

DOCUMENT STRATEGIQUE

LA VIE CIVILE PEUT TUER

Comprendre la cassure mentale
après l'uniforme

Un guide conçu par Víctor - Ancien militaire
Créateur du protocole **M.A.R.C.H.E.**

LA VIE CIVILE PEUT TUER





TABLE DES MATIERES

PRÉFACE

Mon parcours

- 01 Qui es-tu sans ton uniforme ?
- 02 Le mode de vie qui t'a construit (et qui t'use)
- 03 Ce que tu crois, ce que tu vaux, ce que tu veux vraiment
- 04 Le vrai problème, ce n'est pas le civil, c'est toi.
- 05 Les émotions que tu refuses (mais qui gouvernent ta vie)
- 06 Les peurs que tu ne dis pas (mais qui te dirigent)
- 07 Pourquoi tes relations changent (et c'est normal)
- 08 Ce que tu as déjà tenté (et pourquoi ça n'a pas marché)
- 09 Ce que tu refuses de faire (et te maintient dans l'échec)
- 10 Le scénario de transformation parfaite
- 11 Psychologie (Ce qu'on ne vous dit jamais sur vous)
- 12 Ce qu'on a sali en toi (et ce qu'on peut réparer)
- 13 Archétypes de Jung (Comprendre pour choisir ta place)
- 14 MBTI: Le mode d'emploi que t'as jamais reçu sur toi-même
- 15 10 Fausses bonnes idées de reconversion



INTERVIEW DU GÉNÉRAL LECOINTRE CHEZ RTL

Pourquoi ces mots ouvrent ce livre ?

Quand le général Lecointre a prononcé ces mots, j'ai su qu'ils devaient ouvrir ce livre.

Il a mis les mots justes sur ce que tant de civils ignorent : la singularité du monde militaire. Ce qu'on vit là-bas, ce qu'on devient, ça ne s'efface pas avec un retour à la vie civile.

Tu n'es pas un civil avec un passé militaire, tu es un militaire qui change de mission.

Et ce que tu portes en toi, c'est une force.

Encore faut-il savoir la traduire et c'est pour ça qu'on est là.

- **Victor**



Contexte de l'interview

Le 13 juin 2021, le général François Lecointre, alors chef d'état-major des armées, est invité sur le plateau du Grand Jury RTL – Le Figaro – LCI. C'est une intervention rare, marquante, quelques semaines avant son départ du poste.

Qui est le général Lecointre ?

Ancien officier de Légion étrangère, le général François Lecointre est un soldat de terrain avant tout. Il s'est illustré notamment lors de la bataille de Vrbanja à Sarajevo en 1995, en reprenant un poste français aux Serbes avec une charge à la baïonnette — un acte devenu emblématique de l'honneur militaire contemporain.

Il a été chef d'état-major des armées françaises de 2017 à 2021, sous les présidences de François Hollande puis Emmanuel Macron.

Connu pour sa discrétion, sa rigueur et sa fidélité à l'esprit de la mission, il représente une figure de l'armée respectée, incarnée et intègre.



...Mais c'est pas le cas particulier du président de la République, c'est le cas de l'ensemble de la classe politique.

Aujourd'hui c'est le cas de l'ensemble des journalistes.

D'ailleurs c'est que vous ne connaissez rien aux armées parce que vous ne connaissez pas le cœur des armées.

Vous ne connaissez pas par vos fibres ce que sont les armées, vous ne savez pas non plus.

Le président par définition pas plus que n'importe qui de sa génération n'a expérimenté ce qu'est les longues marches, les nuits d'ennuis, la difficulté, la douleur et donc ce qui est vrai !

Une des obligations nouvelles qui s'impose au chef militaire aujourd'hui c'est d'être capable de faire de la pédagogie et de convaincre l'ensemble des politiques, quels qu'ils soient, l'ensemble des journalistes, quels qu'ils soient, de ce que les armées sont nécessairement singulières ;

c'est pas seulement du militaire ou un civil auquel on a mis un uniforme, une armée c'est quelque chose de très particulier avec une culture propre qui est une culture de l'engagement, qui est une culture du don de soi, qui est une culture de la fraternité d'armes ; qui est la culture de la discipline...

On pourra y revenir, mais d'une discipline qui provient d'un exercice très singulier de l'autorité au sein des armées.

Tout cela qui souvent est caricaturé... Je prends l'exemple de la discipline ou de l'autorité : tout le monde pense que les armées font obéir leurs soldats à coups de trique avec une rigueur et une sorte de verticalité très très exigeante.

Je pense d'ailleurs que tous nos concitoyens ont intérêt à le savoir et que tous les gens qui ont été dans les armées doivent pouvoir en témoigner : l'autorité dans les armées procède de la dépendance mutuelle acceptée ; c'est à dire que lorsque vous êtes au combat vous mesurez que le chef ne peut pas posséder la totalité des compétences...

Général François Lecointre

Chef d'état-major des armées françaises (2017-2021)





Comment j'en suis arrivé là

À dix-sept ans, pendant que d'autres découvraient les bancs de la fac ou les joies du chichon, j'enfilais ma première paire de rangers pour une préparation militaire dans un régiment du train.

Pas un simple stage, pas une parenthèse : **un engagement.**

Celui de comprendre le sens du devoir, le goût de l'effort, le V du dos dans un treillis retailé et cette forme d'ascèse qu'impose la discipline militaire.

Un an plus tard, à peine majeur, je rejoins un régiment d'infanterie. Pas n'importe quel poste : tireur d'abord, puis chef de pièce sur MILAN - un missile anti-char redoutable, à la fois lourd, précis, et sans appel.

Là-dedans, je n'y allais pas à moitié. J'y croyais comme en Dieu, peut-être même plus que Dieu !

Je vivais cette mission avec la foi de ceux qui n'ont pas peur de mouiller la chemise ni de poser leur vie sur la table.

Servir un idéal plus grand que soi. Être au taquet, prêt, à tout moment, à commettre la violence si nécessaire. Et peut-être, qui sait, à tomber pour que d'autres puissent poursuivre le combat. Mais l'histoire ne s'arrête pas à la caserne.

Des raisons personnelles m'ont conduit à quitter l'armée et s'ouvre alors une autre forme de combat : Celui du civil, sans treillis ni drapeau.

Petits boulots à la chaîne : serveur dans des restaurants parisiens, ouvrier dans le bâtiment. Le genre de tafs où tu transpires pour des clopinettes, où tu rentres rincé mais sans la flamme. Je m'en sortais, parfois même plutôt bien mais il manquait un truc : L'intensité et le risque. Cette vibration unique qu'on ressent quand on porte une arme pour défendre autre chose que son propre confort.

Ce décalage, je l'ai traîné longtemps comme un fantôme parce qu'après avoir servi avec cette ferveur-là, tout le reste paraît tiède.

Et moi, je vomie les tièdes.

Ces petits boulots ont duré plus de dix ans.





Un long tunnel de labeur, de réveils matinaux, de fatigues accumulées mais au fond, chaque matin, c'était la même vision du monde qui me tenait debout : je veux être le héros.

Pas celui des films ou des romans, mais celui qui affronte la violence du monde pour protéger les siens, mon clan, ma patrie, ceux pour qui je suis prêt à me tenir debout, quoi qu'il en coûte.

Cet idéal ne m'a jamais quitté, Jamais !

C'était ma boussole, mon Nord et c'est sans doute ce qui me rendait différent.

C'était ma boussole, mon Nord et c'est sans doute ce qui me rendait différent.

Car même si je mettais du sérieux dans ces tâches alimentaires – que ce soit porter des assiettes ou lever des murs – il y avait toujours ce décalage que le ressentais et les autres aussi. J'étais ailleurs comme un corps parmi eux, mais un esprit ailleurs, un étranger.

Un extraterrestre, un type qu'ils ne savaient pas comment cerner, mais dont ils percevaient l'intensité – une intensité qui n'avait rien à faire là.

Et chaque fois que j'ai essayé de m'investir dans une direction qui ne me convainquait pas, j'y laissais des plumes.

L'énergie partait, le mental suivait, et le résultat était toujours bancal. Dès que je me relâchais un peu, tout ce que j'avais tenté de construire s'écroulait.

Parce que sans conviction, sans feu intérieur, je ne tiens pas, je fuis puis j'abandonne.

Non pas par faiblesse, mais par fidélité à quelque chose de plus grand en moi. À cette voix intérieure qui me rappelle inlassablement où est ma vraie place : là où je peux, en me confrontant à la violence, défendre ce qui mérite de l'être.

C'est plus tard que j'ai mis un pied dans la sûreté privée ; une autre forme d'engagement, pensais-je.

Mais très vite, j'ai découvert l'envers du décor : un monde de pleutres, de figurants tristes posés aux arrière-caisses de magasins, où la peur guide les gestes, où la lâcheté se dissimule derrière des badges et des procédures.





On y vole du temps, on y vole de l'énergie, et parfois, on vole tout court.
Pas de courage, pas de vision, et encore moins d'honneur.

Mais dans cette grisaille, il m'est aussi arrivé de croiser quelques silhouettes droites.

Des hommes d'idéal, perdus comme moi, tombés là par accident ou par besoin, mais porteurs d'un feu semblable. Avec eux, souvent sans même parler, le respect était immédiat.

Une reconnaissance instinctive, comme deux anciens soldats qui se croisent dans une foule.

Dans ce milieu, tout dépend de sur qui tu tombes. Pour certains, tu es le héros qu'on attendait, celui qui prend les choses en main quand ça dérape.

Pour d'autres, tu es un miroir insupportable. Un rappel violent de ce qu'ils ne seront jamais !

Et comme ce genre de vérité ne se supporte pas longtemps, il faut l'écarter car dans cette société qui s'inclut par le bas, tout ce qui dépasse doit être raboté.

C'est finalement dans la sûreté maritime que j'ai commencé à retrouver un sens, un cap, un début de flamme. Protéger des navires marchands en zone de piraterie, dans des régions comme le golfe de Guinée ou l'océan Indien, voilà un terrain plus digne. Là, au moins, le danger est palpable.

La mission aussi.

Mais même là, ce n'était pas parfait. Comme toujours, il y avait deux types d'hommes.

Ceux qui y croyaient, à fond. Et ceux qui, usés, abandonnés depuis longtemps, n'étaient là que pour attendre que le temps passe, en espérant que rien ne se produise.

Moi, je ne suis pas fait pour attendre.

Au retour d'une mission maritime, la boucle aurait pu se refermer et pourtant, la vie m'a ramené à la sûreté privée, cette fois en France, au sein d'une entreprise différente.

Une structure bienveillante, portée par un fondateur atypique.

Quelqu'un qui casse les codes, qui ose penser autrement et pour la première fois depuis longtemps, j'y ai perçu une possible marge de progression, une ouverture, une porte entrebâillée vers quelque chose de plus grand que soi.

Et c'est à ce moment-là que tout a commencé à changer.





Lentement, mais sûrement, j'ai monté en conscience, j'ai lu, observé, creusé.

J'ai découvert la psychologie humaine, le fonctionnement du cerveau, les blessures de l'âme, les élans profonds de l'être.

Ce qu'on appelle parfois, la mission de vie.

Et alors, une évidence s'est imposée à moi : je pouvais toujours être ce héros.

Celui qui sauve ; même sans fusil, même sans uniforme.

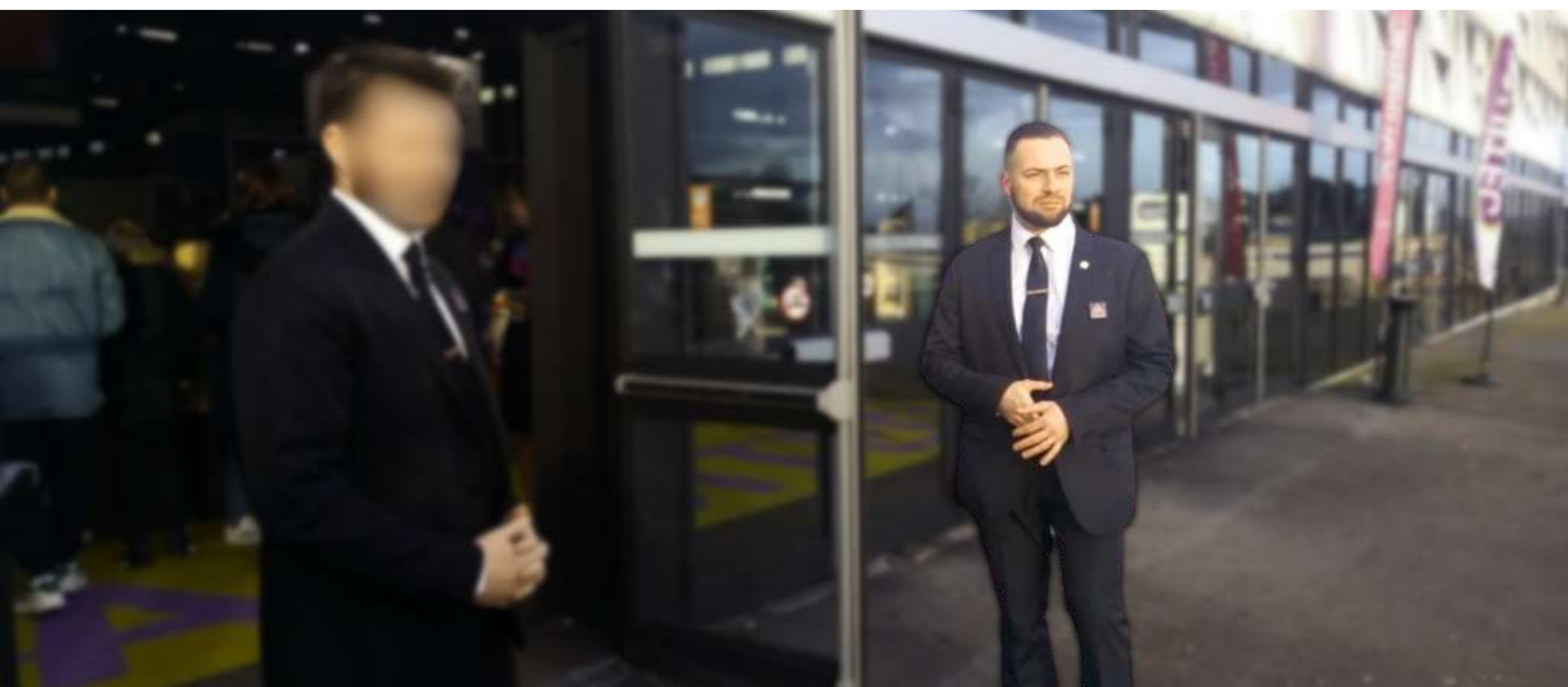
Parce que la souffrance a d'autres formes et que sauver, aujourd'hui, c'est peut-être tendre la main à ceux qui me ressemblent, à ceux que je connais le mieux : mes frères d'armes : les anciens, les actifs, les perdus, les silencieux.

Je parle leur langue, je connais leurs démons, je partage leurs rêves et je veux être, pour eux, celui qui montre que le combat continue ; qu'il prend d'autres formes, mais qu'il reste noble, vital, sacré !

Cette mission, je l'ai choisie et aucun organisme de reconversion ne pourrait en saisir la teneur. Parce qu'elle ne rentre pas dans des cases. Parce qu'elle ne s'apprend pas, elle se vit.

Je la mènerai comme j'ai toujours mené les choses importantes : avec honneur, avec fidélité ; et s'il le faut, jusqu'à la mort.

Et cela, aucune bête au monde ne peut le comprendre...



CHAPITRE 1

QUI ES-TU SANS TON UNIFORME ?





Il n'avait pas dit grand-chose, ce jour-là.

Un salut au colonel, un badge rendu et un casier vidé.
Geste après geste, sans un mot de trop.

Tout était précis, réglé, maîtrisé mais une fois la portière claquée, seul dans l'habitacle figé de sa bagnole, le silence s'était abattu comme un couperet.

Il s'appelait Jean.

Dix-sept ans au service de la République, 13 OPEX dans les pattes, un palmarès de médailles et une liste de potes qu'on n'appellera plus.

Et maintenant ? Plus rien. Le vide... L'absurde, une page vierge.
Le cul vissé au siège, les yeux figés sur le volant.

Son propre reflet, dans le rétro, lui balançait cette question :

« Et maintenant ? C'est qui, le type, là, sans son uniforme ? »

Jean, c'est peut-être toi ou peut-être ton frère.

Peut-être ce regard que tu croises dans le miroir, celui que tu évites en baissant les yeux.

Ce chapitre ne parle pas de CV, de formations, ni de reconversion professionnelle. Il cause du moment que personne ne t'a préparé à affronter : celui où tu tombes l'uniforme.

Parce qu'un uniforme, ce n'est pas un simple costume ; c'est une armure mentale, une colonne vertébrale. Ce que tu perds, ce n'est pas juste un métier, c'est une putain de structure, une géométrie dans l'espace, un code, une tribu ; en définitive, une cause et une clarté dans le regard.
Et ce jour-là, tout disparaît.

Plus de rythme, plus d'ordre, plus d'écusson et plus de frère d'armes à ta droite. Tu n'as plus de direction, plus de langage commun. Tu es flou dans le paysage, flottant, hors cadre.

Le monde d'en face t'accueille avec des sourires de coachs en transition, des bilans de compétence et des ateliers PowerPoint sur le développement personnel.

Mais toi, tu ne veux pas développer. Tu veux survivre et tu veux comprendre pourquoi tu ne respires plus pareil.



Thomas, lui, avait tenu vingt ans en gendarmerie.

Il a ouvert des salles de sport et il s'en sort.

Mais un jour, entre deux séries de squats, il m'a dit :

« Je ne suis pas malheureux, mais je ne me sens plus vivant. »

C'est celui-là, le moment où tu ne sais plus à quoi tu sers, où tu n'as plus de mission, plus d'urgence, plus de boussole. T'es juste là, présentable mais pas présent, spectateur d'un monde où ton utilité est devenue obsolète.

Et ce que personne ne t'a dit, c'est que la vraie guerre commence là, dans ton salon, dans ton silence, dans ce regard que tu portes sur toi-même. Tu n'as plus de chef, plus d'ordre, plus de périmètre de sécurité. Tu as juste toi et c'est terrifiant.

