

CARNET DE TRAVAIL • 21 EXERCICES DATÉS

Reconversion : le bilan en 21 jours

Un exercice par jour, un livrable par semaine. À l'arrivée : trois pistes chiffrées, leur financement, et la date de votre premier pas. Sans coach, sans attendre six mois.

21 exercices

PDF remplissable

CPF • PTP • démission-reconversion

Édition 2026

ÉDITIONS REPÈRE • RÉMI VAUGELAS

VERSION 1.2 — AOÛT 2026 • Champs remplissables

Pourquoi vingt et un jours

Une reconversion échoue rarement par manque de motivation. Elle échoue parce qu'elle reste à l'état d'envie pendant deux ans, jusqu'à ce que la fatigue ou une opportunité tranche à votre place. Ce carnet impose un cadre temporel court, non pas pour décider vite, mais pour **arrêter de tourner en rond**.

Vingt et un jours, c'est le temps qu'il faut pour faire trois choses qu'on ne fait jamais quand on y pense seulement le dimanche soir : inventorier ce qu'on sait réellement faire, aller confronter ses hypothèses à des gens qui exercent le métier visé, et chiffrer la transition au lieu de l'imaginer.

Ce carnet ne vous dira pas quoi faire de votre vie. Il vous donnera trois pistes que vous aurez construites vous-même, leur coût réel, leur financement possible, et une date. La décision reste la vôtre — mais elle sera prise sur des éléments, pas sur une intuition du dimanche soir.

Ce qu'il ne remplace pas. Un bilan de compétences accompagné, un conseil en évolution professionnelle, ou l'avis d'un professionnel de santé si votre situation actuelle affecte votre santé. Si vous êtes en souffrance au travail, traitez cela en priorité et en parallèle : une reconversion décidée dans l'urgence de fuir se retourne souvent contre celui qui la fait.

Les chiffres et dispositifs cités ont été vérifiés au 20 août 2026. Les règles de financement de la formation changent fréquemment : le chapitre 4 indique, pour chaque dispositif, où vérifier avant de vous engager.

Licence. Un acheteur, un usage personnel. Ni revente, ni redistribution, ni intégration à un accompagnement payant.

Ce qui change dans la version 1.1. Le carnet est désormais remplissable directement à l'écran. Les organismes et dispositifs du chapitre 4 sont des liens cliquables, regroupés en annexe C. Et le jour 10 comporte une nouvelle section consacrée à ce qui bloque réellement à cette étape : l'appréhension de déranger.

Ce qui change dans la version 1.2. L'éditeur est identifié en couverture et en clôture. Une adresse de contact permet désormais de signaler une erreur ou de demander une mise à jour. Le régime de rétractation applicable aux produits numériques est indiqué. La typographie française a été uniformisée sur l'ensemble du catalogue.

Comment utiliser ce carnet

Un jour, un exercice, quarante minutes. Pas deux jours d'un coup. Le délai entre les exercices fait partie de la méthode : c'est pendant qu'il vous laisse tranquille que votre cerveau travaille sur le précédent.

Écrivez dans le carnet. Réfléchir sans écrire donne l'illusion d'avancer. Chaque exercice comporte un espace de réponse : utilisez-le, ou reportez les questions dans un cahier. Un exercice pensé mais non écrit ne compte pas.

À l'écran ou sur papier, au choix. Tous les espaces de réponse de ce carnet — lignes, tableaux, fiches de synthèse — sont des **champs remplissables**. Ouvrez le fichier dans n'importe quel lecteur de PDF, cliquez dans un champ, écrivez, puis enregistrez : vos réponses sont conservées dans le fichier. Pensez à faire « Enregistrer sous » pour garder votre exemplaire rempli à part du fichier d'origine. Certains navigateurs n'enregistrent pas les champs : si vous travaillez à l'écran, utilisez un vrai lecteur de PDF plutôt que l'aperçu du navigateur. Et si vous préférez le papier, imprimez : les champs deviennent des lignes ordinaires.

Chaque jour se termine par un critère « c'est fini quand ». Il est là pour vous empêcher de vous arrêter trop tôt, ou de vous perdre trop longtemps sur le même sujet. Si le critère n'est pas atteint en une heure, notez ce qui bloque et passez au jour suivant : vous y reviendrez au jour 20.

Les jours 10, 11 et 13 exigent de contacter des inconnus. C'est la partie que tout le monde saute, et c'est celle qui produit l'essentiel du résultat. Si vous ne devez faire que trois jours de ce carnet, faites ceux-là.

Si vous décrochez, ne recommencez pas au jour 1. Reprenez au jour où vous vous êtes arrêté, même trois semaines plus tard. Le carnet est conçu pour être repris.

SEMAINE 1

Faire l'inventaire

Sept jours pour établir ce que vous avez réellement en main : ce que vous fuyez, ce que vous savez faire, ce que vous ne céderez pas, et le montant en dessous duquel votre vie ne tient pas. Rien de tout cela ne concerne encore le métier futur.

LIVRABLE DE LA SEMAINE

Une liste de vingt métiers possibles, construite à partir de vos tâches et non de vos rêves.

Jour 1 — Écrire ce que vous fuyez, précisément

40 minutes. Le premier exercice n'est pas de trouver ce que vous voulez, mais de nommer ce que vous ne voulez plus. C'est plus facile, plus fiable, et cela élimine tout de suite un tiers des pistes.

« Je n'en peux plus de mon travail » n'est pas exploitable. Une reconversion construite sur cette phrase reproduit souvent le même problème dans un autre secteur. La question utile est : *qu'est-ce qui, précisément, rend vos journées invivables ?*

EXERCICE 1**Les dix moments de la semaine dernière**

Listez dix moments précis de votre semaine de travail passée où vous vous êtes senti mal. Un moment, pas une généralité : « mardi 14 h, la réunion de suivi », pas « les réunions ».

