

Masdonati, J., Frésard, C. É., & Parmentier, M. (2022). Involuntary career changes: A lonesome social experience. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899051>

L'étude présente 27 thèmes qui reprennent les influences relationnelles sous 3 dimensions structurantes, **l'effet** de ces influences relationnelles (positives, négatives et ambivalents), **le contexte relationnel** (Proches, Environnement professionnel, Environnement institutionnel) ainsi que **leurs moments clés** (au départ de la profession, au moment d'élaboration du changement de carrière, au moment d'exploration de nouvelles options de carrière, et au moment d'implémentation du nouveau plan de carrière).

Ils sont présentés par type d'influence (positives, négatives et ambivalentes), puis par contexte relationnel, et finalement par moments clés.

Table 1.

Influences relationnelles positives sur la reconversion professionnelle involontaire

Contexte relationnel	Moments clés	Thèmes	Définition	Exemple
IRP1 Proches	Départ de la profession	Soutien instrumental	Soutien par de l'aide concrète, par exemple financière, garde d'enfants, prêt d'un véhicule.	Les gens (...) percutent quand j'ai mal (...). C'est pas que je veux pas [faire telle activité], c'est que je ne peux pas. Alors du coup on vient me chercher à la maison. Parce que moi je dois conduire pour me mobiliser (...). Sauf que quand j'ai mal à la jambe je ne peux pas, donc les gens ils font quoi ? Ils me disent rien, ils se déplacent et ils viennent me chercher, ils m'amènent. Donc je suis très bien entourée et les gens l'ont pris vraiment super bien. (B)
IRP2 Proches	Départ de la profession	Soutien socioémotionnel	Soutien par des échanges qui permettent de rétablir l'équilibre émotionnel et de lutter contre la solitude.	Il y a aussi des moments plus bas, plus difficiles. Et puis, comme nous l'avons dit, il faut partager avec ses amis, il faut en parler, il faut en discuter, c'est très important. [...] Cela recommence et le positif revient, il y a la motivation pour aller de l'avant. (W)
IRP3 Proches	Moment d'exploration de nouvelles options de carrières	Soutien socioémotionnel et rôles modèles	Soutien par des échanges avec des individus ayant fait une reconversion et qui offrent des modèles de reconversions qui permettent aux individus de se projeter	La plupart de mes amis ont étudié, sauf un qui a également changé de carrière. Il était opticien, puis il s'est dit que ce n'était pas vraiment ses valeurs et il a décidé de changer, et maintenant il est en dernière année d'ergothérapie. [...] Je l'ai toujours admiré pour sa reconversion, ses envies, ses valeurs. Et c'est vrai que j'ai décidé - vu que cette année n'était pas terrible et tout, et que j'avais la possibilité de pouvoir le faire - je me suis dit : « Bon, cette année, c'est moi qui décide de changer de travail et de changer de métier, de faire ce changement de carrière. (F)

IRP4 Environnement professionnel	Départ de la profession	Découvertes de nouvelles options de carrière	Soutien à la découverte de nouvelles options grâce au cadre de l'exercice du travail.	"OK, qu'est-ce qui pourrait me convenir ? » Et je me suis souvenu que [...] mon patron était vraiment, disons directeur artistique, mais par contre la gestion du salon de coiffure et des employés m'était un peu confiée. Donc, si on devait embaucher un apprenti, c'est moi qui devais faire les démarches pour le recrutement, pour sa formation, pour gérer les vacances de mes employés. [...] Je me suis dit que ça pourrait être bien d'avoir un petit côté ressources humaines. J'ai donc fait quelques recherches et [...] j'ai décidé d'obtenir un certificat en gestion du personnel en parallèle de mon travail de coiffeur. (K)
IRP5 Environnement institutionnel	Départ de la profession	Reconnaissance du problème	Soutien grâce à la possibilité offerte par les assurances sociales de faire des demandes anticipées et de reconnaître rapidement la problématique.	Maintenant, je suis toujours employé par mon ancienne entreprise et je suis donc en congé de maladie. L'assurance invalidité a accepté que je change de carrière rapidement. Parce que tous mes dossiers médicaux indiquaient que je pouvais le faire, et maintenant je suis à la recherche d'un nouvel apprentissage, et dès que je commencerai, l'assurance invalidité me soutiendra financièrement. (F)
IRP6 Environnement institutionnel	Moment d'élaboration du changement	Support instrumental (temps et argent)	Soutien financier par les assurances sociales permettant d'avoir le temps d'élaborer le changement.	L'AI [Assurance Invalidité] c'était vraiment tout ce qui est ce côté ... une épaulement par rapport à (...) mettre en place la mesure (...), je commençais, y a eu quand même un suivi (...) c'est quand même les 80% de mon ancien salaire donc. Même si ça fait un trou dans le budget bah c'est quand même là. Je suis quand même reconnaissant par rapport à ça. (K)
IRP7 Environnement institutionnel	Moment d'élaboration du changement	Professionnels qui font sentir la personne unique	Soutien émotionnel par les professionnels·les de l'accompagnement d'insertion grâce à une empathie et une emphase sur les forces de caractère des bénéficiaires.	Mon conseiller est génial. Je veux dire qu'il m'a vu comme une personne différente. Parce que les gens qui s'adressent à l'assurance invalidité, en général, ne se donnent pas autant de moyens, ils ne font pas autant de recherches pour pouvoir s'en sortir. Alors que lui, il voyait en moi un côté vraiment optimiste, se dire « aujourd'hui je ne peux pas, mais demain je peux ». Et pour lui, c'était... il m'a dit : « J'ai rarement rencontré des gens comme ça, en fait, des gens qui ont l'envie et puis qui se battent pour arriver à quelque chose... ». (B)
IRP8 Environnement institutionnel	Moment d'élaboration du changement	Soutien psychologique	Soutien psychologique par les professionnel·les de l'accompagnement d'insertion grâce à un travail sur la relation à la sphère professionnelle.	Ouais pis c'est de réussir...là je suis en train de faire aussi avec ma job coach, c'est que on a vraiment soulevé les problématiques qui ont fait qu'un moment donné j'étais un peu happée par le monde extérieur et puis on est vraiment en train de travailler aussi sur la manière de se positionner au fait dans le monde du travail (V)