Mais non, tu n'as pas disparu. Tu es en veille comme un moteur éteint, mais encore chaud. Ce que tu as été te façonne encore et ce que tu deviens maintenant, peut te révéler.

Tu n'as pas besoin de t'excuser d'avoir été ce que tu étais ; tu n'as pas besoin de devenir ce que tu n'es pas. Tu as juste besoin de rallumer le feu, d'avoir une mission ;

Mais cette fois, une mission que TU choisis et qui vient de TOI.

Et la première étape, elle est là.

Souviens-toi de qui tu es sans ton uniforme. Pas de ce que tu fais, de qui tu **ES**.

Parce que c'est ça, le cœur du combat : redevenir un homme debout, entier, aligné.

Et ça commence maintenant.





EN RÉSUMÉ

TON IDENTITÉ PROFONDE :

Tu n'es pas un civil.

Même sans uniforme, tu restes un soldat dans l'âme.

Tu n'es pas là pour "travailler" comme tout le monde.

Tu es né pour servir, protéger, agir.

Mais le monde civil t'a arraché à ta mission. Et depuis, tu dérives.

Tu as tout donné pour ton pays.

Aujourd'hui, tu n'as plus de cap, plus de rôle.

Tu fais comme si tout allait bien, mais au fond, tu étouffes.

Tu as honte de stagner. Tu te demandes jusqu'à quand tu vas tenir comme ça.

Et tu as peur, parfois, de finir ta vie inutile, frustré, seul.



CHAPITRE 2

LE MODE DE VIE QUI T'A CONSTRUIT

(et qui t'use)





Le réveil affiche 5h00, mais tu es déjà réveillé.

Non pas parce que tu dors mal, pas non plus par inquiétude.

Juste parce que ton corps connaît l'heure. Il sait, il a été dressé pour ça.

Comme un chien de guerre qui attend le signal.

Et sans y penser, tu passes en mode action.

Tu fais chauffer un café noir, sans sucre, tu regardes par la fenêtre.

Tout est calme dehors, le monde dort encore, et toi, tu es déjà prêt.

Depuis quinze ans, ce rythme t'a tenu debout, il a été ton cadre. Une vie faite de rigueur, de gestes répétés et avec un sens.

Pas de place pour l'improvisation floue. Pas de marge pour l'hésitation.

Même depuis que tu as quitté l'armée, tu continues, tu te lèves comme s'il y avait un ordre à exécuter sauf que cet ordre ne vient plus et c'est ça, le vrai problème.

Parce que ce mode de vie, ce n'était pas une contrainte. C'était ta structure et c'est lui qui t'a permis de tenir quand tout autour devenait flou.

Il t'a forgé, t'a construit.

Il a façonné ton rapport au monde, à l'effort, à la douleur, à l'amitié et au silence. Tu pouvais encaisser, tant qu'il y avait un cap, tant qu'il y avait une mission, tant qu'il y avait des hommes à tes côtés et puis, tout s'est arrêté.

Pas en un jour, mais lentement comme une pièce qui s'éteint sans bruit. Le monde d'après est venu avec ses codes étranges, des horaires flous, des mots qui ne veulent rien dire, des projets sans but.

"On va voir", "On se tient au courant", "Faut être flexible".

Alors tu fais des efforts en te disant que c'est normal, que c'est une période de transition mais à l'intérieur, ça coince, ça grince.

Parce que ce monde sans structure ne te ressemble pas, tu n'y trouves pas ta place et pire, il te fait croire que le problème, c'est toi comme si ta rigueur, ta posture, ta discipline étaient devenues des faiblesses.





Alors tu encaisses, tu continues, tu t'adaptes mais tu sens que ça ne respire plus.

Ce qui t'a aidé à te construire devient un poids que tu ne veux pas lâcher, mais tu ne sais plus où l'ancrer.

Et c'est là que le piège se referme : tu n'as pas perdu ta force, tu as perdu son usage.

Ce n'est pas de la nostalgie, tu ne veux pas revenir en arrière, tu veux retrouver du sens mais autour de toi, tout se dérobe.

Il n'y a plus d'appuis, plus de lignes claires. Et toi, tu n'es pas fait pour vivre dans l'indéfini.

Tu as besoin de but, de cohérence, de combat. Pas forcément armé mais réel.

Alors tu fais comme d'autres, tu quittes ton poste sans bruit et sans éclat ; tu te construis autre chose, tu remets en place une routine qui te ressemble, tu recrées un cadre, une mission.

Tu redonnes du sens à l'action et peu à peu, tu respires à nouveau parce qu'au fond, tu n'as jamais eu besoin de changer ta nature.

Tu as juste besoin d'un terrain à la hauteur de ton exigence. Ton mode de vie est une force mais il doit s'appuyer sur une mission, pas sur un job.

Sinon, il devient une lutte contre toi-même. Alors poses toi cette question, calmement :

Est-ce que le rythme que je m'impose me nourrit encore, ou suis-je en train de m'éteindre dans une adaptation qui n'a plus de sens ?





EN RÉSUMÉ

TON MODE DE VIE :

Tu vis dans un quotidien flou, lent, sans véritable sens.

Tu dors mal. Tu penses trop. Parfois, tu bois trop. Tu t'énerves vite.

Tu as essayé des jobs, des formations, des pys...

Mais rien n'a vraiment cliqué. Rien n'a réveillé ce qu'il y a en toi.

Tu fais semblant de jouer le jeu du civil, mais ça sonne faux.

Tu te sens exilé dans ton propre pays.

Tu t'en veux de ne pas "y arriver".

Et tu en veux au monde de t'avoir oublié.

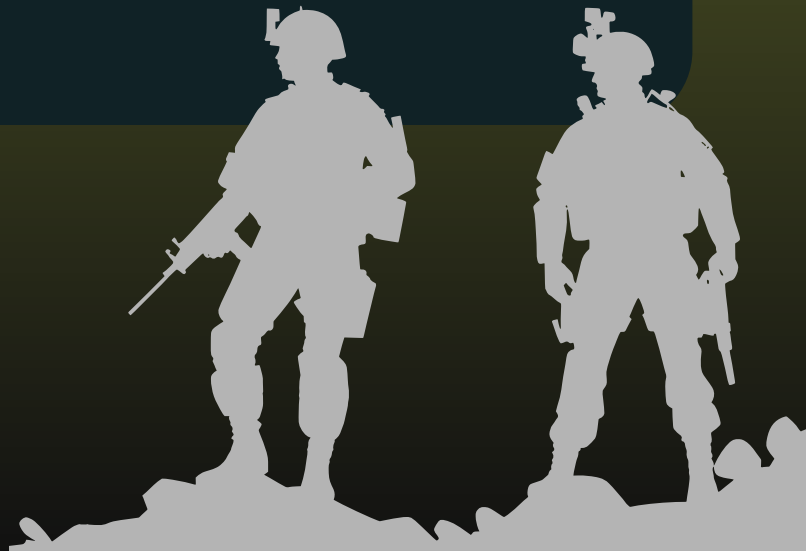
Mais malgré tout ça, tu espères encore.

Tu sens qu'il y a quelque chose de fort qui dort en toi.

Et tu attends...

Tu attends le moment où quelqu'un parlera enfin ta langue.

Sans bullshit. Sans filtre.



CHAPITRE 3

**CE QUE TU CROIS
CE QUE TU VAUX
CE QUE TU VEUX VRAIMENT**





**Le problème, ce n'est pas que tu ignores ce que tu veux, c'est que tu n'oses plus te l'avouer.
Il y a cette voix, en toi, discrète, mais bien vivante.
Elle ne crie pas, elle ne s'impose pas, elle attend.**

Elle chuchote, parfois, entre deux silences, entre l'estomac et la gorge et ce qu'elle dit, tu préfères ne pas l'entendre. Parce que ce qu'elle te dit, c'est que tu veux encore servir, que tu veux rester utile, que tu veux guider, inspirer, trancher, que tu refuses l'idée d'une vie moyenne, d'un destin gris.

Que tu veux continuer à incarner un repère et ça, ça ne passe pas dans les cases. Alors tu fais comme tout le monde : tu adaptes ton discours. Tu parles de reconversion, de compétences transférables.

**Tu dis que tu es "ouvert", que tu "réfléchis", que tu "vas voir".
Mais tu sais que c'est faux.**

Ce que tu veux, tu le sais très bien ! Tu veux vivre une vie qui a du sens, tu veux te lever le matin pour accomplir une mission, pas pour aller pointer.

Tu veux être dans un rôle qui mobilise le meilleur de toi. Tu veux être libre, pas indépendant sur le papier. Libre dans les actes, libre de vivre selon ton propre code et le pire, c'est que tu n'as pas perdu cette capacité.

Tu as juste arrêté d'y croire parce qu'à force d'être regardé comme un être trop intense, trop exigeant, trop engagé, tu as fini par douter.

Tu t'es demandé si ce n'était pas toi, le problème. Si ce monde qui s'ennuie dans ses réunions Zoom n'avait pas raison de te trouver un peu trop droit, un peu trop tranchant.

Alors tu as ralenti.

Tu t'es fondu dans le décor, tu as accepté un poste stable, correct, mais sans feu.





Et tu t'es réveillé chaque matin avec cette tension dans la gorge. Pas du stress, de la trahison intérieure.

Pas spectaculaire, pas violente mais juste ce sentiment tenace que tu passes à côté, que tu n'es pas là où tu devrais être.

Et ce n'est pas parce que tu as changé, c'est parce que tu n'assumes plus d'être resté le même.

Ton besoin de cap, de clarté, de mission, n'a pas disparu, il a juste été recouvert par des couches d'adaptation mal digérées mais il est là.

Et il te parle encore.

Il te rappelle que tu n'as jamais été fait pour suivre, que tu n'es pas juste "quelqu'un de fiable".

Que tu es un meneur, un porteur de repères, un homme de mission et ce feu-là, tu n'as pas à le nier.

Tu dois le retrouver parce que c'est ton vrai capital.

Pas ton CV, pas ta "valeur sur le marché", ton feu !

Ta loyauté et ton exigence.

C'est avec ça que tu vas reconstruire, pas avec des compromis.





EN RÉSUMÉ

CROYANCES, VALEURS & DÉSIRES



Tes valeurs fondamentales :

Loyauté. Intégrité. Courage. Service. Fraternité.

C'est ce qui t'a forgé. Ce qui t'a tenu debout. Ce que tu refuses de trahir.

Tes rêves les plus profonds :

Tu veux retrouver une mission.

Te sentir utile. Inspirer tes enfants.

Et surtout... redevenir fier de toi.

Ce que tu crois, sans toujours le dire :

“Un homme doit avoir un cap. Sans mission, on crève.”

“Le monde ne comprend pas les hommes d'action.”

“Mon feu est toujours là, mais j'sais plus comment l'allumer.”



CHAPITRE 4

**LE VRAI PROBLÈME CE N'EST
PAS LE CIVIL, C'EST TOI**





Quand Marc parle du monde civil, on dirait qu'il parle d'un zoo. Il décrit des incompetents, des bisounours, des gens qui évitent de se mouiller, qui parlent beaucoup mais n'agissent pas.



Chaque semaine, il revient avec le même constat.



Il ne s'y fait pas.

Trois jobs en deux ans, trois fois le même scénario : il commence motivé, carré, prêt à mettre de l'ordre et à structurer.

Il y croit. Puis il observe, il analyse, et très vite il voit les incohérences, les petites trahisons de l'ordinaire, les jeux d'ego, les décisions fuyantes...

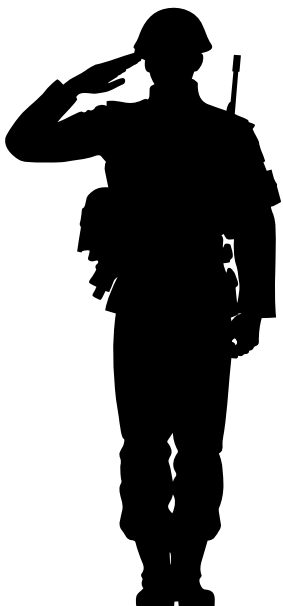
Alors il se braque, il se referme et il s'en va... Encore.

"C'est le monde qui va mal, pas moi."

Ce discours, tu le connais et tu l'as peut-être déjà tenu.

Et soyons justes : il n'a pas complètement tort.

Oui, le monde civil est lent. Oui, les responsabilités sont diluées. Oui, on y parle plus qu'on n'agit, et souvent sans courage mais ça, tu le sais déjà. Ce n'est pas ça, le fond du problème.



Le fond, c'est que tu attends encore que ce monde s'ajuste à toi.

Tu espères qu'il reconnaisse ton efficacité, ta droiture, ton besoin de structure.

Tu veux qu'il se rende lisible, qu'il se tienne droit comme toi tu te tiens mais il ne le fera pas parce qu'il n'a jamais été fait pour des hommes comme toi et il ne le sera jamais.



Tu peux continuer à râler, à dénoncer, à pointer du doigt tout ce qui ne tourne pas rond mais tant que tu fais ça, tu renforces ton propre immobilisme.



Parce que pendant que tu scrutes les autres, tu évites de te regarder en face.



Le vrai combat, il est intérieur.

C'est ce que Marc a fini par comprendre. Deux ans à errer de poste en poste, à se heurter toujours aux mêmes murs, jusqu'au jour où un ancien collègue lui a lancé une phrase toute simple :

"Tu veux incarner quelque chose, mais t'as rien défini et t'attends qu'on vienne te nommer... C'est fini, ça."

Et là, ça l'a percuté.

Il n'était plus soldat. Il n'était pas encore autre chose mais il était juste en attente.

Il attendait qu'on lui dise quoi faire, qu'on lui attribue une mission mais cette époque-là est révolue et c'est peut-être ce qui est le plus dur à admettre : **tu n'as plus d'ordre à recevoir.**

Tu es devenu ton propre commandement et c'est toi qui fixes le cap. Pas pour briller ni pour faire plaisir mais parce que personne ne le fera à ta place.

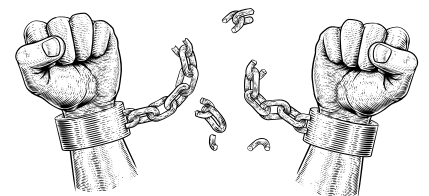
Tant que tu cherches une structure extérieure pour te légitimer, tu restes suspendu, entre deux mondes. Un ancien militaire en pause, pas un homme en action. C'est injuste, peut-être. Tu as servi, obéi, tu as rempli des missions avec loyauté et maintenant, on te demande d'inventer la tienne, sans cadre, sans instruction et sans repère.

Mais c'est aussi ça, la liberté.

Et cette liberté, tu ne l'as pas volée, tu l'as gagnée.

La question maintenant, ce n'est pas : *qui va te faire une place ?*

Ou : *quel job te correspond ?*



La vraie question, c'est : qu'est-ce que tu veux porter ? À ta manière.

Dans ce monde, tel qu'il est. Le civil ne te comprend pas. C'est vrai.

Mais toi... est-ce que tu t'es vraiment demandé ce que tu voulais bâtir ?

C'est là que tout commence.





EN RÉSUMÉ

TON PROBLÈME CENTRAL :

Tu ne te sens plus utile.

Tu as perdu ton feu intérieur, ta direction, ta mission.

Tu vis une crise de sens profonde, mais tu ne sais même pas comment la nommer.

Et encore moins à qui en parler.

Tu as peur de ne jamais retrouver ta vraie place.

Peur de devenir un poids pour ta femme, un mauvais exemple pour tes gosses, un raté aux yeux de tes anciens camarades.



CHAPITRE 5

LES ÉMOTIONS QUE TU REFUSES

(mais qui gouvernent ta vie)





Tu pourrais passer un test de QI, faire un bilan de compétences, même décrocher un entretien d'embauche sans trop de mal.

Tu sais te tenir et tu sais parler.

Tu sais activer le mode présentation.

Mais ce que personne ne verra dans ces moments-là, c'est ce qui bout en toi !

Ce qui te réveille en pleine nuit sans raison, ce qui te serre la mâchoire quand on te parle comme à un gamin ce qui te vide de l'intérieur alors que la journée a été "calme". Ce sont tes émotions.

Pas celles que tu montres mais bien celles que tu retiens, celles que tu as apprises à ignorer, à écraser, à taire parce que tu n'es pas un sensible.

Parce que tu as été formé à encaisser, à rester lucide dans le chaos, à serrer les dents.

Tu n'as jamais eu besoin de "parler de tes sentiments" pas plus que tu n'as jamais réclamé de l'écoute. Tu as toujours tenu et c'est d'ailleurs pour ça qu'on te respectait ; mais c'est aussi pour ça que ça bloque aujourd'hui. Parce que ce que tu ne dis pas, ton corps le crie, ce que tu ne comprends pas, tes décisions le traduisent.

Tu crois que c'est la fatigue, tu crois que tu es juste "moins motivé" mais la vérité, c'est que tes émotions pilotent encore ta vie, même quand tu crois les avoir neutralisées.

Ce n'est pas le stress qui te ronge, **c'est la colère**. Cette colère sourde d'avoir donné sans retour. D'avoir été loyal dans un monde qui l'est rarement. D'avoir rempli ta part, et d'être devenu invisible.





Ce n'est pas l'absence de projet qui te bloque, c'est la peur. Pas la peur panique, une autre autrement plus subtile. Celle de te lancer dans quelque chose où tu pourrais rater, de ne pas être à la hauteur dans un monde que tu ne maîtrises pas. Ce n'est pas ce monde civil que tu fuis, c'est la honte.

La honte de ne plus savoir répondre quand on te demande ce que tu fais de ne plus occuper ce rôle qui faisait ta fierté. Et ça, c'est normal, c'est humain.

Thomas, quarante-deux ans, ancien de l'armée de l'air, venait à chaque séance en disant que "ça allait".

Toujours propre, toujours en contrôle mais tout en lui criait l'inverse. Posture rigide, regard fuyant, colère sèche. Il avait été viré comme un pion après une réorganisation et il n'avait jamais digéré. Il portait ça sur lui, sans en parler jusqu'au jour où il a craqué. Une phrase, balancée sèchement : "J'ai passé ma vie à donner et maintenant je suis là, comme un con, à essayer de me vendre pour un job à la con. Ça me dégoûte."

Ce n'était pas une plainte, c'était une décharge, un point de bascule.

