explique qu'il a quitté son métier de développeur en informatique industrielle pour devenir pilote d'hélicoptère :

*"Tout allait bien dans l'entreprise, mais ma passion pour l'aviation a pris le dessus."*

Parfois aussi les gens sont conduits à se reconvertir parce qu'ils ne peuvent plus continuer à exercer le métier qu'ils pratiquaient jusqu'à présent. Ce peut être pour des raisons de santé (ce fut le cas de Sébastien, un boulanger devenu allergique à la farine, et dont cet évènement a agit comme un déclencheur et l'a encouragé à poursuivre le rêve qu'il avait enfant de travailler dans un zoo) ou pour des raisons de disponibilité d'emploi (suite par exemple à une suppression de poste, à des réorganisations dans un secteur d'activité ou encore à un déménagement qui rend caduque un projet professionnel).

## Une combinaison parfois complexe de motivations

On lit parfois qu'une reconversion ne peut aboutir que si elle s'inscrit en positif (on cherche à obtenir quelque chose plutôt qu'à fuir une situation), qu'elle est motivée par des raisons intrinsèques et pas subie par des facteurs externes. La réalité nous paraît plus complexe parce qu'encore une fois elle est rarement basique (une seule raison de se reconvertir) et bien plus souvent une combinaison de motifs dont on a compris que les facteurs liés à la QVT étaient généralement prédominants.

Une fois la question des motivations posée, il est intéressant de savoir si la reconversion permet véritablement une amélioration de la qualité de vie au travail.

## En pratique, est-ce que la reconversion a un impact positif sur la QVT ?

Le grand gagnant de la reconversion professionnelle c'est l'épanouissement personnel et professionnel puisque 55% des personnes qui se sont reconverties et qui ont été interrogées par OpinionWay pour l'Afpa en 2014 avaient déclaré être plus épanouies professionnellement qu'avant. Pour seulement 22% pour lesquelles la reconversion aurait eu un impact négatif.

Cette tendance se confirme pleinement parmi les personnes que nous avons eu l'occasion d'interviewer pour MonJobIdeal. Un sentiment de faire quelque chose d'utile, de le faire en respectant ses besoins propres, sont des éléments moteurs pour une reconversion.

Lorsqu'un meilleur équilibre vie privée / vie professionnelle était recherché au moment du choix de la reconversion, on constate généralement une véritable amélioration de ce côté.

C'est ainsi que Karine, l'ancienne juriste en droit social devenue agent de biens immobiliers constate : *"Je suis beaucoup plus disponible pour ma famille et avec 4 enfants ce n'est pas négligeable."* Quant à Isabelle, ancien agent de voyages, qui a ouvert son propre restaurant, elle résume les conséquences de son changement de la manière suivante : *"Ma reconversion a eu un impact positif sur ma famille."*

La question du temps est pourtant plus nuancée parce que, si l'immense majorité des personnes s'étant reconverties a gagné en qualité de vie et en liberté d'organiser son temps, la charge de travail reste souvent élevée surtout pour tous ceux, et ils sont nombreux, pour lesquels la reconversion s'est aussi traduite par le fait de créer sa propre activité. C'est notamment le cas d'Isabelle, qui à la tête de son restaurant, travaille énormément. Si beaucoup font le constat qu'ils travaillent finalement plus qu'ils ne l'auraient imaginé, aucun ne semble regretter les heures passées à une activité plus riche de sens.

Quant à Frédéric, qui partage son temps entre l'élevage des escargots, la préparation culinaire et la vente de ses produits sur les marchés, il ne travaille certainement pas moins qu'il ne le faisait avant. Mais parce qu'il prend beaucoup de plaisir à ce qu'il fait et qu'il peut adapter ses horaires aux besoins de sa famille, il annonce simplement "Je n'ai pas besoin de vacances parce que je n'ai pas besoin de me sortir la tête du travail." Le rapport au temps est alors bien différent.

Les conditions matérielles de travail peuvent être parfois idéalisées avant une reconversion. Sur le mode *"je n'irais plus au bureau, donc je serais plus libre"* certains découvrent sur le tas que le travail à la maison n'est pas toujours idéal. Ça a été le cas de Manon qui a arrêté son travail dans le cinéma pour lancer son activité dans les loisirs créatifs *"Au début je travaillais aussi de chez moi, mais ça ne marchait pas du tout. Ce n'était pas tenable."* Elle a finalement rejoint un espace de travail partagé et a pu tirer les bénéfices de sa reconversion en terme de qualité de vie au travail.

## Un bénéfice global, mais contrasté

De la même manière, changer de travail ne veut pas dire aller vers quelque chose de moins fatigant. De la nature de l'activité dépendra le type de fatigue. Anaïs a fait ce constat en travaillant auprès d'enfants alors qu'elle était auparavant responsable communication digitale dans une grande agence parisienne: *"C'est plus physique que mon métier d'avant, où j'étais derrière deux écrans en permanence, avec des stagiaires pour m'épauler."* Que la fatigue soit ou non présente à la fin de la journée, ce qui semble réjouir les personnes épanouies par leur reconversion, c'est surtout le plaisir d'un certain devoir accompli. C'est en travaillant avec des enfants qu'Anaïs se réalise : *"Je sais que je vais faire avancer les êtres de demain, en espérant leur donner des valeurs qui sont importantes."*

## La QVT, enjeu majeur pour ceux qui se reconvertissent

Quand on voit combien de personnes sont prêtes à abandonner le confort d'un métier maîtrisé, et souvent même la sécurité offerte par un emploi salarié, pour obtenir une meilleure qualité de vie au travail, on se rend compte que cette question de la QVT est de plus en plus critique quant à la capacité

des entreprises à retenir leurs talents. Les entreprises ne sont pas seulement concurrentes entre elles pour garder leurs meilleurs salariés, elles font également face aux initiatives individuelles de celles et ceux qui sont prêts à changer de carrière, et dans certains cas lancer leur propre activité pour simplement se sentir bien en travaillant.

Et nous laisserons le mot de la fin à Claire : *“Il n’y a pas de fatalité à être insatisfait dans son travail”*.

## Le mot de conclusion de l’équipe éditoriale de laqvt.fr

Merci à Emilie Teyssier et Virginie Nicolovius pour cet article riche s’appuyant sur des témoignages qu’elles ont recueillis pour leur site [monjobideal.com](http://monjobideal.com) que nous vous invitons à visiter.

Vous pourrez en savoir plus sur les parcours évoqués brièvement dans le présent article et découvrir d’autres témoignages tout aussi passionnants et instructifs.

\* Source sondage OpinionWay – [Reconversion professionnelle : étude AFPA/Opinion Way 2014](#)

Crédits photo [Mon Job Idéal](#)