



L'invitée. Marine Bou sur la trace des personnes disparues

Justice. Vaste enquête sur les collaborateurs d'élus en mairie de Lyon

N° 954 • DU JEUDI 21 AU MERCREDI 27 MARS 2024 • 2 €

TRIBUNE DE LYON

SPÉCIAL FORMATION

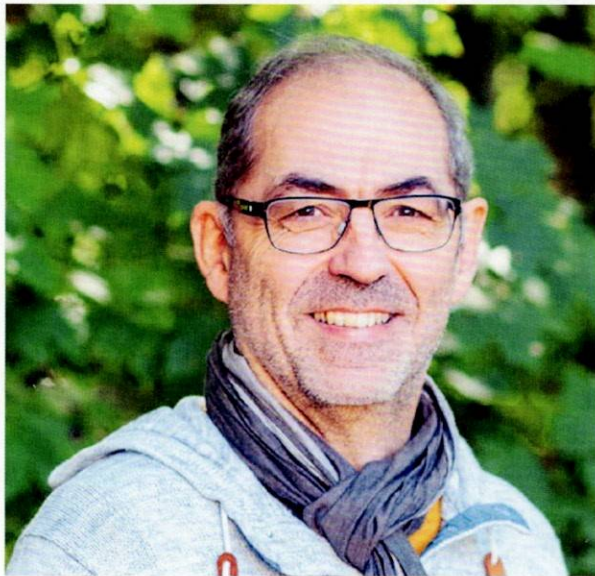
À Lyon, se préparer aux métiers de demain



R 28223 - DISTRIB - F 2 euros

R 28223 - 954 - F 2 euros





Antoine Tollet, cofondeur de Co Naissances et coach professionnel : « On est des boosters d'envie et de prise de risque »

L'association lyonnaise Co Naissances* associe bilan de compétences et coaching professionnel, avec des parcours basés sur des ateliers collectifs et des temps d'accompagnement individuel. Le credo ? Redonner du sens à son travail. PROPOS RECUEILLIS PAR ROMAIN DESGRAND

On a beaucoup parlé d'un effet Covid sur les grandes remises en question professionnelles, la quête de sens au travail. Maintenant que l'épidémie est derrière nous, cet élan est-il toujours là ?

Antoine Tollet : « Nous accompagnons de 150 à 200 personnes par an et il est difficile de tirer des généralités. Nous avons toujours centré notre approche autour de la quête de sens. De par cet ADN, les personnes qui se tournent vers nous ont souvent eu cette question en tête, cette envie de savoir pourquoi elles se lèvent le matin. La Covid a forcé le trait mais, pour nous, cette tendance était déjà présente de par notre identité.

Qui vient vous voir aujourd'hui ? Des Lyonnaises et des Lyonnais qui veulent tout changer dans leur vie ?

Pas forcément. Les trois quarts des personnes qui viennent nous voir sont encore en poste. Certaines sont prêtes à bouger ou sont en recherche d'emploi, mais un grand nombre d'entre elles sont encore dans leur fonction et désirent se donner les moyens de véritablement réfléchir à ce qu'elles veulent faire plus tard.

Parfois, on peut se rendre compte que les choix qu'on a pu faire n'étaient pas réellement des choix et qu'ils répondaient à des injonctions ou à une certaine éducation. Et il arrive un moment de sa vie où on a envie de poser les cartes sur la table et de choisir un projet professionnel qui nous ressemble. Plus qu'un bilan de compétences, j'aime bien parler d'un bilan d'appétence, avec cette question centrale : de quoi ai-je vraiment envie au fond ?

Quelle est la première étape quand on veut changer de métier sans trop savoir quoi faire ?

La première étape, c'est de regarder en arrière. Tout est toujours plus clair quand on sait d'où l'on vient. Ainsi, il y a toujours un travail de lecture approfondie de sa vie professionnelle et personnelle. On regarde quelles sont ses lignes de force, les moments de bonheur et de difficulté dans son parcours. C'est la première base, le socle. Ensuite, on ajoute des "briques" en travaillant sur son désir profond, ses valeurs, ses peurs... Il faut ouvrir tous les possibles, se remémorer ses rêves d'enfant, s'interroger sur ses talents... On est des boosters d'envie et de prise de

risque. L'idée, c'est de s'autoriser à investiguer toutes les pistes en utilisant à la fois du coaching individuel et des ateliers collectifs dans lesquels les membres d'une même promo peuvent se soutenir. Un quart des personnes que l'on suit ont envie de se lancer dans l'aventure de la création de leur activité. Pour moi, ce n'est pas rien, c'est le signe d'une réassurance. Il peut y avoir des réorientations à 180° mais le travail peut aussi aboutir à un pas de côté au sein de son entreprise. En ayant repris confiance, on ose aller négocier en interne quelque chose qui nous convient mieux.

Quel conseil pourriez-vous donner pour bien choisir sa formation après son bilan ?

La formation n'est pas toujours une obligation même si elle est parfois inévitable. Une fois que l'on a ouvert le champ des possibles, il faut ensuite le resserrer en entonnoir par rapport à sa réalité, à sa situation économique. Il faut que ce soit réalisable ! Avant de choisir sa formation, il peut être intéressant de faire une enquête réseau, de rencontrer des professionnels pour découvrir le métier, de faire des stages d'immersion, d'être dans le concret. » ■

* Association à but non lucratif, Co Naissances est un organisme de formation certifié Qualiopi et éligible à un financement CPF.