À partir de là, on a pu commencer parce que tant que tu retiens, tu restes prisonnier et le plus souvent, tu retiens sans même t'en rendre compte la colère, la peur, la tristesse, la honte et l'impuissance.

Elles sont là et elles filtrent tout ce que tu fais.



Tu procrastines ?

Tu fuis

Tu t'agaces pour rien ?

Tu surcompenses

Tu n'as plus d'élan ?

Tu es vidé par ce que tu contiens

Tu crois que tu contrôles, mais c'est l'inverse

Et plus tu nies, plus tu t'éteins. Accepter ce que tu ressens, ce n'est pas capituler mais reprendre la main. Tu peux rester fort, debout, digne et dire que tu as mal, dire que tu es perdu, dire que ça cogne à l'intérieur.

Ce n'est pas pleurnicher, c'est respirer à nouveau.

Le jour où tu arrêteras de dire "je gère" alors que tu étouffes, le jour où tu mettras des mots là où tu avais mis des murs, ce jour-là tu redeviendras toi-même, debout, clair, présent.

**Et ça, aucun diplôme, aucun CV, aucune étiquette ne pourra jamais te l'apporter.
Seulement toi !**

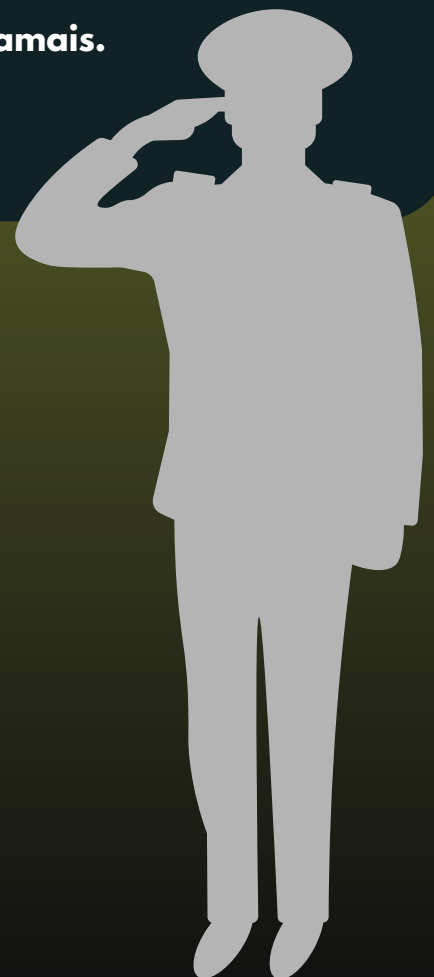




EN RÉSUMÉ

LES 5 ÉMOTIONS MAJEURES :

1. **Honte** : de ne plus savoir “fonctionner”.
2. **Colère** : contre le monde civil.
3. **Amertume** : d’avoir tout donné pour finir “perdu”.
4. **Solitude** : personne ne comprend vraiment.
5. **Désespoir sourd** : peur que ça ne change jamais.



CHAPITRE 6

LES PEURS QUE TU NE DIS PAS (mais qui te dirigent)





Mathieu a trente-neuf ans, ancien chef de groupe dans l'infanterie, un physique encore affûté, un regard droit, marqué par les années mais sans détour.

Dans son cercle, c'est le solide, celui qui ne plie pas, celui qui s'en sort. Il a quitté l'armée de lui-même.

Pas parce qu'il était en conflit, pas parce qu'il avait perdu le goût mais parce qu'il avait d'autres priorités.

Sa famille donc une autre forme de présence, une autre mission, peut-être.

Depuis, tout semble à peu près tenir.

À peu près... Il navigue sur LinkedIn, tente des candidatures. Il passe des entretiens, il dit ce qu'il faut dire, il fait ce qu'il faut faire mais quelque chose sonne faux.

Il se retient, il se bride et il le sent, sans savoir mettre de mots dessus. Il pense que c'est de la fatigue, du manque de motivation.

Mais en vérité, c'est de la peur, pas la peur du feu, pas celle de souffrir, pas celle qui fait sursauter. Non, ces peurs-là, il les a déjà affrontées.

Ce sont d'autres peurs plus sourdes, plus profondes ; celles qu'on ne formule pas, celles qu'on camoufle derrière le sérieux, le calme, les projets "raisonnables".

Et pourtant, ce sont elles qui tiennent le volant, la peur de ne plus servir à rien après avoir été indispensable, se sentir superflu, la peur d'échouer dans un monde qu'on ne comprend pas.

Un monde sans repères, sans lignes nettes, sans logique apparente. La peur du regard quand un ancien pote te demande où tu bosses et que tu n'as rien à dire qui tienne debout. La peur de devenir banal après avoir été un pilier et se voir comme un rouage.

La peur de ne plus se retrouver, de s'être perdu à force d'attendre, d'avoir trop reculé, trop temporisé. Le problème, ce n'est pas d'avoir peur. C'est de faire semblant que ça n'existe pas. La peur n'est pas une ennemie mais une alerte.

Elle te montre où tu es vivant, où tu es engagé, où tu risques.

Elle ne dit pas "ne va pas là", elle dit "là, c'est important".

Mais si tu refuses de l'écouter, elle devient un poison qui t'immobilise.





Elle te fait avancer à moitié.

Tu construis des projets mais toujours en "sécurisé".

Tu évites de t'exposer, tu choisis des voies qui rassurent les autres, pas toi.

Tu fais semblant de réfléchir mais tu retardes, tu contournes, tu attends un feu vert qui ne viendra jamais parce qu'il n'y a plus d'ordre, plus de cap imposé.



Il n'y a plus que toi et ce face-à-face, il est brutal, vertigineux.

Mathieu l'a compris le jour où il a renoncé à ce projet qui le faisait vibrer.

Il voulait monter une formation pour les jeunes qui « décrochent ».
Il avait tout.

L'expérience, les contacts, l'énergie mais il s'est ravisé. Pas maintenant, s'est-il dit alors qu'en réalité, il avait peur, peur de se planter, peur de ne pas être légitime, peur de ne pas réussir à porter ce en quoi il croyait et il n'est pas le seul.

Peu d'anciens parlent de ce vide, de cette crispation, de cette incertitude qui les traverse quand ils veulent construire un projet sincère parce qu'ils ont appris à ne pas trembler.

Mais trembler, c'est vivre et tant que tu as peur, c'est que tu ressens. Et tant que tu ressens, tu peux encore choisir.

Alors pose toi la question en face :

qu'est-ce que tu ne fais pas, uniquement parce que tu as peur de ce que ça dirait de toi ?

Et une fois que tu as la réponse, ne la lâche plus. Parce que là, tu tiens ton vrai projet.





EN RÉSUMÉ

LES 5 PEURS INAVOUÉES :

1. Finir vieux, aigri, inutile.
2. Être un poids mort pour ses proches.
3. Se renier pour “réussir”.
4. Ne plus jamais être fier de lui.
5. Mourir sans avoir accompli quelque chose de grand.



CHAPITRE 7

POURQUOI TES RELATIONS CHANGENT

(et pourquoi c'est normal)





Depuis quelque temps, Nicolas ne reconnaît plus grand monde autour de lui.

Pas parce que les autres ont changé, non ; parce que lui, il s'est déplacé. Radicalement.

Il flotte, il plane à quelques centimètres du sol, hors cadre, hors champ. À côté. Il regarde les scènes, il entend les dialogues, mais c'est comme si ça ne le concernait plus.

Avant, c'était calibré, carré ; une bière avec les anciens, deux vanes de caserne, une claque de bon fonctionnement, un accord tacite entre hommes qui n'ont plus besoin de s'expliquer.



Aujourd'hui, même l'apéro sonne creux.

Il sourit, il hoche la tête, il place deux phrases convenues, mais à l'intérieur, c'est la déconnexion totale. Son âme se barre en douce, comme un opérateur qui déserte sans prévenir personne.

Et une phrase revient, telle une obsession, comme une gifle :

« Putain, j'suis plus à ma place, nulle part. »

C'est ça, la vraie claque de la transition : pas le manque d'action, pas le civil qui ne comprend rien, pas même le vide de la mission... Non. C'est la perte du lien, de l'effondrement des ponts humains.

Ceux qui étaient là là-bas ne comprennent plus ce que tu vis ici. Ceux qui t'aiment ici ne comprennent pas ce que tu as traversé là-bas.

Et toi, tu n'as plus les mots, plus l'envie de faire des sous-titres.





Tu ne sais même plus qui parle quand tu t'exprimes. T'es là, en face d'eux, mais toi, le vrai toi, t'es ailleurs, camouflé, dissimulé.

Tu t'isoles ; pas physiquement comme tu continues à apparaître. Mais ton esprit, lui, a déserté.

« Je suis seul, même entouré. »

Tu ne le dis pas. Tu ne peux pas. Mais tu le vis. Minute après minute.
Tu les entends parler de leur vie de chrono et de petites angoisses de confort.

Et toi, tu penses à la nuit noire, à l'attente sous tension, aux regards d'avant la bascule, au point de non-retour après avoir reçu le « Vert action », aux morts que tu portes dans ton dos, même quand tu fais semblant d'aller bien.

Et là, dans cette pièce pleine de monde, tu es plus seul que dans un trou de combat à 3h du matin.

Tu n'es pas cassé.

Tu es devenu trop profond.

Tu n'es pas froid.

Tu es devenu lucide.



Et la lucidité, ça fait fuir ceux qui vivent encore dans les illusions. Alors tu planques, tu joues à l'homme normal, tu parles pluie, boulot, bagnole, séries.

Mais à force, tu te déplies, tu te dilues, tu te tues à petit feu.

Et tu commences à croire que tu es le problème.

Mais tu n'es pas le problème.

Tu es le symptôme d'un monde qui crève de superficialité.

Tu changes, tu mues, tu deviens un truc qui n'entre plus dans les vieux cadres. Et c'est pour ça que les liens sautent.

Ce n'est pas une trahison mais une évolution.

Tu ne dois rien à ceux qui ne veulent pas voir qui tu deviens. Et tu ne peux pas rapetisser pour rassurer les petits cœurs qui t'aimaient « version d'avant ».





T'es en train de te reconstruire. Et dans une reconstruction, y'a toujours des gravats, des pertes, des absences.

Mais aussi... du vrai, du dur, du brut, du vivant.

Comme un ancien qui revient de l'enfer : tu n'as plus de temps à perdre avec les mondanités. Tu veux du réel, de la profondeur, de la parole droite.

Tu ne perds pas : tu filtres, tu décantes, tu purifies.

Mathieu aussi a vu son carnet d'adresses devenir une peau de chagrin. Il en a pleuré... Puis il a compris : c'est un tri par l'âme.

Aujourd'hui, il a moins d'amis, mais des frères. Des anciens. Des hommes revenus du vide.

Des types qui ont regardé la mort en face et choisi la vérité.

Et ça, mon gars, ça vaut toutes les soirées remplies de faux rires et de vides maquillés par des tableaux de New York la nuit en noir et blanc (premier cercle de l'enfer).

Ce que tu vis, c'est un appel. Un appel au dur, au vrai, au sacré.

Alors oui, tu vas perdre des gens. Oui, tu vas avoir froid, oui, tu vas douter.

Mais c'est ça, la forge. C'est cette solitude-là qui prépare le roc.

Tu ne redeviendras pas l'ancien toi.

Tu deviendras la version intransigeante qui attire ceux qui ont survécu à eux-mêmes.

Et les bonnes personnes ? Elles viendront.

Le jour où tu oseras exister sans filtre.





EN RÉSUMÉ

IMPACT SUR LES RELATIONS:

Ta conjointe trouve que tu es devenu distant, fermé.

Elle croit que tu ne fais pas d'effort...

Mais toi, tu souffres en silence, et tu ne sais pas comment lui dire.

Pour tes enfants, tu essaies d'être un père.

Mais parfois, tu te sens vide, absent.

Tu as peur qu'ils te voient comme un fantôme debout, pas comme un repère.

Tes parents ne comprennent pas pourquoi "ça ne va pas".

Alors tu fais bonne figure. Tu caches ta chute.

Tes frères d'armes, tu les admires, tu les jalouses, ou tu les évites...

Parce qu'ils te renvoient une image que tu ne sais plus porter.

Et avec tes amis civils ?

Tu ne parles plus vraiment.

Tu ne sais plus faire semblant. Et eux ne voient rien.





EN RÉSUMÉ

PHRASES BLESSANTES QUE TU AS DÉJÀ ENTENDUES :

- « T'as qu'à faire comme tout le monde. »
- « T'es trop exigeant, c'est toi le problème. »
- « Faut tourner la page maintenant. »
- « C'est pas la guerre ici, calme-toi. »
- « Tu devrais aller voir quelqu'un. »



CHAPITRE 8

CE QUE TU AS DÉJÀ TENTÉ

(et pourquoi ça n'a pas marché)





Tu n'es pas resté à glander sur ton canapé. Faut pas te la faire.

Tu as tenté, tu as suivi les règles, tu as joué le jeu, tu as mis le masque.

Tu as balancé des CV comme on rédige son propre acte de vente alors que du temps où l'esclavage était officiel, c'était ton maître qui se chargeait de cette besogne, tu as serré des mains molles et peu convaincues, aligné des phrases toutes faites devant des recruteurs qui clignaient des yeux dès que tu disais la vérité.

Tu as accepté des postes alimentaires, histoire de remplir le frigo. Tu as endossé le costard étriqué du civil, mais dans ta tête, c'est le cam Centre Europe qui clignotait comme pour te dire

« Achtung ! Tu es en train de te perdre ! ».

Tu as « fait des efforts » jusqu'à te renier.

Et aujourd'hui, tu te poses et tu regardes tout ça : le chemin, les compromis, les demi-masques.

Et tu as cette phrase qui te claque derrière le crâne :

« Tout ça pour ça ? »

Tu n'es pas con pourtant. Tu es structuré, tu bosses, tu respectes les deadlines, la parole donnée, le résultat mieux que les guignols qui te testent comme si tu étais un ado.

Alors pourquoi ? Pourquoi ça bloque ? Pourquoi tu as l'impression que tout se casse la gueule dès que tu poses un pied dans ce nouveau monde ?

Simple : t'as pas changé de monde. T'as juste repeint la cage.

T'as troqué le treillis contre le jean ou le veston, mais dedans, t'es resté programmé pour l'intensité, pour le concret, pour le Point à atteindre.

Et ce que t'appelles « échec », c'est juste un refus. Un cri intérieur, un « NON » que ton âme balance à chaque fois que tu tentes de t'agenouiller devant un job qui te prend ton âme.





Tu as testé, n'est-ce pas?

Un poste dans la sécu ? Trop prévisible, trop mou. Tu t'es éteint.

Une formation générique ? Belle sur le papier, vide de sens.

L'intérim ou la logistique ? Tu fais le taf, mais tu t'éteins à chaque badgeage.

Un poste de "cadre junior" ? Où tu sais dix fois plus que le type au-dessus, mais tu n'as pas le droit de le montrer.

L'entrepreneuriat ? Sans mission, sans cap, sans tension de jeu... ça tourne à vide.

T'as essayé ce que le système conseille, ce qui "marche sur le papier", ce qui "se fait".

Mais toi, tu n'es pas une case, tu es un feu.

Et ce feu, il crame tout ce qui sonne faux.

Alors non, tu n'as pas échoué.

Tu as survécu.

Tu as quitté un CDI parce qu'il te bouffait à petit feu.

Tu as abandonné une formation parce que ton cerveau s'y endormait en silence.

Tu as dit non à un plan tout tracé parce qu'il sentait la résignation déguisée en réussite.





Ce n'est pas de la fuite.

C'est du discernement, de la survie psychique, du respect de ton propre axe.

Et ce refus, il est noble. Parce que t'es un profil hors-norme, un mec qui vient d'un monde d'intensité, d'urgence et de vérité. Pas d'un monde de fiches métiers, de bilans RH, de slides PowerPoint à la con.

Toi, tu ne cherches pas un taf, tu cherches une vie, une posture, un sens.

Et ça, aucun dispositif de reconversion ne le capte parce qu'ils veulent te remettre dans des rails que tu as déjà dynamités.

Alors, on fait quoi ? On recommence ?

Non : On redéfinit.

On efface la carte. On reparle mission, de ta mission, on repart de ton âme.

Tu ne choisis plus par défaut, pas plus que tu ne te forces à entrer dans des pièces trop petites. Tu ne suis plus des conseils de fonctionnaires qui ne devrait même pas avoir droit à la parole. Tu repars de toi et autour de ça, tu construis.

Pas pour "réussir une reconversion" mais pour redevenir un homme debout.

Un homme avec une direction, une vibration, un combat à mener, Ton combat !





EN RÉSUMÉ

CE QUE TU AS DÉJÀ TENTÉ (sans succès) :

- **Formations Pôle Emploi.**
- **Jobs alimentaires (sécurité, entrepôt).**
- **Coachings de reconversion trop génériques.**
- **Psy conventionné (2 séances, puis basta).**
- **YouTube, forums, réseaux d'anciens.**
- **Lancer un business seul → épuisement.**



CHAPITRE 9

CE QUE TU REFUSES DE FAIRE

(mais qui te maintient dans l'échec)





Tu n'as pas démerité.

Tu as serré les dents, tu as avancé à l'aveugle, tu as fait des efforts, un sacré paquet.

Mais malgré tout, tu as l'impression de tourner en rond, comme un animal domestique qu'on a attaché à la mauvaise niche. Pourquoi ?

Pas parce que tu es une flaque, pas parce que tu es "trop militaire".

Mais parce que tu refuses des trucs.

Des choses simples, humaines, brûlantes et tant que tu refuses de les regarder dans les yeux, tu restes en cage.

Tu refuses de demander de l'aide.

Tu es du genre à vouloir tout porter tout seul.

La merde, les doutes, les pertes, les questions. Tu as le syndrome du "je vais gérer".

Mais à force de vouloir jouer les solides, tu te coupes de tout. Et la solitude devient ton gourou.

Elle te caresse l'égo pendant qu'elle te saigne de l'intérieur. Demander ? Ça gratte la fierté.

Et si tu étais vraiment largué ? Et si tu n'étais plus ce que tu croyais ?

Alors tu cherches des solutions sans jamais vraiment les atteindre.

