

Reconversion et doutes

Par **Lazivzar**, le **30/01/2024** à **18:00**

Bonjour a toutes et à tous,

Ce forum a pu m'aider dans le passé, je sollicite donc vos lumières pour m'éclairer sur ma situation actuelle qui me laisse un peu dans l'aporie.

Je suis titulaire d'un master II Droit de l'entreprise, après une licence générale. J'ai obtenu la licence et le master avec mention bien, car j'ai été amoureux du Droit.

Je vivais Droit, mangeait Droit...

Après avoir décroché mon master, j'ai obtenu un stage puis un CDD dans un cabinet d'avocats. Mais cette période m'a, je pense, complètement dégoûté du domaine.

Lors dudit CDD, j'étais juriste (complètement débutant) en cabinet d'avocats d'affaires : constitution de sociétés, approbation de comptes et AG de toutes sortes, baux...

Ce n'était pas de la faute de l'organisme d'accueil. Ils ont été tous simplement géniaux avec moi.

Je ne sais sincèrement pas ce qui a cloché, mais je ne dormais plus, je pensais au travail sans arrêt et j'en suis venu à détester aller travailler et penser de manière juridique. Les missions confiées ne me faisaient clairement pas rêver et me causaient en plus une angoisse irrésistible.

J'ai passé l'examen d'entrée à l'école d'avocat dans la foulée parce que je trouvais dommage de ne pas, au moins, essayer. Et je me disais que peut-être le retour à la faculté (par le biais de l'IEJ) effacerait ce mauvais ressenti.

Mais j'ai, à mon grand désespoir, constaté que je n'étais plus dans le coup. Tout apprentissage était beaucoup plus pénible et surtout, je n'avais plus la niaque du Droit comme par le passé.

Je n'ai pas eu l'examen du CRFPA, évidemment.

J'ai décidé de prendre de la distance avec tout ça, et je fais de la manutention en grande surface alimentaire depuis quelques mois maintenant, en intérim.

Je regarde souvent les annonces d'emploi, et je me sens complètement bloqué dans ma situation actuelle et perdu. Je ne sais pas du tout quoi faire et j'en viens à regretter parfois d'avoir même fait des études de droit qui m'ont "coûté" cinq années de ma vie.

Travailler avec mes mains me fait du bien pour l'instant, mais je suis toujours dans l'interrogation et les regrets d'avoir fui une situation qui pourtant me faisait clairement souffrir.

Quelqu'un est-il déjà passé par ce genre d'étapes ?

Auriez-vous, s'il vous plaît, des conseils ou des points de vue à partager pour m'aider ?

Merci d'avance à vous

Par **Isidore Beautrelet**, le **31/01/2024** à **11:14**

Bonjour

[quote]

Je ne sais sincèrement pas ce qui a cloché, mais je ne dormais plus, je pensais au travail sans arrêt et j'en suis venu à détester aller travailler et penser de manière juridique. Les missions confiées ne me faisaient clairement pas rêver et me causaient en plus une angoisse irrésistible.

[/quote]

En avez-vous parlé avec un psychologue du travail ?

Par **Lorella**, le **31/01/2024** à **12:43**

Bonjour,

Peut-être avez-vous fait un burn-out (syndrome d'épuisement professionnel).

Un peu de lecture sur cet état :

<https://www.nouvelleviepro.fr/info/se-reconvertir-apres-burn-out-comment>

<https://www.souffrance-et-travail.com/guides-pratiques/auto-evaluation-epuisement-professionnel/>

Réfléchissez au type de poste qui vous conviendrait, le type de structure.

Ne vous arrêtez pas sur un échec.

Un accompagnement oui, mais avec un/e spécialiste de la souffrance au travail.

Par **Isidore Beautrelet**, le **31/01/2024** à **13:24**

J'avais également pensé au burn-out. C'est très inquiétant de constater que les personnes touchées sont de plus en plus jeune.

Par **Lorella**, le **31/01/2024** à **19:31**

En fait il y a tout un vocabulaire sur la souffrance au travail que je viens de découvrir.

[quote]

Le burn-in constitue la **première phase de l'épuisement professionnel et précède l'étape ultime, le burn-out**. Il se manifeste principalement par un « **présentéisme** ». En anglais, « presenteeism » signifie « être présent ». Dans le monde professionnel, ce terme s'oppose à « absentéisme ». D'abord connoté positivement, « présentéisme » a acquis l'acception américaine dans les années 1990. Il désigne désormais une **présence abusive menant à un état pathologique de surmenage**. Le travailleur **en burn-in est physiquement à son poste mais démotivé, fatigué, peu productif et souffrant de somatisations diverses et mineures**. Le **burn-out** désigne quant à lui un **état d'épuisement mental, émotionnel et physique, dans lequel les mécanismes d'adaptation se consomment sous l'effet de tensions subies dans le cadre du travail**.

