



Réorientation ou reconversion : comment changer de profession ou évoluer quand on est vétérinaire ?



Les blocages : qu'est ce qui empêche de passer de « je veux » à « je fais » ?

Gil Wittke
G1 Coaching

wittke.coaching@gmail.com



Passer des paroles aux actes
n'est pas (qu') une question
de d'argent

Plan

1. Le changement
2. Les blocages personnels
3. Un entourage si bienveillant
4. Etre aligné sur ses motivations



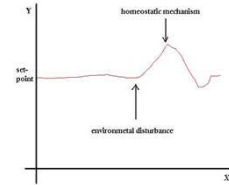
Journée du GERM 25/11/2010



1 – Les freins au changement

- « La peur du changement » : l'inconnu, « et après ? »
- L'homéostasie : revenir à l'équilibre
- Deuil : perdre certaines choses auxquelles on tient
- Après ce ne sera pas pareil : autres valeurs, autres motivations

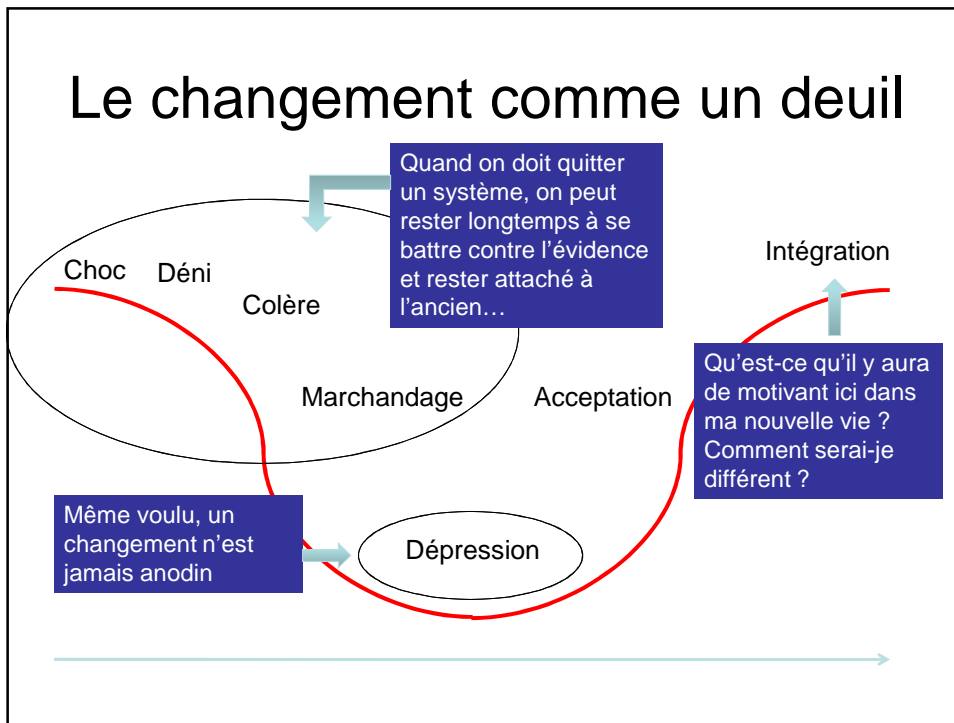
L'homéostasie est une loi naturelle



- Régulation interne
- Régulation environnement
- Toute perturbation (changement) entraîne la mise en jeu de forces visant à rétablir l'équilibre
- Conséquence : la perturbation doit être assez forte pour que ça bouge

1 – Les freins au changement

- « La peur du changement » : l'inconnu, « et après ? »
- L'homéostasie : revenir à l'équilibre
- **Deuil : perdre certaines choses auxquelles on tient**
- Après ce ne sera pas pareil : autres valeurs, autres motivations



Outil 1

A quoi je suis attaché(e) dans ma vie personnelle et professionnel	A quoi je croyais être attaché(e) dans ma vie personnelle et professionnelle	Qu'est-ce qui m'attire et m'intéresse et que je n'ai pas encore fait ?

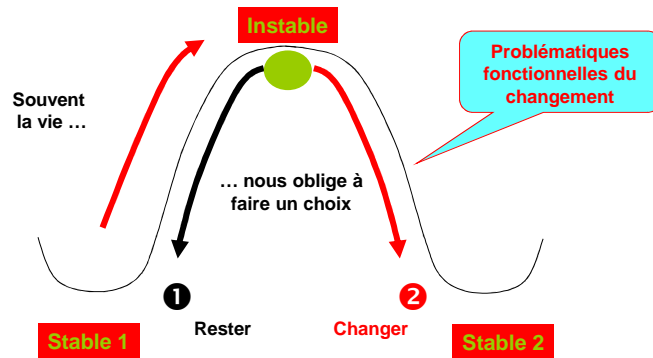
1 – Les freins au changement

- « La peur du changement » : l'inconnu, « et après ? »
- L'homéostasie : revenir à l'équilibre
- Deuil : perdre certaines choses auxquelles on tient
- **Après ce ne sera pas pareil : autres valeurs, autres motivations**

Les motivations ne changent selon les phases de la vie

Age	Caractéristique
Enfance et adolescence	Construction de soi
20 à 30 ans	Recherche d'identité sociale
30 à 40 ans	Réalisation de soi
« crise des 40 ans » (de demi-vie)	Le sens de la vie, individuation
40 à 50 ans	Maturité et partage
50 à 65 ans	Bilan et transmission
Après 65 ans	Au-delà de soi-même