Et tu t'éloignes de ceux qui pourraient t'aider parce que tu préfères souffrir seul que parler vrai. Tu refuses d'assumer ton ambition. Tu dis que tu veux rebondir ou trouver un truc stable.

Mensonge.

Ce que tu veux, c'est impacter, diriger, exister, rayonner, marquer ton territoire.

Mais tu vises bas par réflexe de survie. Et en visant bas, tu t'éteins. Tu fais semblant d'être petit alors que tu es né pour t'exposer.

Tu refuses de te former sérieusement, tu veux tout, tout de suite. Changer de voie, mais sans les douleurs du débutant.

Rebondir, mais sans reprendre l'entraînement.



Tu ne veux pas recommencer à zéro. Tu ne veux pas investir ton temps, ton argent, ta sueur. Mais sans ça, tu construis sur du sable. Et t'appelles ça "être en réflexion". Non, mec. T'es pas en réflexion, t'es en esquivé. Tu refuses de parler vrai chez toi.

Tu dis que "ça va", tu racontes une version propre, une façade mais à l'intérieur, tu es en feu et personne ne le sait parce que tu n'as pas osé ouvrir.

Ta femme croit que tu gères, tes enfants pensent que tu es juste en transition, tes potes n'ont aucune idée de ce que t'endures. Parce que t'as verrouillé.

Et tant que tu caches le chantier, personne ne peut venir avec les outils. Tu refuses de quitter ton ancien rôle. Tu dis que t'as tourné la page.

Mensonge.

Tu penses encore comme un exécutant, tu vis encore selon l'ancien code, tu regardes encore le monde en treillis, même sous ton jean. Tu n'as pas déposé les armes.

Tu as planqué l'uniforme, mais il est toujours là, dans ton dos, comme une ombre. Et tant que tu ne l'as pas enterré symboliquement, le nouveau toi ne peut pas naître.

Tu sais que tu n'es pas fait pour la tiédeur. Tu sais que tu as besoin de tension, de mission, d'impact. Mais tu planques ton intensité. Tu as peur qu'on te trouve "trop". Tu as peur de ne pas réussir.

Alors tu joues au mec tranquille et tu te transformes en statue de cendres. Ce n'est pas ce que tu fais qui te bloque mais ce que tu refuses. T'as une vie à rebâtir ? Commence par regarder ce que tu fuis.

Pas besoin de tout casser aujourd'hui mais commence par poser des actes.

**Des vrais
Des durs
Ceux qui coûtent
Ceux qui engagent
Ceux qui libèrent**

Tu veux respirer ? Arrête de retenir ton souffle.
Tu veux vivre ? Alors il va falloir mourir.

À toi de voir...



EN RÉSUMÉ

CE QUE TU REFUSES DE FAIRE :

- Te "vendre" comme un junior corporate.
- Suivre un programme flou de développement personnel.
- Rejouer la comédie du salarié obéissant.
- Te faire analyser par des experts "hors-sol".
- Recommencer à zéro dans un monde qui te nie.



CHAPITRE 10

LE SCÉNARIO DE TRANSFORMATION IDÉALE

(Réaliste et possible)





Imagine un mec.

Pas un héros de roman, un vrai type .

Du genre qu'on croise, mais qu'on ne remarque pas parce qu'il parle peu mais quand il parle, tout le monde l'écoute.

Appelons-le Julien.

41 ans.

17 ans dans la gendarmerie.

Il a roulé sa bosse, maté des hordes de petits rats, formé des jeunes.

Il a été ce qu'on appelle "solide".

Droit, fiable, présent et respecté.

Mais quand il est parti, il ne s'est pas écroulé. Il s'est vidé, doucement silencieusement, salement.

Plus de mission.

Plus de cadre.

Plus de meute.

Rien que le bruit flou du monde civil. Trop lent, trop hypocrite, trop mou.

Alors il a fait comme on lui a dit. CV, bilan de compétences, formations, Pôle Emploi. Il a même testé la sécu et puis la logistique.

Mais à chaque fois, la même boule au ventre :

« Je ne suis pas à ma place, je joue un rôle de figurant. »

Et un jour, il a arrêté. Pas tout, juste... de faire semblant.

Le point de bascule. Un week-end, une baraque en bois, dans les Landes. Pas pour s'enfuir mais pour écouter. Enfin.

Il a pris un papier, un stylo et il a balancé ce qu'il ne voulait plus, ce qu'il ne supportait plus, ce qu'il refusait encore de regarder en face.

Pas des fiches métiers.

Pas des plans de carrière.

Des valeurs, des rythmes, des sensations.





Et là, le truc a jailli.

« Je veux transmettre. Je veux bâtir, je veux incarner mon existence ! »

Et il a vu clair pour la première fois depuis longtemps.
Il ne voulait pas être recruté.

Il voulait créer le nouveau cap.

Il a monté un projet, pas un concept bullshit, pas une start-up en carton.

Une structure d'accompagnement pour garçons perdus déglingués par le système.

Il ne leur parle pas comme un coach.

Encore moins comme un psy.

Un week-end, une baraque en bois, dans les Landes.

Pas pour s'enfuir mais pour écouter. Enfin.

Il a pris un papier, un stylo et il a balancé ce qu'il ne voulait plus, ce qu'il ne supportait plus, ce qu'il refusait encore de regarder en face.

Pas des fiches métiers.

Pas des plans de carrière.

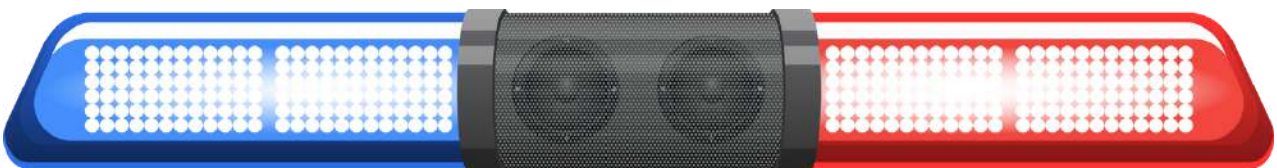
Des valeurs, des rythmes, des sensations. Et là, le truc a jailli.

Une structure d'accompagnement pour garçons perdus déglingués par le système.

Il ne leur parle pas comme un coach. Encore moins comme un psy.

Il les regarde droit et il dit :

« Tu n'es pas un raté. Tu n'as juste jamais eu un homme droit en face. »





Il les initie à la rigueur, au sport, à la respiration, au respect, à la confiance.

Il n'a pas appelé ça une école et encore moins un centre.

Il a appelé ça « Le Passage ».

Parce qu'il sait ce que c'est de traverser.

Julien se lève à 6h30, médite dix minutes pour garder l'œil clair.

Il gère ses rendez-vous, forme une équipe.

Il écrit, il encadre, il intervient dans des lycées techniques.

Il ne prêche pas, il agit. Il a retrouvé le goût de l'impact.

Il a construit sa nouvelle mission à partir de son ancien feu et pas contre son passé.

À partir de lui. Il est devenu ce qu'il était déjà.

Et toi ?

C'est possible, réaliste, incarné. Pas forcément facile mais clair.

Et ça commence toujours par la même chose :

Une rupture. Rupture avec les illusions. Rupture avec les modèles faits pour d'autres.

Arrêter de chercher un taf "adapté". Commencer à construire une mission alignée.

Arrêter d'attendre. Commencer à poser des actes. Imparfaits mais puissants.

Tu n'as pas besoin d'un plan à cinq ans. Tu as besoin d'un cap. Et ce cap, tu le connais déjà.

Il est là, dans ton silence, dans ce que tu refuses d'abandonner, dans ce que tu veux encore transmettre, protéger et incarner.

Alors poses toi cette seule question :

«Si j'osais être pleinement moi, quelle mission civile mériterait encore mon engagement ?»

**Ta vraie reconversion,
ce n'est pas un changement de job...
C'est un changement de rôle.
Tu es toujours un opérateur...**



EN RÉSUMÉ

Tu veux...

- Un CAP clair. Une MISSION.
- Une activité qui a du sens.
- Redevenir un homme debout, aligné.
- Rayonner auprès de ses proches.
- Devenir un repère pour d'autres anciens.

Tu NE veux PAS...

- Se travestir pour plaire.
- Faire semblant d'être un civil.
- Être infantilisé ou pris pour un fragile.
- Perdre son temps dans des modules PowerPoint.
- Abandonner son feu intérieur.



CHAPITRE 11

PARTICULARITÉS PSYCHOLOGIQUES

(Ce qu'on ne vous dit jamais sur vous)





Tu as sûrement déjà entendu cette phrase bien intentionnée :

« Vous avez un excellent profil, il faut simplement apprendre à le traduire. »

Traduire, oui. Comme si tu parlais une langue étrangère.

Comme si ton parcours venait d'une autre planète. Comme s'il fallait reformater ton câblage pour rentrer dans le moule civil.

Mais personne ne t'a expliqué pourquoi le décalage est aussi profond et surtout, comment t'en servir. Tu n'es pas inadapté. Tu es psychologiquement câblé autrement.

Et cela, le marché civil ne sait pas le gérer car il n'est pas conçu pour cela. Tu n'as pas été formé à gérer des tâches. Tu as été formé à tenir ta position. Même dans le froid, même dans la peur, même dans le flou.

Tu n'as pas appris à **“bien communiquer”** dans les normes molles de l'entreprise. Tu as appris à parler peu, mais à dire juste.

Tu n'as pas appris à construire une carrière. Tu as appris à accomplir une mission coûte que coûte.

Et ce formatage, ce socle mental, cette colonne intérieure, ce n'est pas un défaut. C'est une arme mais encore faut-il arrêter de la retourner contre toi.

Ce que le monde civil ne comprend pas chez toi :

— Ton silence.

Tu ne parles pas pour meubler car tu sais que chaque mot pèse.

Mais pour eux, ce silence passe pour de la froideur, de l'arrogance, de l'étrangeté.

Ils ne voient pas que ton silence est un filtre un radar.

— Ton calme.

Tu encaisses, tu gères, tu ne montes pas dans les tours.

Mais à l'intérieur, c'est une fournaise.

Et si cette intensité n'est pas reconnue, elle finit par implorer... ou exploser.

— Ton besoin de cadre.

Tu as besoin d'un cap net, d'un rôle clair, de règles précises. Dans un monde civil gouverné par le flou, cela devient un terrain de souffrance. Non pas parce que tu es rigide, mais parce que tu es câblé pour la clarté.





– **Ton autorité naturelle.**

Tu ne parles pas fort, mais tu imposes une présence.

Et cela dérange certains responsables et certains collègues... se sentent intimidés sans savoir pourquoi.

Alors ils te contournent.

Ou pire : ils te cassent discrètement, pour se rassurer.

– **Ton besoin de sens immédiat.**

Tu peux travailler dur, longtemps, intensément.

Mais il faut que cela ait du sens, il faut que tu voies l'impact de ton action.

Sinon, tu décroches puis tu t'éteins.

Personne ne t'a dit ce que tu devais entendre :

Tu n'es pas fait pour postuler mais pour poser un cadre. Le marché du travail veut t'insérer.

Toi, tu es un bâtisseur, un pionnier, un homme qui porte la verticalité. T'intégrer dans une organisation bancaire te vide.

La créer ou la redresser te nourrit.

Ce que tu crois être des défauts :

« **Je suis trop direct** » → **Non.**

Tu as été formé à parler avec efficacité.

« **Je m'adapte mal aux ambiances d'entreprise** » → **Évidemment !**

Tu cherches une mission, pas un climat.

« **J'ai besoin de structure** » → **C'est ta sécurité intérieure.**

« **Je supporte mal l'incohérence** » → **Parce que tu sais que l'incohérence tue.**

On t'a vendu la reconversion comme un processus RH. Mais ce n'est pas cela. C'est une réorganisation existentielle.

Et pour cela, tu as besoin :

- d'un espace clair,
- de relations solides,
- d'une mission incarnée,
- et surtout... d'un retour à ton identité profonde.





Pas celle qui colle à ton ancien grade.

Pas celle qui flatte un CV.

Celle qui ordonne ton énergie.

Le monde ne changera pas pour toi mais tu peux le hacker.

Pas en te pliant ni en jouant les civils de circonstance.

En arrivant droit avec ton calme, ton feu, ta solidité et en disant, sans trembler :

***« Voici ce que j'apporte, voici comment je fonctionne, voici ce que je cherche.
Si cela vous dérange, vous n'êtes pas la bonne place.
Si cela vous inspire, alors nous pouvons bâtir du solide. »***

Tu veux ta vraie place ?

Alors arrête de t'excuser d'exister.

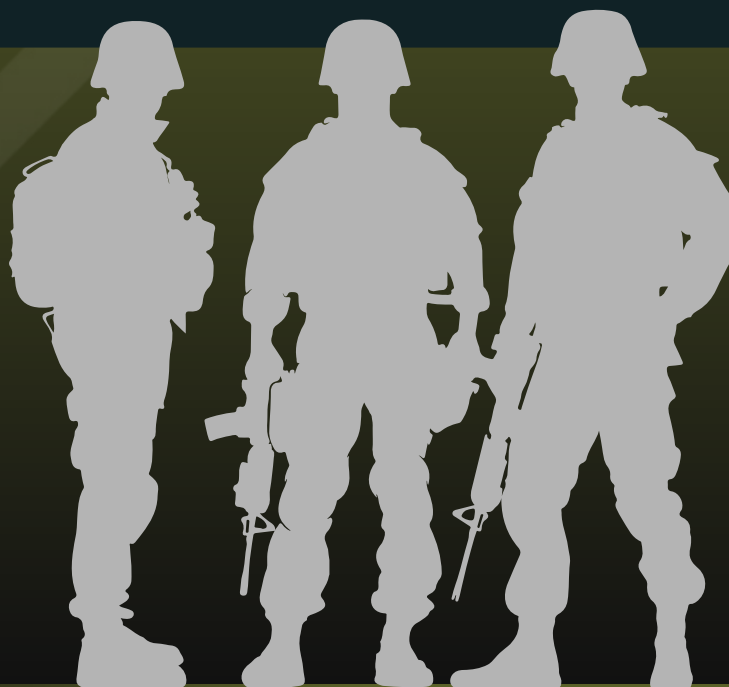




EN RÉSUMÉ

Ce qu'on ne vous dit jamais sur vous

- Tu crois que tu dois devenir quelqu'un d'autre pour réussir.
- Tu te méfies des solutions molles, des discours lisses, des recettes toutes faites.
- Tu rejettes tout ce qui ne parle pas ton langage de guerrier, de terrain, de concret.
- Tu en veux à l'État, à cette société molle, aux RH corporate qui te traitent comme un dossier.
- Et sans t'en rendre compte, tu tires une part de ton identité de ta propre souffrance.
- Comme si porter la douleur, c'était la preuve silencieuse de ton honneur. L'honneur du soldat blessé. Celui qui continue, sans rien dire.



CHAPITRE 12

CE QU'ON A SALI EN TOI

(et ce qu'on peut réparer)





Il y a ce que tu dis.

Et ce que tu ne dis pas.

Tu racontes ton parcours avec pudeur.

Tu utilises les mots qui passent : "transition", "reconversion", "évolution".

Mais tu ne dis rien de ce qui a empoisonné ton feu.

Pas parce que tu veux le cacher mais peut-être parce que tu n'as jamais su comment le nommer.
Alors ce chapitre est là pour cela.

Pour poser les mots et pour reprendre ce que l'on t'a arraché.

« On ne m'a pas brisé mais on a sali ce que j'avais de plus pur. »

C'est Thomas qui a dit cela un jour. Adjudant-chef, 22 ans de service, engagé.

Mais à l'intérieur, une fatigue sourde, un écoëurement sans nom.
Pas à cause du terrain mais à cause de l'absurde.



Des chefs incompetents qu'il fallait suivre, des décisions iniques à faire exécuter, des camarades broyés sans un mot et ce gouffre grandissant entre sa foi... et ce que l'on exigeait de son silence.

Ce n'est pas la violence qui t'a abîmé.

C'est l'incohérence.

Tu étais venu pour protéger, pour servir et pour porter un idéal qui te dépasse.

Et tu as vu l'envers du décor, les jeux de pouvoir, les promotions absurdes, les ordres contraires à l'honneur, les égarements et l'obligation de te taire.

Tu as encaissé.

Tu t'es dit : **"C'est comme cela, ce n'est pas de mon niveau."**

Mais à chaque fois, une partie de toi se fendait sans bruit.
Ce que tu vis aujourd'hui, ce n'est pas une simple reconversion.
C'est une purification.

Tu ne changes pas de métier, tu cherches à redevenir propre, aligné, clair, digne.
Tu veux laver ce qui a été Sali, redresser ce qui a été tordu, rebrancher ce qui a été coupé, récupérer ton axe, ton point à atteindre.

Et cela...cela ne passe pas par un **"bilan de compétences"**.

Cela passe par une décision intérieure :

« Je ne veux plus jamais trahir ce qui est droit en moi. »

Tu es resté debout... Mais à quel prix ?

Combien de fois as-tu dit "oui chef" en pensant "non, c'est faux" ?

Combien de fois as-tu couvert une institution qui ne te couvrait plus ?

Combien de fois as-tu mis ton feu au service d'un système qui n'en voulait plus ?

Et maintenant que tu es dehors... tu ne sais plus si tu es libre ou contaminé.

Tu hésites encore à appeler cela par son nom mais cette reconnaissance est le début de la réparation.





La peur de déranger. Le masque du dur à cuire qui encaisse tout.

Tu ne seras jamais un civil lambda et c'est tant mieux.

Mais tu peux devenir un homme libre, puissant, présent.

Pas formaté ni aigri ; juste à la place que Dieu a prévu pour toi.

**Alors répète-toi ceci :
Ce que l'on t'a volé, tu peux le reprendre.**

Ce que l'on a sali, tu peux le laver.

Ce que l'on a étouffé, tu peux le faire renaître.

Parce que ta mission d'après ne dépend pas de ce que tu as vécu.

Elle dépend de ce que tu es prêt à assumer maintenant.



EN RÉSUMÉ

- Tu ressens une injustice sociale silencieuse :
- les anciens soldats comme toi sont sacrifiés, mis de côté.
- Tu crois que ce système n'a aucun intérêt à réveiller les hommes puissants, les hommes debout.
- Tu penses que la société valorise les faibles et oublie les solides.
- Et parfois, tu te demandes si ta virilité n'est pas devenue obsolète.
- Tu es convaincu que ton passé est un frein, mais en réalité, c'est ta clé.