IRP9 Environnement institutionnel	Moment d'exploration de nouvelles options de carrières	Aide aux stratégies de décision de carrière	Soutien à la décision de carrière par des séances d'orientation individuelle qui permettent d'envisager différentes pistes de reconversion.	Ce que je trouve génial, c'est que quand on est à l'école, quand on a la conseillère d'orientation qui nous dit : « Qu'est-ce que tu veux faire maintenant ? » Je pense que pour 90% des gamins, j'ai vu avec mes potes, on n'était pas intéressé par le truc [...] Alors que maintenant, quand on élabore des plans et tout, [...] je suis beaucoup plus mature, en me disant « Bon, il faut que je fasse quelque chose qui me plaise ; j'ai encore X années devant moi, si ce n'est plus, parce que les lois peuvent changer ; il faut que j'aie un salaire décent. » [...] Je pense que j'ai encore plus de chance parce que je suis confronté à cette situation de choix de carrière, mais avec maturité et avec des critères plus valables que « je veux faire la fête le week-end ». (J)
IRP10 Environnement institutionnel	Moment d'implémentation du nouveau plan de carrière	Soutien pour l'intégration professionnelle	Soutien pour retourner dans la vie active par des mesures d'intégration variées et adaptées.	Je vais être évaluée la semaine prochaine, par rapport au premier mois écoulé. Je pense que mon taux va légèrement augmenter, et le but est de continuer un peu cette dynamique, et ensuite je vais être suivi par un coordinateur de réinsertion professionnelle qui va, grâce à son réseau, m'aider à trouver un stage en entreprise. (V)

Table 2.*Influences relationnelles négatives sur la reconversion professionnelle involontaire*

Contexte relationnel	Moments clés	Thèmes	Définition	Exemple
IRN1 Proches	Départ de la profession	Incompréhensions et jugements	Frein en raison des échanges témoignant d'incompréhension et de positions moralisatrices, voire de conseils non-sollicités.	Je suis aussi issu d'une famille assez conservatrice (...) si j'étais au chômage c'est peut-être pas forcément quelque chose de choisi ou parce que j'avais pas envie de bosser ou...mais...j'ai pas vraiment été soutenue (...) je veux dire j'ai un frère qui est cadre dans une grande entreprise...donc voilà c'est difficile de parler aussi de chose quand on est justement plus dans un esprit créatif (...) quand on est entouré de personnes (...) qui vivent dans un autre monde. (...) [l'AI] c'était difficile d'en parler parce que parfois j'avais vraiment l'impression d'être vite...enfin d'être la personne...faible et c'était difficile de parler de ça dans le cadre de ma famille ou de mes proches. (V)
IRN2 Proches	Départ de la profession	Solitude	Frein en raison de la solitude involontaire liée à l'absence de proches.	Je suis seul ici : pas de famille. Je n'ai rien, rien, rien, personne. Alors, ma seule famille, ce sont mes collègues, mes patients, qui entre-temps m'appellent tout le temps : « Quand est-ce que tu reviens ? » (G)
IRN3 Proches	Moment d'élaboration du changement	Silence	Frein en raison de la solitude délibérée, liée à un retrait intentionnel.	Pour être honnête, je ne parle pas beaucoup de [ma reconversion]. C'est un peu quelque chose que je garde pour moi, pour l'instant. Je verrai comment cela se passe et dans quelle mesure nous devons nous y intéresser. (H)
IRN4 Proches	Moment d'exploration de nouvelles options de carrières	Tensions et déséquilibres	Frein en raison des tensions et des déséquilibres, notamment financiers, que la situation de reconversion provoque dans un couple.	Quand on passe d'un salaire de 100 % à un salaire de 80 %... eh bien, voilà [...]. C'est assez dur, dans le sens où on a vraiment l'impression d'être un peu une charge - enfin, pas une charge, parce que je paie toujours les mêmes factures [...]. Je voulais vraiment garder les mêmes factures pour me dire que je ne veux pas être un fardeau pour la personne avec qui je vis. Mais bien sûr, le poids est toujours là [...]. Je ne sais pas, mais quand on veut partir en vacances, je ne peux pas forcément mettre de l'argent de côté comme il le fait. Donc, si demain il me dit : « OK on part en vacances, combien tu as mis de côté ? ». [rires étouffés] et bien, on n'ira pas très loin. Alors, peut-être que je me sentirai un peu gênée. Je n'aurai peut-être pas les moyens d'aller au restaurant, de proposer de manger à l'extérieur [...]. Mais c'est vrai qu'il y a quand même un poids sur mes épaules. Je pense que j'aurais mieux vécu si j'avais vécu seule. [...] Peut-être que j'ai aussi un problème avec le fait d'être dépendant des autres, comme être dépendant de l'assurance invalidité ou être dépendant du chômage ou de l'aide sociale. C'est difficile, vous savez. (K)

