

Entre pérégrination et reconversion professionnelle : sens, bien-être et autodétermination

1. Reconversion professionnelle

Faire une reconversion professionnelle, c'est prendre la décision de s'orienter vers « *un nouveau métier qui sollicite de nouvelles compétences, de nouveaux savoir-faire et qui s'exerce dans un domaine professionnel sans lien avec le précédent* » (Denave, 2006, p.86)

Quels facteurs liés au travail incitent à la reconversion professionnelle ?

- ✓ Le contenu du travail : *nature des tâches, significativité des tâches, autonomie dans le travail ...*
- ✓ Les conditions de travail : *charge de travail, horaire de travail, revenus, sécurité d'emploi ...*

2. Reconversion professionnelle et pèlerinage

- ✓ *Voyage à l'intérieur de soi (pérégrination)*
- ✓ *Temps de réflexion sur sa vie personnelle et professionnelle*
- ✓ *Occasion de prendre un nouveau départ → reconversion professionnelle ?*



3. Etude exploratoire menée en 2022-2023

Participants :

- ✓ 10 femmes et 5 hommes ; 30 à 71 ans

Méthode : observation participante, échelle du B-E psychologique de Ryff (1995), entretiens pendant et post pèlerinage

Résultats :

- **Reconversion professionnelle pour 7 participants (sur 15) → 5 réussites et 2 non-abouties**

Exemple : participant 3 ; 54 ans ; 3 mois de pèlerinage ; restauratrice indépendante devenue aide-soignante pour personnes âgées

«A 90%, je suis sûre que je ne veux plus retourner dans la restauration avec ces coups de stress»

- **Caractérisation des 7 participants en reconversion professionnelle**

- ✓ 6 estiment que leur pèlerinage est dû à une rupture professionnelle et 1 au deuil d'une de ses activités professionnelles (tristesse)
- ✓ 6 vivent cette période de réflexion professionnelle comme une transition
- ✓ 7 ont un projet professionnel lors de leur pérégrination
- ✓ 7 défendent l'autonomie personnelle et professionnelle