Ce que tu as vécu, ce que tu es, c'est ça ta vraie valeur.

Pas ce que tu caches pour "rentre dans le cadre".



CHAPITRE 13

ARCHÉTYPES DE JUNG

(Comprendre ton profil pour choisir ta place)





Tu t'es peut-être déjà dit :

« Je sais faire beaucoup de choses... mais je ne sais pas où je suis vraiment utile. »

Ou encore :

« Je peux m'adapter à plusieurs rôles... mais je sens que ce n'est pas moi. »

C'est cela, le brouillard de la reconversion.

Tu vois des chemins, des options, des intitulés.

Mais aucun ne sonne juste, aucun ne résonne dans ta colonne.

Et c'est là que les archétypes de Jung viennent mettre de l'ordre.

C'est quoi, un archétype ?

Ce n'est pas un concept flou ; C'est une structure de base.

Un modèle de fonctionnement intérieur que l'on retrouve dans toutes les cultures.

Jung disait que nous les portons en nous comme des énergies latentes. Ils ne sont pas des étiquettes.

Ce sont des forces, des directions.

Et lorsque tu identifies ton archétype dominant, tu comprends enfin pourquoi certains rôles t'assèchent... et d'autres te révèlent.

Trois grandes familles : TÊTE - CŒUR - CORPS

Nous portons les trois.

Mais un seul domine ton système, surtout si tu viens d'un milieu militaire et ignorer ce moteur central, c'est te condamner à l'épuisement.





● TÊTE - Le Stratège / Le Penseur / L'Observateur

Tu analyses vite, tu structures, tu anticipes.

Tu as horreur des décisions floues, tu veux de la logique et de la hauteur.

Ta force : la lucidité, la vision globale.

Ton piège : l'hyper-contrôle, l'attente perpétuelle du moment parfait.

● CŒUR - Le Leader / Le Protecteur / Le Guide

Tu vibres pour les autres.

Tu te lèves pour une cause, un groupe, une mission. Tu es inspirant, tranchant, loyal.

Ta force : l'engagement, l'authenticité, le lien.

Ton piège : le sacrifice, le besoin d'être reconnu.



● CORPS - Le Guerrier / Le Bâtitteur / L'Artisan

Tu es dans l'action, dans le présent, dans le concret. Tu as besoin de bouger, de ressentir, de construire.

Ta force : la solidité, l'efficacité, la présence.

Ton piège : l'impulsivité, la fuite de l'introspection.





Pourquoi c'est vital ?

Parce que si tu bâtis ta vie autour du mauvais archétype, tu t'éteins.

- ☛ Un **"CORPS"** enfermé dans un bureau devient nerveux, inefficace, aigri.
- ☛ Un **"CŒUR"** sans relation humaine s'éteint intérieurement.
- ☛ Une **"TÊTE"** noyée dans l'opérationnel sans vision se désincarne.

Et cela ne se résout pas avec un changement de métier. Cela se répare en revenant à ton archétype source.

Et toi ?

Pose toi ces questions, sans tricher :

- Est-ce que je me sens vivant quand j'analyse, quand j'inspire, ou quand j'agis ?
- Est-ce que je m'épuise dans la relation, l'immobilité, ou le chaos ?
- Est-ce que je me ressource dans l'ordre, le lien, ou le mouvement ?

Tu n'es pas un "ex-militaire à recaser".

Tu es un homme avec une structure intérieure claire.

Et si tu ne respectes pas cette structure, aucune reconversion ne tiendra.



Un archétype, ce n'est pas une cage , c'est une boussole.

Elle ne te dit pas quoi faire.

Elle te dit où tu vibres juste.

Et c'est là — exactement là — que ton vrai projet commence à respirer.





EN RÉSUMÉ

Les trois profils de JUNG

Dimension	Archétype	Moteur principal	Faiblesse exploitable
Tête	Le Sage	Comprendre ses mécanismes, chercher la vérité	Paralysie par sur-analyse
Corps	Le Héros	Se battre pour une cause, prouver sa valeur	Rage / épuisement sans mission
Cœur	L'Ange Gardien	Servir, protéger, transmettre	Dépression silencieuse par perte d'utilité

- **Tu n'es pas cassé. Tu es juste mal orienté.**
- **Ton feu intérieur n'a pas disparu. Il attend qu'on le rallume.**
- **Ce monde a besoin d'hommes comme toi. Mais il faut que tu comprennes comment tu fonctionnes.**
- **Ce n'est pas une reconversion. C'est une reconnexion.**
- **Tu n'as pas besoin de diplôme. Tu as besoin de direction.**



CHAPITRE 14

ANALYSE MBTI

(Le mode d'emploi que t'as jamais reçu
sur toi-même)





Tu n'es pas qu'un ancien militaire, un ancien flic ou un ancien pompier.

Tu es un profil psychologique précis, câblé pour certains types d'environnements, de décisions, de rapports humains.

Et ça, le MBTI le montre avec une clarté redoutable.

◆ C'est quoi, le MBTI ?

Le MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) est un outil de connaissance de soi très utilisé dans le monde professionnel, éducatif, et même thérapeutique. Il a été conçu à partir des travaux de Carl Jung, psychiatre suisse, et développé par Isabel Briggs Myers et sa mère Katharine Briggs.

L'idée de base est simple : nous avons tous une manière naturelle de fonctionner. En comprenant comment nous percevons le monde et prenons nos décisions, nous pouvons mieux orienter notre vie professionnelle et personnelle.

Le MBTI repose sur 4 grands axes, chacun avec deux pôles opposés :

1. Extraversion (E) ou Introversion (I) :

- **L'Extraverti (E)** tire son énergie de l'action, du mouvement, des interactions.
- **L'Introverti (I)** recharge ses batteries seul, dans la réflexion ou le calme.

2. Sensation (S) ou Intuition (N) :

- **Le Sensoriel (S)** se fie aux faits, à l'expérience concrète, à ce qui est observable.
- **L'Intuitif (N)** se connecte aux idées, aux possibilités, à la vision d'ensemble.

3. Pensée (T) ou Sentiment (F) :

- **Le Penseur (T)** prend des décisions basées sur la logique, les critères objectifs.
- **Le Sentimental (F)** décide à partir de ses valeurs, du ressenti, de l'impact humain.

4. Jugement (J) ou Perception (P) :

- **Le Judicieux (J)** préfère l'organisation, la planification, la structure.
- **Le Perceptif (P)** privilégie la flexibilité, l'adaptation, l'ouverture.

En combinant ces préférences, on obtient 16 types de personnalités.

Chacun de ces types correspond à une manière de penser, d'agir, de communiquer, de gérer le stress ou de prendre des décisions. Il n'y a pas de bon ou de mauvais profil, seulement des différences de fonctionnement.





Le protocole M.A.R.C.H.E. montre que les anciens professionnels de terrain (armée, police, gendarmerie, sécurité) ont tendance à se regrouper autour de 4 grands profils MBTI :

ESTP - ISTP - ESFP - ESTJ

Voici leur description approfondie, illustrée par des exemples réels de reconversion réussie — pour t'aider à comprendre qui tu es et où tu seras à ta place.



● ESTP - Extraverti - Sensoriel - Penseur - Perceptif

L'opérateur de terrain

Tu es un homme d'action. Tu as besoin de bouger, de sentir l'adrénaline, d'être en contact avec la réalité. Tu prends des décisions rapides, pratiques, basées sur ce qui fonctionne maintenant.

L'ESTP est charismatique, audacieux, spontané — mais aussi allergique aux routines et aux carcans administratifs.

Exemple de reconversion réussie : Maxime, 35 ans, ancien sergent dans l'armée de terre, est devenu formateur en sécurité incendie. Il intervient sur le terrain, anime des sessions dynamiques, encadre des simulations. "Je transmets ce que j'ai appris, je vois l'impact tout de suite."

Autres reconversions adaptées :

- Moniteur de conduite poids lourds ou moto : tu guides dans l'action, tu montres, tu corriges.
- Coach sportif ou préparateur physique : tu fais bouger les autres, tu es dans l'instant.
- Responsable d'équipe dans la sécurité privée : tu gères des hommes, tu réagis, tu règles les conflits.
- animateur de formation en secourisme, tir, self-défense : tu fais vivre un savoir par le corps et la pratique.

Pourquoi ça marche : ce sont des métiers dynamiques, concrets, humains, qui te laissent une marge de manœuvre. Tu n'as pas besoin d'un bureau fixe, tu as besoin de contact, de tension utile, de résultats immédiats.





● ISTP – Introverti – Sensoriel – Penseur – Perceptif

Le tacticien autonome

Tu es un profil pratique, précis, indépendant.

Tu aimes comprendre comment les choses fonctionnent, résoudre des problèmes concrets, manipuler des outils ou des systèmes.

Tu observes beaucoup, tu parles peu, mais tu vois tout. En groupe, tu peux sembler distant, mais quand il faut agir, tu es d'une efficacité redoutable.

Exemple de reconversion réussie :

Vincent, 42 ans, ancien mécano de l'armée de l'air, est devenu serrurier indépendant.

"Je travaille seul, je sais ce que j'ai à faire, et mes clients voient tout de suite le résultat. C'est carré."

Autres reconversions adaptées :

- Technicien fibre optique / alarme / vidéosurveillance : tu installes, tu ré pares, tu assures.
- Artisan (méallerie, menuiserie, maintenance) : ton savoir-faire se voit dans le réel.
- Mécanicien ou électrotechnicien indépendant : tu bosses seul, tu règles des pannes.
- Opérateur drone ou pilote technique : tu pilotes, tu observes, tu intervies.

Pourquoi ça marche : l'ISTP a besoin de liberté dans l'action, de concrétude, et d'un minimum d'interactions sociales contraintes. Il excelle dans les missions techniques, précises, efficaces.





● **ESFP – Le moteur relationnel**
Extraverti – Sensoriel – Affectif – Perceptif

Tu es un catalyseur.

Tu vibres avec les autres. Tu ressens l'ambiance, tu aimes que ça bouge, que ça parle, que ça vive.

Tu veux aider, mais à ta façon : dans le mouvement, dans la spontanéité.

Tu détestes les cadres froids, les procédures sans âme.
Ton carburant ? Le contact humain.

Exemple de reconversion réussie :

Julien, 36 ans, ancien animateur sportif de la Marine, est aujourd'hui formateur pour des jeunes en insertion.

"Ils arrivent démolis, je les fais bouger, je les fais rire, je les pousse. Et à la fin, ils reprennent goût à eux-mêmes."

Autres reconversions adaptées :

- Éducateur sportif / socio-éducatif / de rue : tu inspires par ta présence.
- Coach en bien-être, nutrition, ou dynamique de groupe : tu aides les autres à se relever.
- Animateur en centre social, maison de quartier, événementiel : tu es au cœur du vivant.
- Chargé de relation client ou médiateur local : tu règles les conflits avec empathie.

Pourquoi ça marche : l'ESFP a besoin d'un cadre humain, vivant, affectif, où il peut rayonner. Trop de solitude ou trop d'administration ? Il s'éteint. Il faut du concret, de l'émotion, du lien.





● ESTJ - Le cadre opérationnel

Extraverti – Sensoriel – Penseur – Judicieux

Tu es un bâtisseur. Tu veux que ça fonctionne, que ça roule, que ce soit clair. Tu sais organiser, structurer, encadrer. Tu n'es pas là pour faire joli.

Tu es là pour que les choses marchent. Tu n'as pas peur de prendre les commandes, mais tu as besoin d'un cadre net. Tu ne supportes pas le désordre ou l'improvisation permanente.

Exemple de reconversion réussie :

Bruno, 48 ans, ancien adjudant-chef, dirige aujourd'hui une entreprise de nettoyage industriel.

"C'est carré. J'ai mes gars, j'ai mes règles, j'ai mes résultats. Je peux dormir tranquille."

Autres reconversions adaptées :

- Responsable logistique, entrepôt, sécurité ou transport : tu coordonnes les flux et les hommes.
- Chef de chantier ou conducteur de travaux : tu cadres, tu anticipes, tu règles les problèmes.
- Directeur adjoint dans une structure d'accueil, d'insertion ou de gestion publique : tu maintiens l'ordre et la continuité.
- Manager d'équipe en entreprise ou collectivité : tu fais tourner une machine humaine avec méthode.

Pourquoi ça marche : l'ESTJ est dans son élément quand les choses sont claires, tangibles, bien gérées. Il veut diriger avec efficacité, pas perdre son temps dans le flou ou l'émotionnel inutile.

Il veut des responsabilités nettes, et des résultats mesurables.





EN RÉSUMÉ

Pourquoi c'est essentiel ?

Parce qu'un mauvais alignement entre ton type MBTI et ta nouvelle mission, c'est l'échec assuré.

- 🖱️ Un ISTP enfermé dans un open-space bruyant, c'est l'implosion.
- 🖱️ Un ESFP isolé dans un poste d'analyse Excel, c'est la dépression.
- 🖱️ Un ESTJ sans cadre clair, c'est le chaos.
- 🖱️ Un ESTP sous-stimulé, c'est la fuite ou l'auto-sabotage.

Tu n'es pas fait pour tout.

Mais ce pour quoi tu es fait... personne ne peut le faire aussi bien que toi.

Et ça, c'est ta puissance.



CHAPITRE 15

10 FAUSSES BONNES IDÉES DE RECONVERSION

(Et ce que tu peux faire à la place)





Quand tu quittes l'institution, tu es bombardé de "bons conseils".

Mais beaucoup de ces conseils partent de bonnes intentions... et mènent droit dans le mur.

Voici 10 fausses pistes de reconversion qui semblent attirantes — mais qui ne correspondent pas à ton fonctionnement psychologique profond.

Et ce que tu peux envisager à la place, selon ton type MBTI.





❌ FAUSSE BONNE IDÉE #1 : « Passe les concours de la fonction publique »

📌 Mise en situation : le cas de Thomas

Thomas a 38 ans. Ancien chef de groupe dans l'armée de terre, il a servi 17 ans. Rigueur, discipline, autonomie : tout est chez lui calibré pour l'efficacité opérationnelle. Quand il quitte les rangs, il est encore plein d'élan. Mais face à l'inconnu civil, il panique un peu.

Un conseiller du pôle reconversion lui dit :

« Tu devrais passer un concours. Catégorie B, ou même A, t'as le niveau. Dans l'administration, t'auras la sécurité. »

Thomas se dit : « Pourquoi pas. Je connais les règles. Je retrouverai un cadre. Ce sera carré. »

Il passe le concours des Finances Publiques. Il réussit.

Six mois plus tard, il est affecté dans un bureau départemental.

Le choc est rude.

Il passe ses journées devant un écran, à traiter des dossiers de TVA, à suivre des procédures de contrôle fiscal. Il n'y a **aucune urgence, aucun mouvement, aucune interaction humaine directe**. Son chef lui parle comme à un débutant. On le reprend sur des virgules. Il est entouré de collègues qu'il ne comprend pas : tout semble mou, lent, figé. Il a l'impression d'être devenu inutile.

Deux ans plus tard, Thomas craque. Il repart de zéro.

🔍 Pourquoi cette idée paraît logique (mais ne l'est pas toujours)

Quand on vient d'un milieu structuré — armée, gendarmerie, police — **la fonction publique semble un prolongement naturel**.

Elle offre :

- Un cadre hiérarchique
- Une sécurité d'emploi
- Des règles et des procédures
- Un système de progression

Sur le papier, tout ça **rappelle l'institution**.

Mais dans les faits, c'est **un mirage pour beaucoup**.





⚠ Le décalage invisible

La plupart des anciens de terrain sont issus de profils MBTI **orientés action, efficacité, autonomie concrète**.

Exemple :

- Un **ESTP** aime **décider vite, voir les effets de ses actions**, gérer des imprévus réels.
- Un **ISTP** a besoin de **résoudre des problèmes techniques par lui-même, sans dépendre d'un mille-feuille hiérarchique**.
- Un **ESFP** s'épanouit dans le **contact humain, l'énergie relationnelle, l'environnement vivant**.
- Un **ESTJ** veut **organiser, diriger, structurer une équipe vers un résultat clair**.

Or, **beaucoup de postes dans la fonction publique** (surtout en administration centrale ou services de back-office) sont à l'opposé de ces dynamiques :

- Travail **papier**, digital, lent.
- Décisions **diluées** dans la hiérarchie.
- Peu de **résultats visibles** à court terme.
- Contacts humains rares ou très encadrés.
- **Évolution figée** ou ultra lente.

Le résultat ? Un sentiment d'être **bloqué, sous-exploité, invisible**.

Un lent glissement vers la **démotivation, la colère sourde, l'ennui existentiel**.

🧠 Ce qui se joue au niveau psychologique

Ce type d'erreur est un piège typique du **stress de transition**.

En reconversion, ton cerveau veut **retrouver une sécurité**. Il va donc chercher **ce qui ressemble au passé**, sans voir que le contexte est différent.

C'est ce qu'on appelle une **projection sécurisante** :

« Je vais retrouver un cadre connu, donc je vais m'y sentir bien. »

Mais c'est oublier que :

- Ce qui t'allait à 25 ans en treillis, **ne colle peut-être plus à ton identité d'aujourd'hui**.
- Le **cadre civil ne te reconnaît pas comme un ancien chef**. Il te voit comme un débutant.
- La mission n'est plus la même : **servir une administration, ce n'est pas servir une unité**.





Et ton cerveau, qui fonctionne à l'**efficacité immédiate**, se met en mode survie : il s'éteint ou se révolte.



Ce que tu peux faire à la place (par type MBTI)



Pour un ESTP

Cherche un poste dans la **fonction publique territoriale**, dans l'opérationnel :

- Responsable d'équipe technique (voirie, propreté, espaces verts)
- Chargé d'intervention sécurité ou gestion des risques
- Formateur sécurité, incendie, gestes pro

Tu dois **bouger, interagir, décider**. Tu veux voir l'effet de tes actes. Tu as besoin de **concret et d'adrénaline maîtrisée**.



Pour un ISTP

Cherche un poste **technique autonome** :

- Agent de maintenance dans les bâtiments publics
- Référent technique dans un centre logistique
- Spécialiste intervention (énergie, réseaux, infrastructures)

Tu détestes les réunions inutiles. Tu veux **agir dans ton coin, avec tes outils, sans qu'on vienne t'expliquer la vie**.