[/quote]

Autres phénomènes :

[quote]

Le flame-out est un **épuisement professionnel apparaissant brutalement**, par exemple **après une période de manque de sommeil et de détente ou de carence alimentaire**. Le **bore-out** est un **syndrome induit par l'ennui, l'absence de défis et le désintérêt**. Le **brown-out** résulte d'un **sentiment d'inutilité, d'un choc de valeurs ou de conflits éthiques vécus dans la vie professionnelle**. Enfin, le **blur-out ou blurring** désigne la souffrance induite par l'**estompement de la limite entre vie professionnelle et vie privée, principalement liée à l'avènement des technologies numériques, mais également au développement du travail indépendant et à distance**. Durant son temps de travail, le professionnel répond à des exigences d'ordre privé (achats en ligne, e-mails privés, réseaux sociaux, etc.) et durant son temps libre, il s'acquitte de tâches professionnelles (par exemple, e-mails professionnels).

[/quote]

En lire plus ici

<https://www.ifemdr.fr/la-souffrance-au-travail-chez-les-jeunes-burn-in-burn-out-bore-out-brown-out/>

Avec ces articles, Lazivzar pourra identifier son mal être.

Par **Isidore Beautrelet**, le **01/02/2024** à **09:25**

[quote]

Le **brown-out** résulte d'un **sentiment d'inutilité, d'un choc de valeurs ou de conflits éthiques vécus dans la vie professionnelle.**

[/quote]

Je ne sais pas si tu regardes les émissions type "la meilleure boulangerie" ou "le meilleur pâtissier", mais très très souvent, il y a permis les candidats un ancien cadre sup (généralement de le commerce ou la finance), qui s'est reconverti ou qui souhaite se reconvertir dans la boulangerie/pâtisserie. La raison est toujours la même : envie de réaliser un travail qui a du sens. On voit la même chose dans les versions américaines ou canadiennes de ses émissions.

On est clairement dans le brown-out (il me semble même qu'un comique américain parle de brownie-out justement en raison du fait que les personnes se reconvertissent souvent dans la pâtisserie).

Par **Lorella**, le **01/02/2024** à **12:43**

Oui le sens du travail est une chose qui revient souvent. Il y a parfois un écart entre ce que l'on pense et la réalité. Mais je le dis toujours, ne pas s'arrêter à une expérience pour en tirer des conclusions. Selon le mode d'organisation, le secteur d'activité, la taille de l'entreprise, le climat social, l'engagement de la RH, .. on peut se plaire ou non à son poste. En plus le sens du travail est aussi individuel. Certains vont trouver bien un travail alors que d'autres vont s'ennuyer. Tout dépend de ses attentes.

Très drôle brownie-out.

Certaines entreprises en sont conscientes et essaient d'apporter du sens aux missions de leurs collaborateurs/trices pour ne pas les voir partir.

<https://www.apec.fr/recruteur/accompagner-levolution-professionnelle/accompagner-levolution-pro/fiches-conseils/quete-de-sens-au-travail--une-responsabilite-de-lentreprise.html>

Par **Lazivzar**, le **01/02/2024** à **18:08**

Bonjour à vous deux

Merci beaucoup pour vos réponses.

Je ne sais pas si c'est dû à un burn out. J'en ai parlé à des professionnels de santé oui, pas spécifiquement un psychologue du travail mais un psychologue "classique". Je ne vois pas d'échappatoire à cette situation.

Ce qui est difficile est que j'ai l'impression que je suis bloqué sans perspective.

Je ne vois clairement pas retourner dans le droit pur et dur.

En réalité, j'ai l'impression que mes études ont été si spécifiques que ne pas retourner dans ce domaine rend caduc mon parcours. Et pourtant, y retourner me rendrait aussi malheureux.

Je ne sais absolument pas quoi faire en réalité.

Bonne journée à vous

Par **Lorella**, le **01/02/2024** à **19:57**

je pense qu'un psychologue du travail serait mieux pour vous aider à comprendre votre mal-être et construire un nouveau projet pro. Demandez au médecin du travail pour vous orienter.