Comment on change



☞ le changement : un moment (pas toujours confortable) entre 2 positions stables

C'est un choix personnel d'aller vers un objectif défini

Motivations

- Motivation = ce qui fait qu'on va vers un but de manière consistante et persistante
- Vie professionnelle
- Vie personnelle
- La base de tout changement même subit

2 – Les blocages personnels

- Idéaux : le métier fait rêver (soins, animaux, relations humaines, reconnaissance)
- Loyautés sociales
 - Études longues et coûteuses
 - Corps des vétérinaires
 - Reconnaissance sociale
 - Milieu professionnel
- Les messages « subliminaux » de notre expérience éducative et des proverbes (tu n'as pas le droit, ce n'est pas bien, fais attention, c'est dangereux, pour faire quoi vraiment ? , il faut être inconscient !, un tiens, vaut mieux que deux, tu l'auras, soit fort, courageux, parfait, fais plaisir, fais effort)

3 - L'entourage d'un vétérinaire sait être « bienveillant »...

- Tu ne vas pas changer tout de même.
Vétérinaire c'est...:
 - Bien payé
 - Reconnaissance de la société
 - Ne pas gâcher ces longues études
 - Toi si intelligent, faire un métier manuel ?
 - Je me suis sacrifié(e) pour toi, j'avais tant d'espoir ; et tu as pensé à nous ?
 - La passion des animaux, Daktari, c'est merveilleux, non ?
 - Tout le monde rêve de ce métier, comme pour les pompiers
- C'est pour ton bien
- Donc tu es coupable d'inconséquence !!!!!

Outil 2

- Quand je pense à ma profession, mon statut, mes rôles, mes activités, qu'est-ce que je peux reconnaître comme messages qui finalement ne m'appartiennent pas ou que je ne reconnais pas comme venant de moi ?
- Ex : il faut gagner suffisamment pour être heureux, ce n'est pas possible de baisser de statut social, attend que tes enfants aient grandi, si ce n'est pas qui le fais alors qui d'autre ?, etc.

4 - Conséquences

- **Avoir un objectif et définir des étapes**
- Etre aligné sur ses motivations
- Ecouter les différentes parties et les « petites voix »
- Accepter le chemin
- Etre accompagné (bilan puis plan d'action)

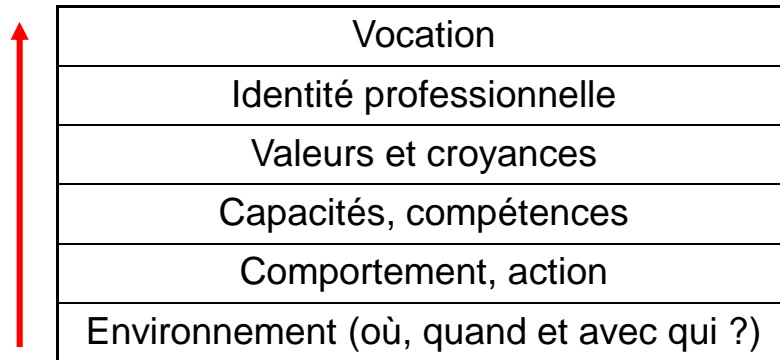
Outil 3 : préparer son changement

Où je vais ?	Objectifs
Pourquoi j'y vais ?	Motivation
Qu'est-ce qui pourrait m'en empêcher ?	Blocages, conflits de valeurs
Qui vais-je surprendre ?	Obstacles extérieurs
De quoi ai-je besoin ?	Compétences, moyens, ressources
Comment j'y vais ?	Outils ; Plan d'action, de formation
Bilan ?	Evaluation, Corrections

4 - Conséquences

- Avoir un objectif et définir des étapes
- **Etre aligné sur ses motivations**
- Ecouter les différentes parties et les « petites voix »
- Accepter le chemin
- Etre accompagné (bilan puis plan d'action)

Outil 4 : être aligné avec soi-même



4 - Conséquences

- Avoir un objectif et définir des étapes
- Etre aligné sur ses motivations
- Ecouter les différentes parties et les « petites voix »
- Accepter le chemin
- Etre accompagné (bilan puis plan d'action)

Outil 5 : principe

- Faire tableau des + et – efficace
- Pour chaque argument noter l'importance (1 = pas important à 5 = très important)
- Si égalité : faire le point sur les importances, par exemple en augmentant l'échelle (de 1 à 10) car on sous-estime parfois...

Outil 5 : tableau

Les +	Valeur	Les -	Valeur
Total des +		Total des -	

Conclusion : quel outil choisir selon son questionnement ?

Je suis en train de changer	Bilan de compétences puis éventuellement coaching
Je veux changer mais je ne sais pas vraiment vers où..	Eventuellement coaching de projet en amont puis bilan de compétences
J'ai des doutes dans mon emploi actuel	Coaching, coaching de projet
Tout est OK	Eventuellement bilan de compétences

Conclusion

- (Presque) rien de magique
- Savoir accepter la fin d'une vocation et l'absence temporaire de but
- On peut être très heureux en changeant juste un petite chose
- Savoir commencer par un pas pour apprécier le chemin
- Et dans 150 ans.... (chanson de Raphaël)