Pour un ESFP

Cible un rôle **humain et vivant** :

- Médiateur jeunesse ou éducateur territorial
- animateur d'activités sociales, sportives ou culturelles
- Encadrant dans un dispositif d'insertion (type école de la deuxième chance)

Tu veux **voir des gens, créer du lien, faire bouger les lignes**. Pas traiter des dossiers froids sans âme.





Pour un ESTJ

Orientes-toi vers un rôle **de commandement clair** :

- Responsable de service logistique, entretien ou sécurité
- Coordinateur de chantiers communaux
- Manager dans une collectivité avec pouvoir de décision

Tu as besoin de **structure, de hiérarchie claire, mais aussi de résultats visibles et mesurables.**

Message clé

👉 Le concours en lui-même n'est pas le problème.

👉 C'est le **poste que tu vises derrière** qui compte.

Si tu veux rester dans le public, **vises des missions qui respectent ton mode de fonctionnement.**
Évite les bureaux. Cherche l'action. L'humain. La responsabilité.

Ne choisis pas un concours pour te cacher.

Choisis une mission où **ta puissance peut servir à nouveau.**





❌ FAUSSE BONNE IDÉE #2 : « Formateur pour adultes, c'est stable »

Mise en situation : l'histoire de Julien

Julien a 41 ans. Ancien gendarme mobile, il a connu les déplacements, les tensions, les foules, les ordres à exécuter vite. Il en a vu passer, des jeunes à la dérive, des situations tendues. Alors quand il quitte l'uniforme, il veut **transmettre**. Il se dit :

« Je pourrais former les jeunes. Ou les adultes. Apporter mon vécu. Donner du sens. »

Un conseiller lui parle d'un **titre professionnel de formateur pour adultes (TP FPA)**. Il le valide en quelques mois. Puis il intègre un organisme de formation régionale.

Au début, il est motivé. Il prépare ses modules avec sérieux. Il veut leur apprendre à réagir en cas d'urgence, à reprendre confiance, à gérer leur stress. Mais très vite... il déchanté.

Il passe plus de temps à remplir des fiches qualité qu'à parler aux stagiaires. Il doit suivre des référentiels rigides. Répéter des modules absurdes. Gérer des gens qui sont là par obligation. Et à chaque fois qu'il veut s'adapter, improviser, sortir du cadre pour aider... on lui dit :

« Non, tu dois suivre la procédure. C'est noté dans le cahier. »

Il finit par perdre le feu. Il est **épuisé d'avoir voulu transmettre... et de se retrouver gardien d'un PowerPoint vide.**

Pourquoi cette idée semble attirante

Sur le papier, devenir formateur pour adultes **coche toutes les cases** :

- Transmettre ton expérience
- Rester debout, parler à des gens
- Être utile
- Avoir une activité structurée mais souple
- Gagner ta vie dignement

Beaucoup de militaires, policiers ou pompiers y voient **un prolongement naturel** de leur rôle de transmission.

Mais en pratique, **la réalité du métier dépend énormément du lieu, du public, et de la pédagogie imposée.** Et c'est là que le bât blesse.





⚠ Le piège caché : tu crois que tu vas enseigner la vie... tu enseignes un programme

Dans beaucoup de centres de formation classiques, tu es :

- Contraint par un **cadre pédagogique rigide**
- Évalué sur des **tableaux d'objectifs absurdes**
- Envoyé face à un public **non motivé**
- Prié de **ne pas trop sortir du programme**

Et surtout, tu passes 60 à 80 % de ton temps à :

- Compléter des **documents qualité**
- Faire du **reporting pédagogique**
- Gérer des **situations administratives absurdes**

Tu te retrouves formateur... mais **enfermé dans une routine bureaucratique**.
Et si tu es un profil MBTI d'action, de lien ou de concret... tu perds vite pied.

🧠 Les profils concernés et leur décalage

🔵 ESTP (extraverti, sensoriel, penseur, perceptif)

Tu veux de l'action, du mouvement, du contact. Un cadre de formation figé, sans improvisation ni contact réel, t'éteint.

Tu as besoin de **réagir, adapter, créer dans l'instant**.

🔴 ISTP (introverti, sensoriel, penseur, perceptif)

Tu es autonome, technique, efficace. Être obligé de suivre un référentiel trop théorique ou de gérer des groupes mous, **ça te frustre rapidement**.

🟡 ESFP (extraverti, sensoriel, affectif, perceptif)

Tu as besoin **d'humain, d'émotion, de lien**, pas de procédures froides. Si on t'interdit d'être spontané ou authentique avec les stagiaires, **tu te sens étouffé**.

🟤 ESTJ (extraverti, sensoriel, penseur, judicieux)

Tu peux t'adapter... à condition que le programme soit **efficace, logique, orienté résultat**. Si tu dois faire semblant ou gérer l'absurde, tu entres en **frustration profonde**.





Ce que tu peux faire à la place (ou comment reformuler cette envie de transmettre)

Tu veux transmettre ? Très bien. Mais **transmets dans un cadre vivant, aligné avec tes valeurs et ton énergie.**

Voici quelques alternatives plus adaptées :

Pour un ESTP

- **Animateur de stages dynamiques** : sécurité, self-défense, sport de combat, gestion de stress.
- **Formateur en gestes professionnels** (maniement, interventions, scénarios de crise).
- **Coach terrain** : tu fais vivre, tu montres, tu fais bouger.

Tu veux que ça bouge. Pas un cours magistral, mais un atelier vivant.

Pour un ISTP

- **Formateur technique** : fibre, électricité, mécanique, cybersécurité...
- **Tuteur de terrain en entreprise artisanale ou industrielle.**
- **Moniteur de gestes pro sur machines ou équipements réels.**

Tu veux que les gens fassent. Qu'ils apprennent avec les mains, pas en récitant un PDF.

Pour un ESFP

- **Encadrant en structure jeunesse, éducateur, animateur socio-sportif.**
- **Formateur dans l'insertion ou l'accompagnement social** (mais pas enfermé dans l'administratif).
- **Intervenant dans des écoles de la deuxième chance ou centres alternatifs.**

Tu veux voir les gens évoluer, reprendre confiance. Tu vis dans la relation directe.

Pour un ESTJ

- **Responsable pédagogique d'un centre de formation** (tu crées le cadre, tu structures).
- **Formateur de formateurs**, ou manager d'équipe pédagogique.
- **Chef de projet formation pour entreprise ou collectivité.**

Tu veux structurer l'apprentissage. Que ça avance, que ça produise. Tu peux encadrer, pas seulement exécuter.





Message clé

Ce n'est pas l'idée de **former** qui est mauvaise.

C'est de croire que tu pourras **vivre ta mission dans n'importe quel cadre de formation.**

En réalité, si tu veux transmettre :

- Choisis un public qui **te ressemble ou t'inspire.**
- Exige une liberté pédagogique. **Pas de copier-coller PowerPoint.**
- Trouve un lieu vivant, incarné, aligné avec **ta personnalité.**

Tu n'es pas fait pour **former dans une boîte.**

Tu es fait pour **former avec ton feu, ton vécu, ta manière.**

✗ FAUSSE BONNE IDÉE #3 : « Monte une boutique en ligne, c'est le futur »



Mise en situation : l'histoire de Marc

Marc a 40 ans. Après 15 ans comme maître-chien dans l'armée de l'air, il quitte l'uniforme avec une idée en tête : **devenir libre**. Il veut arrêter les contraintes horaires, la hiérarchie, les affectations. Il rêve d'indépendance.

En fouillant sur YouTube, il tombe sur des vidéos de dropshipping, de vente Amazon FBA, de e-commerce.

“Tu crées une boutique, tu fais de la pub, et l'argent tombe pendant que tu dors.”

Ça vend du rêve. Marc y croit.

Il suit une formation en ligne, dépense 2000€ dans un programme.

Il passe deux mois à créer son site, à tester des pubs sur Facebook, à choisir ses produits. Il se retrouve à vendre des gadgets pour animaux venus de Chine.

Mais rapidement... ça coince.

Il passe ses journées **seul face à un écran**, à apprendre des trucs qu'il ne comprend pas vraiment : tunnel de vente, taux de conversion, pixel Meta, audience lookalike...

Il devient nerveux, isolé, tendu. **Il ne voit plus personne.**

Et quand les ventes tombent à zéro, il doute de tout.

Un jour, il avoue à sa compagne :

“Je voulais être libre... mais je suis enfermé dans un ordi. C'est pas moi, ça.”



Pourquoi cette idée attire autant





L'e-commerce vend **une promesse ultra puissante** :

- Liberté géographique et horaire
- Aucune hiérarchie
- Gains passifs
- Faibles coûts de démarrage
- Travail depuis chez soi

Pour un ancien militaire ou policier **lassé des contraintes**, l'idée est séduisante.

Tu veux souffler, décider seul, faire de l'argent autrement.

Tu veux **reprendre le contrôle**.

Mais cette illusion cache une réalité bien différente pour la plupart des profils issus du terrain.

Le décalage profond : tu passes d'un monde physique... à un monde d'abstraction totale

En institution, tu étais dans :

- Le **mouvement**
- Le **rapport humain direct**
- La **gestion de situations réelles**
- La **décision rapide**
- L'**utilité visible**

Avec l'e-commerce, tu passes à :

- L'analyse de données abstraites
- La construction digitale sur écran
- L'attente (des clients, des pubs, des résultats)
- Le SAV par mail impersonnel
- Les bugs techniques, les taxes, les plateformes

Autrement dit : tu passes d'un monde **corporel, relationnel, immédiat**, à un monde **virtuel, solitaire, froid**.

Et psychologiquement, si tu es un **profil d'action et de lien**, c'est un changement brutal.



MBTI et personnalité : pourquoi ça coince (souvent)





ESTP (Extraverti – Sensoriel – Penseur – Perceptif)

Tu as besoin de **contact réel, de défis, d'action directe**. Rester des heures à configurer une boutique, **c'est une punition**.

ISTP (Introverti – Sensoriel – Penseur – Perceptif)

Tu es autonome, mais pas digital. Tu veux **toucher, comprendre, démonter, réparer**. Passer ta journée à lire des tutoriels sur Shopify te fait **péter un câble**.

ESFP (Extraverti – Sensoriel – Affectif – Perceptif)

Tu vis dans l'**échange humain, l'émotion, la spontanéité**. Vendre un produit sans voir de client, sans retour direct, sans relation... **ça t'ennuie à mourir**.

ESTJ (Extraverti – Sensoriel – Penseur – Judicieux)

Tu pourrais gérer une boutique... si c'était **physique, structurée, avec une équipe et un stock réel**. Là, tout est flou, instable, imprévisible : **tu perds tes repères**.



Ce que les “gourous” ne te disent pas

La boutique en ligne, ce n'est pas :

- Créer un site et attendre des ventes
- Gérer ton business une heure par jour
- Devenir riche en 3 mois

C'est souvent :

- Apprendre le marketing digital (SEO, pub, data)
- Répondre à des litiges PayPal
- Comprendre la fiscalité e-commerce
- Gérer un SAV chronophage
- Affronter une **énorme solitude mentale**

Ce n'est pas impossible. Mais c'est un **véritable métier**. Et **pas du tout adapté à tous les profils**.



Alternatives concrètes pour profils MBTI d'action

Tu veux être indépendant ? Parfait.

Mais pas forcément **digital ou invisible**. Voici des pistes plus incarnées :





ESTP

- **Créer un centre d'entraînement** (sport, sécurité, intervention, stage tactique)
- **Monter une activité terrain** : événementiel, prévention, logistique, transport
- **Lancer un business mobile** : food-truck, coaching itinérant, formations outdoor

Tu veux que ça bouge, que ça parle, que ça vibre. Tu vis dans le réel, pas dans le pixel.

ISTP

- **Artisanat technique ou de précision** (serrurier, réparateur, menuisier)
- **Auto-entreprise en maintenance, installation, diagnostic**
- **Création de mobilier ou de machines sur mesure**

Tu veux voir, faire, réparer. Ton business, c'est **ton outil, ton savoir-faire, ta main.**

ESFP

- **Studio de coaching ou bien-être en présentiel**
- **Lieu de vie, d'activité, de partage** (ex : café solidaire, salle de sport, espace enfants)
- **Animation d'ateliers, d'événements, de stages transformationnels**

Tu vis dans l'échange. Tu as besoin de gens, d'émotion, de lien humain.

ESTJ

- **Entreprise de services terrain** (nettoyage, sécurité, transport)
- **Franchise avec structure claire** (bâtiment, alimentaire, logistique)
- **Cabinet de conseil opérationnel pour collectivités ou entreprises**

Tu veux du concret, du contrôle, des résultats. Un business clair, net, rentable.

Message clé

Créer un business, c'est noble.
Mais **ton indépendance ne doit pas te coûter ta nature.**

Ne te transforme pas en commercial numérique **si tu es un homme de terrain.**
Ne passe pas tes journées seul **si ton moteur, c'est l'équipe.**



👉 Ce n'est pas parce que c'est moderne... que c'est pour toi.

👉 Ce n'est pas parce que c'est possible... que c'est sain.

Crée ton entreprise, oui.

Mais crée-la à ton image. Avec tes tripes, ton feu, ton mode de vie.

❌ FAUSSE BONNE IDÉE #4 : « Le commerce, c'est pour toi, t'as du bagou »

📌 Mise en situation : l'histoire de Mathieu

Mathieu a 37 ans. Il a servi 14 ans dans la gendarmerie départementale. Toujours à l'aise avec les gens, il avait le mot juste pour calmer un conflit ou rassurer une victime. Après sa reconversion, un collègue lui dit :

« T'as du bagou, mec. Tu ferais un malheur dans la vente. Le commerce, c'est fait pour toi. »

Séduit par l'idée de garder du lien humain, Mathieu postule dans une grosse boîte de téléphonie. Il devient vendeur en boutique.

Pendant trois mois, il se donne à fond : il accueille, il conseille, il vend. Mais très vite, il comprend : On ne lui demande pas d'écouter. On lui demande **de vendre à tout prix**.

Faire signer un forfait inutile à une vieille dame, gonfler un panier pour gratter un bonus, cacher certains détails...

Il se sent **mal à l'aise, tiraillé**, presque sale en fin de journée.

« J'avais pas quitté la gendarmerie pour mentir aux gens. »

Six mois plus tard, il claque la porte.

🔍 Pourquoi cette idée semble logique

Quand tu es à l'aise avec les gens, qu'on te dit que tu “parles bien”, que tu “rassures”, il semble **naturel de t'orienter vers un métier relationnel**. Et dans le civil, “relationnel” rime souvent avec **commerce**.

Et le commerce a ses avantages :

- Contact humain quotidien
- Liberté relative
- Bonus à la performance
- Accessibilité (pas besoin de gros diplôme)





Mais ce qu'on oublie de te dire, c'est **qu'il y a commerce... et commerce.**

⚠ Le piège : tu confonds relation humaine et relation commerciale

Ce que tu aimes peut-être, c'est :

- Écouter
- Conseiller
- Guider
- Accompagner

Mais dans **la majorité des postes commerciaux**, ce qu'on attend, c'est :

- **Convaincre, même quand ce n'est pas utile**
- **Atteindre des quotas, pas des humains**
- **Utiliser des scripts**
- **Vendre sous pression**

Tu crois que tu seras **conseiller**.

Tu deviens **machine à objectifs**.

Et ça, pour beaucoup de profils issus des métiers de sens et d'engagement... c'est invivable.

🧠 Analyse MBTI : ce qui cloche (ou non)

🔵 ESTP

Tu peux être **un bon commercial**... à condition d'avoir un produit que tu respectes, de la liberté dans ton discours, et du mouvement. Si tu es **enfermé dans un script ou un open-space**, tu étouffes. Tu veux **bouger, voir des gens, improviser**.

🔴 ISTP

Le commerce BtoC, c'est **trop de parlotte, pas assez de concret**. Tu préfères démontrer que convaincre. Tu veux **résoudre un problème technique**, pas vendre un truc inutile. Tu risques de **subir l'aspect relationnel forcé**.

🟡 ESFP

Tu aimes **le lien, l'énergie, la spontanéité**. Mais si tu dois manipuler ou forcer une vente, tu perds ta flamme. Tu veux **aider sincèrement**, pas "closer un lead". Tu es bon dans le commerce **sincère, incarné, chaleureux** — pas la vente industrielle.



● ESTJ

Tu peux t'épanouir dans le commerce si c'est **structuré, avec des objectifs clairs**, une équipe, un cadre. Tu excelles dans **la coordination commerciale, la gestion d'équipe de vente, la négociation BtoB**. Mais **pas dans le démarchage forcé ou le bullshit marketing**.

🎯 Ce que tu peux faire à la place

Tu veux **vendre quelque chose d'utile** ? Parfait.
Mais il faut que ce soit **aligné avec ta personnalité et tes valeurs**.

✅ Pour un ESTP

- **Commercial terrain dans un secteur technique** : sécurité, équipements, logistique. Tu dois **voir le produit, l'utiliser, le comprendre**.
- **Représentant indépendant** dans un réseau que tu respectes (matériel sportif, outdoor, armement civil, etc.)
- **Consultant en performance ou stratégie de vente** pour TPE, en mouvement.

Tu as besoin d'action, de contact direct, de spontanéité. Pas de rester coincé dans une boutique ou un centre d'appel.

✅ Pour un ISTP

- **Technico-commercial** : tu expliques, tu montres, tu règles les problèmes techniques.
- **Auto-entrepreneur** avec vente directe de tes propres services (réparations, diagnostics, installations).
- **Conseiller ou démonstrateur en équipement professionnel**.

Tu es crédible parce que tu sais faire. Tu ne parles pas pour vendre, tu vends en prouvant.

✅ Pour un ESFP

- **Responsable relation client** dans une structure humaine : salle de sport, centre de bien-être, animation.
- **Conseiller en boutique spécialisée** où tu **crois aux produits et tu as une vraie liberté d'échange** (outdoor, santé naturelle, sport, culture).
- **Ambassadeur de marque sur le terrain**, en animation ou démonstration.

Tu dois aimer ce que tu vends. Et tu dois aimer les gens avec qui tu échanges.

