



(<https://osamformations.com/>)



Log In

(<https://plateforme-osam.com/login>)



OSAM FORMATIONS

Reconversion professionnelle : par où commencer ?

Interview de Céline Mercader Cools

22 février 2026 16 h 06 min

1. Pour commencer, pouvez-vous vous présenter et nous expliquer ce qui vous a conduit à vous spécialiser dans la reconversion et les transitions professionnelles ?

Je m'appelle Céline Mercader Cools, je suis psychologue du travail, coach certifiée et formatrice. Je travaille depuis plus de 20 ans dans l'accompagnement des transitions professionnelles et au cours de toutes ces années, j'ai vu exploser les situations de d'épuisement professionnel et burn-out liés à des inadéquations entre les personnes et leur travail. Depuis, je suis animée par la conviction que le travail ne doit pas être un lieu de souffrance et je me suis fixée pour mission d'aider mes clients à gagner en épanouissement en ciblant un projet professionnel plus en lien avec leurs valeurs, leurs atouts et leurs aspirations, le tout en gagnant un meilleur équilibre de vie.

2. Quels sont, selon vous, les principaux freins émotionnels ou psychologiques que rencontrent les personnes en reconversion professionnelle, et comment les surmonter ?

Les principaux freins que je constate chez mes clients sont liés en premier lieu à la peur de perte en stabilité financière ; mais aussi l'impression de flou, de ne pas savoir vers quel emploi se diriger, ressenti inhérent à la période de transition mais qui peut paralyser toute tentative de mise en action ; également une estime de soi diminuée qui impacte la capacité à se valoriser et prendre conscience de ses compétences ; et parfois un état dépressif empêchant la projection dans le futur. Chaque situation est unique et doit être traitée de manière spécifique, et bien-sûr un accompagnement thérapeutique en amont ou en parallèle peut être indispensable.

3. Comment identifier ses forces et ses passions pour choisir une reconversion qui ait du sens et soit durable ?

Cette identification doit passer par un questionnement introspectif nous invitant dans un premier temps à sortir de la sphère professionnelle pour prendre de la hauteur et observer ce qui nous anime et nous fait vibrer dans notre vie dans son ensemble. Par la suite, il s'agit de revenir dans le champ professionnel fort de ce nouveau regard sur soi pour trouver le bon match. Mais attention, une passion seule ne peut pas mécaniquement constituer un projet professionnel, elle doit être confrontée à d'autres considérations comme les valeurs par exemple, ou encore les contraintes externes et internes de la personne, et quoi qu'il arrive à la réalité du marché de l'emploi.

4. Quel rôle jouent les formations et le développement continu dans une reconversion réussie ?

Tout dépend du degré de reconversion. Pour un repositionnement professionnel ou job-crafting, une formation n'est pas nécessaire. Pour une reconversion partielle, nous pouvons nous appuyer sur les compétences transférables de la personne et les compléter par des formations courtes. En revanche, dans le cas d'une reconversion totale, la formation est presque toujours indispensable et dans ce cas, elle peut être de courte durée ou prendre plusieurs années.

5. Comment concilier bienveillance envers soi-même et exigence pour rester compétitif sur le marché du travail ?

La réussite d'une reconversion professionnelle dépend aussi des ressources internes de la personne, de sa capacité à se mobiliser et devenir actrice de son évolution professionnelle. Nous ne sommes pas tous dotés du même capital énergétique et se comparer aux autres ne peut être que source de stress et de découragement. L'idéal est de pouvoir observer son adéquation professionnelle tout au long de sa carrière afin d'être en mesure d'opérer régulièrement de petits ajustements plutôt qu'une fois dans sa vie une réorientation radicale. La formation continue est en ce sens un moyen de continuer à développer et orienter ses compétences en douceur.

6. Quels conseils pratiques donneriez-vous à quelqu'un qui hésite encore à se lancer dans une reconversion professionnelle ?

Parlez-en autour de vous ! Ne restez pas seul.es face à vos interrogations, rencontrez des personnes qui travaillent dans un domaine qui vous intéresse pour vous en imprégnez, effectuez des recherches, soyez actif ! Réfléchir à une reconversion ne signifie pas nécessairement que vous allez changer de vie du tout au tout, parfois un travail de réflexion sur soi suffit à identifier de légères insatisfactions qui, une fois traitées, permettront de retrouver une motivation comme au premier jour. Et si le mal-être est trop ancré alors posez-vous cette question : et si vous osiez vous lancer et que tout se passait bien, ne l'auriez-vous pas fait plus tôt ?

Retrouvez toutes nos formations sûr-mesures et certifiantes [ici](https://osamformations.com/). (<https://osamformations.com/>)

PARTAGER