EXERCICE 2**Ce que ces moments ont en commun**

Relisez vos dix moments. Cherchez le facteur commun. Est-ce le contenu de la tâche, le rythme, le niveau d'autonomie, la relation avec une personne, le sens, l'environnement physique, l'inutilité perçue, la sur-sollicitation, l'isolement ?

Facteur commun n°1 :

Facteur commun n°2 :

Facteur commun n°3 :

LE TRI QUI VA VOUS SURPRENDRE

Une part importante des reconversions envisagées portent sur des facteurs qui n'ont rien à voir avec le métier : un manager, un rythme, un temps de trajet, une réorganisation. Si vos trois facteurs communs relèvent du contexte et non du contenu, un changement d'employeur résoudra votre problème plus vite, moins cher et avec moins de risque qu'une reconversion. Ce n'est pas un renoncement : c'est une économie de deux ans.

SEMAINE 2

Confronter au réel

La semaine que tout le monde saute et qui décide de tout. Vous allez cesser d'imaginer les métiers pour aller voir ceux qui les exercent. Une reconversion abandonnée en cours de formation vient presque toujours d'un métier fantasmé.

LIVRABLE DE LA SEMAINE

Trois pistes qui ont survécu à la confrontation avec des praticiens et avec le marché de l'emploi.

Jour 8 — Réduire à cinq pistes

40 minutes. Passer de vingt à cinq, avec une grille et non avec le ventre.

EXERCICE 12

La grille d'élimination

Notez chacun de vos vingt métiers sur les cinq critères ci-dessous, de 0 à 3. Un zéro sur le critère « contraintes » est éliminatoire, quel que soit le total.

Financer sa reconversion en 2026

Quatre dispositifs principaux, chacun avec ses conditions et son piège. L'erreur la plus coûteuse consiste à choisir sa formation avant de savoir comment on la finance : certains dispositifs excluent des formations entières.

À LA FIN DE CE CHAPITRE

Vous savez quel dispositif vous est ouvert, ce qu'il finance, et ce qu'il reste à votre charge.

Le CPF et son reste à charge

Le compte personnel de formation est alimenté chaque année pour toute personne ayant travaillé, et les droits acquis restent disponibles même après un changement d'employeur ou une période de chômage. Il se consulte sur moncompteformation.gouv.fr, avec une identité numérique certifiée.

Ce qui a changé en 2026

Une participation forfaitaire reste à la charge du titulaire pour chaque formation financée par le CPF. Instaurée à 100 € en mai 2024, revalorisée depuis, elle est passée à **150 €** pour toute demande d'inscription formulée à compter du **2 avril 2026**, en application d'un décret publié le 1^{er} avril 2026.

SITUATION	PARTICIPATION FORFAITAIRE
Salarié utilisant son CPF seul	150 € par formation
Demandeur d'emploi	Exonéré
Salarié dont l'employeur abonde le CPF lorsque le coût dépasse les droits acquis	Exonéré

Constaté au 20 août 2026. Ce montant est réévalué : vérifiez-le sur moncompteformation.gouv.fr avant votre inscription.

Ce que le CPF finance et ne finance pas

- **Finance** : les formations conduisant à une certification enregistrée au répertoire national des certifications professionnelles ou au répertoire spécifique, les bilans de compétences, la validation des acquis de

l'expérience, la préparation au permis de conduire dans certaines conditions, et l'accompagnement à la création ou à la reprise d'entreprise.

- **Ne finance pas** : les frais annexes — déplacement, hébergement, repas, matériel — ni la perte de revenu pendant la formation. C'est la limite majeure du dispositif pour une reconversion longue.

LE PIÈGE DU CPF EN RECONVERSION

Les droits acquis sont plafonnés et couvrent rarement une formation longue et qualifiante. Un CPF bien alimenté représente quelques milliers d'euros, quand une reconversion complète en coûte souvent dix à quinze mille, formation seule. Le CPF est un complément, pas une solution de financement à lui seul.

Conséquence pratique : ne construisez pas votre plan autour du CPF. Construisez-le autour d'un dispositif qui couvre aussi la rémunération, et utilisez le CPF pour combler le reste à charge.

VIGILANCE SUR LE DÉMARCHAGE

Le démarchage téléphonique pour la formation professionnelle est interdit. Aucun organisme légitime ne vous appellera pour « débloquer vos droits CPF avant expiration » — vos droits n'expirent pas tant que vous êtes en activité (constaté le 26 août 2026 sur moncompteformation.gouv.fr). Toute sollicitation de ce type est une tentative de captation. Ne communiquez jamais votre numéro de sécurité sociale ni vos identifiants de connexion par téléphone.

Le projet de transition professionnelle

Le projet de transition professionnelle, souvent appelé PTP, est le dispositif conçu précisément pour la reconversion des salariés. Il permet de s'absenter de son poste pour suivre une formation certifiante, en conservant son contrat de travail et une rémunération.

ANNEXES

Fiches de synthèse

Deux pages à détacher ou à recopier. La première résume tout le carnet ; la seconde suit l'avancement après le jour 21.

FIN DE L'EXTRAIT

Il reste 46 pages.

Cet extrait s'arrête ici. Le manuel complet contient les vingt exercices suivants, remplissables directement à l'écran, les quatre dispositifs de financement avec leurs montants constatés et leurs conditions, et les fiches de synthèse qui construisent la décision du jour 21.

ÉDITIONS REPÈRE · RÉMI VAUGELAS

Le catalogue : editions-repere.fr

Une question, une erreur repérée : contact@editions-repere.fr