✅ Pour un ESTJ



- **Responsable des ventes**, chef de secteur, coordinateur commercial.
- **Manager d'équipe de vente terrain** dans une entreprise structurée.
- **Chargé de développement commercial BtoB** : tu bâtis, tu structures, tu diriges.

Tu veux organiser, piloter, obtenir des résultats. Tu es efficace quand le cadre est clair.



Message clé

Avoir “du bagou” ne suffit pas.

👉 Ce qui fait un bon vendeur, ce n'est pas sa tchatche.

👉 C'est son **alignement avec le produit, la mission et le client**.

Tu n'es pas un clown commercial. Tu es un homme (ou une femme) de **relation sincère, d'impact réel, d'intégrité**.

Alors, si tu veux vendre :

- Vends **ce qui te ressemble**
- Vends **à ta manière**
- Vends **à ceux que tu veux vraiment aider**

Et si tu ne veux pas vendre, **c'est OK aussi**.

Tu n'as pas besoin de devenir un as du closing pour exister dans le civil.

Tu peux **servir autrement. Et mieux**.

❌ FAUSSE BONNE IDÉE #5 : « Le coaching, c'est tendance »



Mise en situation : l'histoire de Nicolas

Nicolas, 39 ans, ancien adjudant dans l'armée de terre, quitte le service après une blessure au genou. Pendant sa convalescence, il tombe sur des vidéos inspirantes sur YouTube :

“Aide les autres à se transformer grâce à ton expérience. Deviens coach, même sans diplôme. Ton histoire est ton outil.”

Il se reconnaît. Il veut transmettre, impacter. Il aime pousser les autres à dépasser leurs limites. Il se forme au coaching de vie. Puis au développement personnel. Il lance son site, crée son compte Instagram. Il propose un accompagnement “clarté – confiance – carrière”.





Mais... rien ne prend.

Il passe ses journées seul devant son ordi, à créer du contenu. À parler à des gens dans le flou. Et quand il décroche un appel découverte, il se rend compte que **le coaching civil, c'est un autre monde**. On lui parle d'émotions, de blessures d'enfance, de visualisation énergétique...

Nicolas sent qu'il n'est pas à sa place.

“Je voulais aider. Je me retrouve à jouer au psy. Je suis pas formé pour ça. Et j'aime pas faire semblant.”

Il ferme son activité six mois plus tard, démoralisé. Et en colère.



Pourquoi cette idée séduit autant

Le coaching promet :

- De l'impact humain
- De l'indépendance
- Une activité noble, inspirante
- La possibilité de transformer la vie des autres
- Des revenus importants en vendant “ta valeur”

Et tout ça, **sans diplôme, sans patron, sans structure**.

Pour un ancien militaire qui a vécu des choses fortes, ça paraît évident :

“J'ai quelque chose à transmettre.”

Mais ce qu'on ne te dit pas, c'est **que le coaching civil est un monde à part**, avec ses codes, ses attentes, ses pièges.



Le piège : tu crois que coach = mentor, mais on attend de toi un thérapeute

Dans l'armée ou la gendarmerie, quand tu aides un jeune, tu le coaches à ta manière :

- Direct, frontal
- Avec exigence, mais bienveillance
- En visant des résultats concrets
- En mode “je suis passé par là, je sais de quoi je parle”

Mais dans le monde du coaching grand public, on te demande souvent :

- D'être **en posture basse**, même face à des gens perdus





- D'utiliser des outils psy (écoute active, reformulation, introspection)
- D'accueillir les émotions... même si tu ne les comprends pas
- De ne pas "conseiller", juste "faire émerger"

Et ça, pour beaucoup d'anciens, c'est **frustrant, voire absurde**.

Tu veux **aider en avançant**. Pas tourner autour du pot avec des concepts flous.



MBTI : qui peut vraiment faire du coaching (et dans quelles conditions)



ESTP

Tu es bon pour **coacher dans l'action**, sur le terrain : sport, performance, sécurité, efficacité. Pas dans l'écoute émotionnelle passive. Tu veux **bouger, corriger, faire progresser avec du concret**.



ISTP

Le coaching "blabla", ce n'est pas pour toi. Tu préfères **montrer, démontrer, guider par la technique ou l'exemple**.

Tu peux exceller dans le mentorat en tête-à-tête, dans un cadre pro clair.



ESFP

Tu peux briller en coaching **relationnel, émotionnel, motivationnel**, si le cadre est fluide et vivant. Mais tu risques de t'épuiser si tu dois porter la douleur des autres sans pouvoir agir.



ESTJ

Tu es naturellement **mentor, manager, encadrant**.

Mais tu n'aimes pas les discours sans résultat. Tu veux **piloter un plan, fixer des objectifs, voir des progrès**.



Les 3 bombes invisibles du coaching mal aligné

1. **La solitude extrême** : tu es seul face à ton contenu, ton marketing, tes clients, ton stress.
2. **L'illusion de la transformation rapide** : tu crois que ton vécu suffit, mais **il faut comprendre le civil, le digital, le psychologique**.
3. **La dissonance éthique** : si tu ne crois pas à ce que tu vends ou que tu forces les gens à acheter, **tu t'effondres à petit feu**.



Alternatives : coacher, oui... mais autrement





Tu veux accompagner ? Inspire, encadre, transmets...
Mais **dans un cadre structuré, incarné, adapté à ton tempérament.**

ESTP

- Coach sportif, animateur bootcamp, instructeur self-défense
- Coach en gestion du stress par l'action (exercices physiques, mises en situation)
- Mentor en reconversion pro pour publics dynamiques (jeunes, décrocheurs)

Tu es là pour faire bouger, pas pour écouter sans agir.

ISTP

- Tuteur technique (bâtiment, mécanique, maintenance)
- Coach méthodologique ou formateur individuel
- Accompagnant sur la maîtrise d'un savoir-faire

Tu transmets par le faire. Pas par le dire.

ESFP

- Coach en énergie personnelle, posture, expression orale, confiance
- Intervenant en ateliers collectifs (gestion des émotions, remobilisation)
- Animateur dans des lieux de transformation (centres éducatifs, tiers-lieux)

Tu es là pour réveiller, connecter, faire vibrer.

ESTJ

- Coach en organisation, reconversion structurée, stratégie de carrière
- Accompagnant pour managers, responsables, chefs d'équipe
- Formateur-coach en leadership ou efficacité professionnelle

Tu es là pour cadrer, orienter, bâtir du solide.

Message clé

Le coaching n'est pas "facile" ni "automatique".
C'est un **métier à part entière**, qui demande :

- De l'expérience (OK, tu l'as)



- De la pédagogie (ça s'apprend)
- Une **introspection personnelle poussée** (là, attention...)

👉 Tu peux aider, oui.

👉 Mais ne crois pas qu'aider les autres, c'est toujours **les écouter sans fin ou les motiver avec des citations.**

Ton feu, ton vécu, ton autorité naturelle... peuvent transformer des vies.
Mais seulement si tu trouves **le bon canal pour les transmettre.**

❌ FAUSSE BONNE IDÉE #6 : « Reprends tes études, ça ne peut pas faire de mal »

📌 Mise en situation : l'histoire de Stéphane

Stéphane a 43 ans. Après 20 ans dans la gendarmerie, il quitte le service avec un certain soulagement, mais aussi un vide. Il a toujours aimé apprendre, comprendre, analyser. Alors quand on lui propose de faire un **master en gestion des organisations** via un CPF universitaire, il se dit :

« Pourquoi pas ? J'ai le temps. J'ai toujours aimé apprendre. Et puis, avoir un diplôme de plus, ça ouvre des portes, non ? »

Il s'inscrit. La première semaine, il est motivé. Il imprime ses syllabus, il prend des notes sérieusement.

Mais très vite, **le fossé se creuse.**

Les profs parlent en jargon. Les étudiants ont 20 ans de moins que lui. Les cas d'études n'ont **aucun lien avec la vraie vie de terrain** qu'il a connue.

Il doit rendre des devoirs de 15 pages sur des théories managériales... alors qu'il a commandé 40 bonshommes en opération.

Stéphane tient bon trois mois. Puis il décroche.

“J'ai pas quitté la gendarmerie pour me faire noter par une gamine en stage de prof.”

Il abandonne. Pas parce qu'il est bête.

Mais parce que **ce n'est pas son monde. Pas sa manière d'apprendre. Et pas son projet.**

🔍 Pourquoi cette idée semble “sage”

Reprendre ses études donne une **impression de sérieux, de sécurité, de progression.**

Et dans une société très diplômée, on croit encore :

- Que “plus de diplômes = plus de valeur”



- Que “le diplôme rassure les recruteurs”
- Que “ça ne peut pas faire de mal”

Et pourtant... pour un ancien militaire, **c’est parfois la pire idée.**

⚠ Le décalage psychologique

Quand tu es un **profil de terrain**, formé à l’action, au résultat, à l’efficacité...

Les études longues, théoriques, sans application immédiate, peuvent te **vider plus qu’elles ne t’élèvent.**

Voici les principaux **décalages vécus** :

- Tu passes d’un univers **où tu décidais**, à un cadre où tu **dois écouter, recopier, obéir sans sens.**
- Tu passes d’un rôle **de formateur** à celui **d’élève parmi des jeunes.**
- Tu dois **justifier tout ce que tu dis**, même si tu as 20 ans d’expérience... à des gens qui n’en ont aucune.
- On évalue ton niveau **non sur ton efficacité, mais sur ta capacité à suivre des consignes abstraites.**

Et en plus, les diplômes civils **ne garantissent rien** aujourd’hui. Beaucoup de jeunes bardés de masters sont au chômage.

🧠 MBTI et personnalité : qui peut, qui ne peut pas

🔵 ESTP

Tu apprends **en faisant**, pas en lisant. Les cours magistraux t’endorment. Les examens te frustreront. Tu veux **vivre l’apprentissage dans le concret, le challenge, l’action.**

🔴 ISTP

Tu es un **bricoleur de savoir**, un autodidacte. Tu détestes les règles absurdes, les délais, les formalités.

Tu peux apprendre seul, vite, mais **pas dans un système académique lourd.**

🟡 ESFP

Tu as besoin **d’émotion, de relation, de vécu.** Apprendre assis, dans le silence, sans lien humain... c’est une punition.

Tu veux **vivre l’expérience**, pas l’imaginer ou la modéliser.

🟤 ESTJ



Tu peux t'adapter aux études, surtout si elles sont **organisées, productives, applicables**.
Mais tu risques de **perdre patience si c'est trop théorique ou flou**.

Reprendre des études : dans quels cas c'est pertinent

1. **Si c'est court et concret** : un certificat, un titre pro, un CQP ciblé (formation, sécurité, logistique...)
2. **Si c'est orienté métier** : avec une finalité claire et des débouchés réels.
3. **Si c'est en alternance** : tu combines théorie et terrain.
4. **Si tu veux te réorienter complètement dans un métier réglementé** (infirmier, éducateur spécialisé, conseiller insertion, etc.)

Mais reprendre une **licence ou un master universitaire généraliste à 40 ans**, sans but précis, est souvent une **perte de temps, d'argent, et de motivation**.

Alternatives pour apprendre autrement (sans “retour à l'école”)

ESTP

- Formations courtes, pratiques, en présentiel : gestes pro, secourisme, leadership terrain
- Coaching ou mentoring par des pros : tu veux **apprendre en discutant, en testant, pas en lisant**.

ISTP

- Formations en ligne spécialisées, à ton rythme
- Certifications techniques avec manipulation réelle (domotique, alarme, maintenance, électricité)

ESFP

- Ateliers immersifs : théâtre, communication, animation
- Formation avec interactions humaines (gestion de groupe, relation client, médiation)

ESTJ

- Cursus de management appliqué, RH, gestion d'équipe
- Parcours de formation pour devenir cadre intermédiaire ou chef de service



Message clé

👉 Tu n'as pas besoin d'un diplôme pour valider qui tu es.

👉 Tu as déjà **20 ans d'expérience incarnée, de décisions prises sous pression, de gestion humaine.**

**Ta valeur n'est pas dans une note.
Elle est dans ta capacité à résoudre, à agir, à tenir.**

Si tu veux te former, **fais-le à ta manière :**

- Court
- Ciblé
- Actif
- Orienté terrain

Ne retourne pas à l'école **par défaut.**
Crée ton propre parcours, adapté à **ta tête, ton cœur, ton corps.**

❌ FAUSSE BONNE IDÉE #7 : « Passe un BPJEPS, tu pourras faire du sport »



Mise en situation : l'histoire de Thomas

Thomas a 36 ans. Il a passé 12 ans dans l'armée de terre, puis 4 dans une boîte de sécurité. Toujours passionné de sport, il a animé des séances de préparation physique pour ses collègues, encadré des jeunes pendant les PMT, coaché officieusement ceux qui galéraient. Le sport, **c'est son exutoire, son repère, son équilibre.**

Quand il quitte le terrain, un conseiller en reconversion lui dit :

« Passe un BPJEPS Activités de la Forme, tu seras coach sportif. Tu as déjà la carrure, le profil, l'expérience. »

Thomas fonce. Il obtient des financements, intègre une formation. Il bosse dur, valide les UC, décroche son diplôme.

Puis il cherche du boulot.

Et là, il découvre **la réalité du secteur :**

- Mal payé
- Horaires hachés





- Beaucoup de déplacements
- Clients démotivés ou capricieux
- Concurrence féroce
- Administratif à gérer en auto-entreprise

Il finit par donner des cours dans une salle low cost, à 8€/h, devant des clients qui baillent.

“J’étais plus respecté quand j’animais un footing forcé avec 15 types récalcitrants.”

Après un an, il lâche. Épuisé. Dégoûté.

Il ne déteste pas le sport. Il déteste **ce que c’est devenu quand il est devenu un “coach civil.”**

Pourquoi cette idée séduit autant

Quand tu viens du terrain, le sport a été :

- Ton outil de cohésion
- Ton anti-dépresseur naturel
- Ton échappatoire au stress
- Ton outil de rigueur

Alors tu crois que tu peux **en faire ton métier.**

Et sur le papier, ça semble logique :

- Tu es légitime physiquement
- Tu sais encadrer, corriger, motiver
- Tu aimes le dépassement

Mais dans les faits, **le BPJEPS est un diplôme... qui t’ouvre un monde ultra-précaire.**

Le décalage : passion ≠ profession

Passer du sport comme passion au sport comme métier, c’est passer de :

- Liberté à obligation
- Dépassement à contraintes
- Énergie brute à jeu commercial

Dans beaucoup de cas, devenir coach sportif aujourd’hui, c’est :

- Louer une salle ou payer un pourcentage à la salle





- Faire de la pub, du marketing, gérer Instagram
- Négocier ses tarifs avec des clients qui veulent payer 10€/mois
- Subir la dictature du “summer body” et des “abdos fessiers”
- Avoir une image parfaite, souriante, constante

En bref, **ce n’est pas du tout ce que tu imaginais.**

MBTI : qui peut s’en sortir, qui se crame

ESTP

Tu peux **briller** dans le sport... si tu as une vraie liberté, une dimension tactique ou dynamique. Tu dois pouvoir improviser, adapter, bouger.

Mais si tu fais du “coaching à la chaîne dans une salle Carrefour”... tu implores.

ISTP

Tu peux exceller dans un **rôle de préparateur physique technique**, ou de rééducateur.

Mais pas dans le blabla motivation. Tu veux **corriger un geste, pas vendre du lifestyle.**

ESFP

Tu rayannes dans des **groupes vivants, des ateliers collectifs**, des ambiances humaines et chaleureuses.

Mais tu t’épuises si on te coupe de l’émotion et qu’on te demande de “standardiser” ton énergie.

ESTJ

Tu peux gérer une salle, structurer une activité, encadrer une équipe.

Mais **travailler seul avec des clients mous**, sans résultats visibles, te frustre à mort.

Pourquoi tant de diplômés BPJEPS se reconvertissent... après leur reconversion

Parce que :

- Le secteur est **saturé**
- La rentabilité est **basse**
- La charge mentale est **élevée**
- Le modèle économique est **instable**
- Le respect de ton autorité naturelle est **quasi nul**





Tu étais habitué à commander, transmettre, structurer.

Tu te retrouves à supplier un client de venir à son cours ou à liker ta story.

C'est violent.

✓ Alternatives : faire du sport... autrement

Tu veux intégrer le sport dans ta reconversion ? Voici des manières **plus alignées avec ta nature profonde.**

● ESTP

- animateur de stages intensifs : bootcamp, stage commando, survie, obstacle
- intervenant sportif pour publics à encadrer (jeunes sous contrôle judiciaire, déscolarisés...)
- création d'un concept mobile : sport outdoor, entraînement militaire, team building physique

Tu veux faire vivre une expérience intense, physique, incarnée. Pas compter des séries dans une salle climatisée.

● ISTP

- préparateur physique spécialisé (sport mécanique, sport de combat, sport à risque)
- technicien en matériel sportif (vente, test, réparation)
- intervenant en ergonomie, biomécanique, gestes pro dans le bâtiment ou la sécurité

Tu veux du **précis, du concret, du mesurable.** Et surtout, pas de bullshit.

● ESFP

- animateur en centre jeunesse, colo, structures éducatives avec activité sportive
- coach motivationnel en lien avec un projet humain (perte de poids, réinsertion, rééducation)
- créateur de contenus vivants (vidéo, podcast, ateliers) autour de la remise en forme accessible

Tu veux transmettre de l'énergie, pas de la discipline vide.

● ESTJ

- manager de salle de sport ou de centre multi-activités
- formateur BPJEPS ou tuteur de coachs juniors
- responsable d'un dispositif sport-santé avec indicateurs de résultats





Tu veux structurer, faire évoluer, faire tourner une machine. Pas juste animer.



Message clé

Le sport peut t'accompagner toute ta vie.
Mais il ne doit pas devenir **ta prison civile**.



Tu peux transmettre ton feu autrement.



Tu peux aider les autres à bouger **sans t'épuiser toi-même**.

Tu n'as pas quitté l'uniforme pour devenir un animateur sous-payé à la merci d'un algorithme Instagram.

Sois stratégique.
Sois fidèle à ta posture.
Sois sport... mais avec honneur.

❌ FAUSSE BONNE IDÉE #8 : « L'immobilier, c'est l'indépendance »



Mise en situation : l'histoire de Julien

Julien, 42 ans, ancien officier dans la Légion, a toujours eu le goût du leadership. Une fois rendu à la vie civile, il veut du concret. Il refuse de devenir salarié :

« Plus jamais je rends des comptes à une hiérarchie. »

Un camarade de promo lui souffle l'idée :

« Tu devrais faire de l'immobilier. Tu es carré, tu t'exprimes bien, tu inspires la confiance. Et puis, l'immobilier, c'est de l'or en barre. »

Julien suit une formation rapide, puis intègre un réseau de mandataires immobiliers. On lui promet indépendance, gros revenus, liberté d'agenda.

Le rêve sur le papier.

Mais la réalité le rattrape vite :

- Prospection incessante et ingrate (porte-à-porte, appels à froid, tracts dans les boîtes aux lettres...)
- Concurrence féroce, même entre collègues
- Clients instables, méfiants, qui demandent mille visites pour ne rien signer
- Paperasse administrative, diagnostics, notaires, prêts bancaires





Tu veux structurer, faire évoluer, faire tourner une machine. Pas juste animer.



Message clé

Le sport peut t'accompagner toute ta vie.
Mais il ne doit pas devenir **ta prison civile**.



Tu peux transmettre ton feu autrement.



Tu peux aider les autres à bouger **sans t'épuiser toi-même**.

Tu n'as pas quitté l'uniforme pour devenir un animateur sous-payé à la merci d'un algorithme Instagram.

Sois stratégique.

Sois fidèle à ta posture.

Sois sport... mais avec honneur.

✗ FAUSSE BONNE IDÉE #8 : « L'immobilier, c'est l'indépendance »



Mise en situation : l'histoire de Julien

Julien, 42 ans, ancien officier dans la Légion, a toujours eu le goût du leadership. Une fois rendu à la vie civile, il veut du concret. Il refuse de devenir salarié :

« Plus jamais je rends des comptes à une hiérarchie. »

Un camarade de promo lui souffle l'idée :

« Tu devrais faire de l'immobilier. Tu es carré, tu t'exprimes bien, tu inspires la confiance. Et puis, l'immobilier, c'est de l'or en barre. »

Julien suit une formation rapide, puis intègre un réseau de mandataires immobiliers. On lui promet indépendance, gros revenus, liberté d'agenda.

Le rêve sur le papier.

Mais la réalité le rattrape vite :

- Prospection incessante et ingrate (porte-à-porte, appels à froid, tracts dans les boîtes aux lettres...)
- Concurrence féroce, même entre collègues
- Clients instables, méfiants, qui demandent mille visites pour ne rien signer
- Paperasse administrative, diagnostics, notaires, prêts bancaires





Et surtout... **aucune régularité dans les revenus.**

Julien tient un an. À bout, il balance :

« Dans l'armée, j'avais la pression. Mais au moins, j'avais du sens et une vraie mission. Là, je suis devenu un commercial déguisé. »

Pourquoi cette idée séduit autant

L'immobilier civil véhicule plusieurs promesses puissantes :

- Gagner beaucoup sans patron
- Être libre de ses horaires
- Travailler avec des gens "normaux"
- Profiter du "marché porteur"

Et pour un ancien militaire, l'idée de **valoriser sa rigueur, sa fiabilité, sa présentation** dans un cadre flexible est attirante.

Mais ce qu'on ne te dit pas, c'est que le quotidien d'un agent immobilier indépendant... c'est **du stress, de la vente, de la solitude et de l'instabilité.**

Le décalage brutal

Tu passes :

- D'un cadre **structuré, hiérarchisé, solidaire**
→ à un système **libéral, compétitif, individualiste**
- D'un rôle de **chef ou formateur**
→ à celui d'un **commercial qui doit séduire pour survivre**
- D'un monde où **la parole engage**
→ à un milieu où **les promesses s'évaporent**

Et si tu es un **profil d'action, d'intégrité ou de mission**, ce jeu civil peut te laisser amer, vidé.

MBTI : pourquoi ça coince (ou pas)

ESTP

Tu peux aimer **le contact client, le mouvement, la négo**, surtout si tu gères ton agenda. Mais **la paperasse, la prospection froide, et les promesses creuses t'agacent vite**. Il te faut du résultat visible, rapide.



● ISTP

Tu détestes **le blabla commercial, les petits mensonges, l'instabilité**. L'administratif t'épuise, la séduction te lasse. Tu préfères **réparer une serrure que vendre un appart**.

● ESFP

Tu adores **le lien humain**, tu es à l'aise dans la relation. Mais si tu sens que **la relation devient un outil de vente**, tu perds ton âme. Tu veux **aider vraiment**, pas manipuler.

● ESTJ

Tu peux réussir si tu **gères une agence, encadres une équipe, structures un réseau**. Mais **travailler seul, sans cadre, à commissions aléatoires** te rend nerveux.

💣 Les pièges invisibles

1. **La fausse indépendance** : tu n'as pas de patron, mais tu dépends à 100% du client, du banquier, du marché.
2. **Le "rêve vendable"** : on te vend un style de vie, pas une vraie mission. Et souvent, tu vends... une image.
3. **L'isolement mental** : tu travailles seul, sans camaraderie, sans unité, sans reconnaissance autre que financière.

Tu peux vite te retrouver à douter de toi, à chercher un sens à ce que tu fais... alors que tu es juste **un rouage d'une machine de vente**.

✅ Alternatives si l'immobilier t'attire

Tu peux t'intéresser à la pierre, oui.
Mais pas forcément comme **agent ou mandataire**.

Voici des pistes **plus incarnées, plus solides**, adaptées à ton profil :

● ESTP

- **Diagnosticteur immobilier** : terrain, visites, autonomie, technique
- **Responsable de chantiers de rénovation** : lien entre artisans, clients, prestataires
- **Commercial immobilier BtoB dans l'industriel, pas résidentiel** : contacts plus clairs, deals plus propres

Tu veux de l'action, du concret, pas juste des commissions aléatoires.





ISTP

- **Technicien ou artisan du bâtiment** : tu rénoves, tu transformes, tu livres
- **Auto-entrepreneur en rénovation / maintenance immobilière**
- **Gestionnaire technique dans une régie / collectivité**

Tu veux poser ta patte, pas faire du discours.

ESFP

- **Home staging, conseil déco, valorisation de biens** : tu embellis, tu inspires
- **Animation commerciale d'espaces de vente ou promotion**
- **Chargé d'accueil / location courte durée avec lien client**

Tu veux du lien humain vrai, pas un rôle de vendeur déguisé.

ESTJ

- **Dirigeant d'une TPE dans le bâtiment ou la gestion locative**
- **Responsable d'une agence / équipe d'agents**
- **Chef de projet en aménagement / développement urbain**

Tu veux du cadre, de la rentabilité, une vraie mission claire.

Message clé

 L'immobilier n'est pas une planche de salut.

 C'est un **métier de commercial, d'endurance, et de stratégie.**

Et toi, tu as peut-être besoin :

- D'une **mission**, pas juste d'un revenu
- D'un **cadre**, pas d'un faux libre-arbitre
- D'un **terrain réel**, pas d'un monde d'apparences

Tu n'es pas là pour vendre des mètres carrés.

Tu es là pour **servir une cause, incarner une présence, bâtir du solide.**

Ne te perds pas dans les vitrines.

Reviens à la fondation.





❌ FAUSSE BONNE IDÉE #9 : « Lance-toi sur Instagram ou TikTok, tu vas cartonner »

📌 Mise en situation : l'histoire de Sébastien

Sébastien a 38 ans. Il sort de 15 années dans l'armée de l'air. Il a toujours eu la fibre humaine, motivé ses équipes, pris soin des jeunes engagés. En reconversion, un formateur lui dit :

« Avec ton parcours et ton charisme, tu devrais partager ça sur les réseaux. Inspire les gens. Tu vas faire un carton sur Instagram ou TikTok. »

Séduit par l'idée, Sébastien crée son compte. Il commence à poster : citations motivantes, extraits de séances de sport, réflexions sur le mental. Il apprend à faire des montages, suit des tutos, télécharge des applis.

Mais rapidement, il se heurte à une autre réalité :

- Peu d'interactions
- Aucune visibilité sans payer ou danser torse nu
- Commentaires débiles
- Algorithmes incompréhensibles
- L'impression de **parler dans le vide**
Et surtout... **aucun revenu.**

“Je voulais inspirer. Je suis devenu esclave de ma caméra et de mes likes.”

🔍 Pourquoi cette idée est aussi séduisante

Les réseaux sociaux promettent :

- Liberté
- Visibilité
- Influence
- Revenus potentiels via abonnements, produits ou coaching

C'est l'eldorado des “self-made men” modernes.

On te dit : “Tu n'as besoin que de ton smartphone, d'une idée, et d'un peu de régularité.”

Mais personne ne te parle :

- Du **temps colossal** que ça demande





- De l'impact psychologique des vues, likes, commentaires
- Du fait que la plupart **ne gagnent rien**
- Et que sans **stratégie, montage, storytelling, ciblage**, tu es invisible

⚠ Ce que tu ne vois pas venir

1. **Tu travailles sans retour** : tu postes tous les jours, tu t'épuises... et tu n'as ni client, ni reconnaissance, ni argent.
2. **Tu t'auto-censures** : tu ne dis plus ce que tu penses. Tu dis ce qui pourrait plaire à l'algorithme.
3. **Tu deviens dépendant** : de l'avis des autres, de ta "communauté", de la dopamine d'un "partage".

Et pendant ce temps... **tu n'avances pas dans ta reconversion réelle.**

🧠 MBTI : pour qui c'est un levier... et pour qui c'est un piège

🔵 ESTP

Tu es à l'aise avec la caméra, tu es spontané, vif. Mais **tu veux du vrai retour immédiat**. Le digital froid, sans action concrète, peut vite t'ennuyer. Tu veux **de l'impact direct**, pas du montage.

🔴 ISTP

Tu détestes les codes sociaux forcés. Jouer un rôle, faire semblant, suivre des tendances absurdes ? Non merci. Tu peux produire du contenu utile, mais **pas sur un mode spectacle**.

🟡 ESFP

Tu peux rayonner sur les réseaux, mais attention : **si tu ne vois pas d'impact humain réel**, tu t'éteins. Tu veux créer **du lien, pas des chiffres**. Tu peux te brûler à vouloir plaire à tout le monde.

🟤 ESTJ

Tu veux de l'efficacité, un plan clair, un retour sur investissement. Les réseaux sociaux, **c'est trop flou, trop instable, trop subjectif**. Tu peux les utiliser, mais **pas comme base de ton activité**.

💣 Ce qu'on ne te dit jamais

- Être bon dans ton métier **ne suffit pas** à briller sur les réseaux.
- Tu dois savoir **communiquer, marketer, monter, publier, relancer...**





- Les “stars” qu’on te montre ont souvent :
 - Des équipes derrière
 - Des pubs payantes
 - Une communauté préexistante
 - Un storytelling bien ficelé
- Et même avec ça... **beaucoup s’épuisent mentalement.**



Alternatives pour transmettre autrement

Tu veux **partager ton expérience, inspirer, transmettre** ?
Parfait. Mais **pas forcément en dansant en story.**



ESTP

- Animations en présentiel : stages, formations dynamiques, bootcamps
- Interventions dans les lycées, CFA, missions locales
- Création d’une chaîne YouTube de débriefs terrain (format brut, authentique)

Tu veux incarner. Pas juste te filmer. Tu veux voir les regards, sentir les réactions.



ISTP

- Rédaction de mini-guides ou tutoriels techniques (mécanique, matériel, tactique)
- Création d’un blog ou canal privé avec ton expertise, à ta manière
- Webinaires pratiques (pas théoriques)

Tu veux transmettre du savoir clair, utile. Pas jouer un rôle ou suivre une tendance.



ESFP

- Ateliers vivants avec du public : danse, sport, théâtre, motivation
- Podcast avec des invités, en duo, pour partager ton énergie
- Réseaux sociaux, oui, mais **avec vrai lien et vraie interaction**

Tu as besoin de retour humain. Tu veux voir que ça bouge chez les autres.



ESTJ

- Structuration d’un programme de formation ou coaching





- Utilisation des réseaux **comme vitrine**, mais pas comme canal principal
- Positionnement clair, niche solide, contenu utile, cadré, régulier

Tu veux que ça tourne. Pas que ça flashe. Tu veux du contenu qui travaille pour toi.



Message clé

Les réseaux sociaux sont **un outil**, pas une fin.
Et sûrement **pas une stratégie de reconversion à eux seuls**.

Tu n'as pas besoin de :

- Te montrer tous les jours
- Danser sur des reels
- Créer une "marque personnelle"

Tu as besoin de **vérité, de structure, de mission**.



Si tu utilises les réseaux, fais-le **comme un pro, avec un but clair**.



Si ce n'est pas ton truc, ne te force pas. **Tu as d'autres canaux**.

Tu n'es pas un influenceur. Tu es un homme ou une femme de terrain.
Et ta voix porte déjà. Il te suffit de choisir le bon mégaphone.

❌ FAUSSE BONNE IDÉE #10 : « Trouve un poste dans la fonction publique, au moins tu seras tranquille »



Mise en situation : l'histoire de Fabrice

Fabrice a 45 ans. Il a quitté la gendarmerie après 22 années de service. Deux décennies à encadrer, commander, intervenir. Il pense à sa reconversion.
Sa femme lui dit :

« Repars dans la fonction publique. Un poste en mairie, à la préfecture... au moins tu seras peinard, avec la sécurité. »

L'idée le rassure. Il postule.

Il est recruté comme **chargé de la sécurité des bâtiments municipaux** dans une ville moyenne. À première vue : pas trop de stress, horaires fixes, stabilité.

Mais dès les premières semaines, il sent le décalage :

- Réunions inutiles





- Processus lents, illogiques
- Collègues en pilote automatique
- Chefs absents ou incompétents
- Initiatives bloquées par la hiérarchie ou les syndicats

“J’étais habitué à agir. Là, on me demande de remplir des tableaux pour des trucs qu’on n’applique même pas.”

Fabrice devient amer. Son énergie s’éteint peu à peu.

“J’ai quitté l’uniforme. Mais là, j’ai aussi quitté le sens.”

Pourquoi cette idée rassure tant

La fonction publique offre :

- Un CDI à vie (statut)
- Des horaires fixes
- Peu de pression commerciale
- Des congés nombreux
- Une retraite prévisible

Pour un ancien militaire usé, qui cherche de la **stabilité**, c’est une tentation forte.

Mais il y a un prix à payer : **l’ennui, l’inaction, le flou hiérarchique**, et parfois **l’absurdité bureaucratique**.

Le piège du confort vide

Tu gagnes en sécurité... mais tu perds :

- La mission
- Le rythme
- L’exigence
- L’unité
- Le respect des compétences

Tu te retrouves à côtoyer des collègues qui :

- Arrivent à l’heure, partent à l’heure





- Refusent toute surcharge
- Ne s'investissent pas
- Ne comprennent pas ton ancien monde

Tu passes de **soldat à figurant**.

Et pour beaucoup de profils à forte identité, c'est **une lente mort psychologique**.



MBTI : qui peut s'adapter (et qui va imploser)



ESTP

Tu vas **devenir fou**. Trop de lenteur, pas d'action, pas d'imprévu. Tu as besoin de mouvement, de dynamique, de challenge. Le bureau fixe te tue à petit feu.



ISTP

Tu peux t'en sortir si tu es **dans un poste technique autonome** : maintenance, réparation, logistique. Mais **les chaînes de validation et l'inefficacité** peuvent vite t'agacer.



ESFP

Tu risques de **t'éteindre totalement**. Peu d'interaction vraie, peu de vie. Si tu tombes dans un service froid ou administratif, tu deviens invisible — et malheureux.



ESTJ

Tu peux tolérer le cadre... si tu es **dans un poste à responsabilité**, où tu peux structurer, gérer, décider. Mais être un simple exécutant, sans marge de manœuvre ? Inacceptable.



Le vrai danger : perdre le feu intérieur

Dans l'armée ou la sécurité, tu avais une mission, une posture, une utilité visible.
Dans beaucoup de postes de la fonction publique, tu n'as que :

- Un rôle flou
- Un salaire figé
- Une place à défendre (pas à incarner)
- Et parfois, **un sentiment d'inutilité**.

Et comme tu ne peux pas bouger facilement... **tu t'enfermes dans le confort. Jusqu'à l'amertume.**





✓ Alternatives si tu veux stabilité et impact

Il est possible de conjuguer sécurité et mission. Mais pas **dans n'importe quelle fonction publique.**

Voici des pistes **plus alignées avec ta personnalité et ton vécu.**

● ESTP

- Intervenant ou coordinateur terrain dans une structure de sécurité civile
- animateur prévention dans les collèges / lycées / quartiers sensibles
- Chargé de mission opérationnelle (sécurité, gestion de crise)

Tu as besoin d'action, de contact, d'imprévu. Et d'un poste mobile.

● ISTP

- Agent technique spécialisé : maintenance, réseau, matériel
- Responsable logistique d'un centre ou d'un site
- Référent technique en collectivité (énergie, bâtiment, équipement)

Tu veux faire, corriger, réparer. Pas parler pendant des heures.

● ESFP

- Médiateur de rue, éducateur, animateur jeunesse
- Chargé de la vie associative ou culturelle dans une collectivité
- Coordinateur d'événements ou de projets sociaux

Tu veux créer du lien, du vivant, de l'émotion. Pas des rapports PowerPoint.

● ESTJ

- Responsable de service (sécurité, logistique, RH, propreté)
- Manager d'équipe dans une administration ou une régie
- Chef de projet dans un service public structuré

Tu veux organiser, piloter, faire avancer les choses.

📍 Message clé



Message clé

Oui, la fonction publique peut être un refuge.
Mais un refuge **sans mission**, c'est une prison.

👉 Tu n'as pas servi 15 ou 20 ans dans des milieux durs pour finir par **timbrer des formulaires sans enjeu**.

👉 Tu peux mettre ta discipline, ton sens du devoir, ta fiabilité... **au service d'un projet public concret**.

Mais choisis bien :

- Le **cadre**
- Le **type de mission**
- Le **niveau de responsabilité**

Sois utile. Sois mobile. Sois vivant.

Et surtout... **ne sacrifie pas ton feu pour une chaise de bureau.**