IRN5 Proches	Moment d'implémentation du nouveau plan de carrière	Contraintes familiales	Freins liés aux contraintes familiales qui limitent la mobilité ou la flexibilité professionnelle, ainsi que les ressources.	[Les programmes de formation que je considère] ne sont pas de grandes formations, donc ça va. Je ne pouvais pas partir, je ne pense pas que j'aurais suivi une grande formation de deux ou trois ans. Cela aurait été... et puis la situation familiale ne le permet pas vraiment non plus. Avec un enfant à la maison, il y en a un deuxième en route, alors ce n'est pas... (GA)
IRN6 Environnement professionnel	Départ de la profession	Employeurs irrespectueux	Frein lié aux pressions que les employeurs mettent sur les individus pour le retour à l'emploi, ou le manque de respect des limitations et adaptations médicales pour le retour à l'emploi.	Après l'accident, on a fait pression sur moi pour que je retourne [au travail] et ensuite, c'était presque du harcèlement moral [...] Psychologiquement, c'était très, très, très dur. À la fin, j'ai même été obligée de contacter un avocat, parce qu'on m'a poussée jusqu'au directeur. Il m'a proposé - j'avais encore des fils dans le poignet après la deuxième opération quand ils ont enlevé la broche - il voulait que je me déplace à pied pour le suivi des élèves, pour faire des petits travaux pendant la rééducation. Et puis le directeur, je lui ai expliqué que c'était trop tôt pour demander ça, et il m'a dit : « Je veux bien en parler avec votre médecin ». Ils l'ont fait, ils ont essayé de me mobber. (A)
IRN7 Environnement professionnel	Moment d'implémentation du nouveau plan de carrière	Discriminations sur le marché du travail	Frein lié aux caractéristiques personnelles que les employeurs considèrent inadaptées et qui sont discriminatoires.	Je pense qu'il est très difficile [de trouver un emploi], surtout en Suisse, ou peut-être parce que je suis une femme, à cause de mon âge, parce que je suis une immigrée, je ne sais pas...(N)
IRN8 Environnement professionnel	Moment d'implémentation du nouveau plan de carrière	Rigidité du marché du travail	Frein lié au manque de flexibilité pour accueillir un adulte en reconversion dans un nouveau poste de travail.	Parce que lorsque vous changez [de carrière], vous devez repartir à zéro et peut-être que les employeurs doivent tenter leur chance. Mais pour moi, avec mon expérience, il n'y a pas beaucoup d'opportunités de changement. (N)
IRN9 Environnement professionnel	Moment d'implémentation du nouveau plan de carrière	Difficultés dans le réseautage	Frein lié aux difficultés à réseauter pour trouver de nouvelles opportunités en contexte pandémique.	Dans la recherche de travail, le réseau devient encore plus petit parce qu'on a de la peine à voir du monde, à réseauter. Certes oui c'est bien il y a linkedin mais je crois que ça atteint (...) ses limites au bout d'un moment. (W)
IRN10 Environnement institutionnel	Moment d'élaboration du changement	Lenteur administrative	Frein lié à la coordination et à la lenteur des réponses administratives qui conditionnent l'accès à des aides pertinentes.	Mes obstacles ? C'est l'institution (...) le temps que ça prend pour faire quelque chose, moi je suis quelqu'un qui va beaucoup plus rapide normalement... et là je me sens comme un peu mise... comme une voiture que vous avez mise au garage. (G)

IRN11 Environnement institutionnel	Moment d'élaboration du changement	Rigidités et contraintes	Frein lié aux contraintes des assurances sociales qui monitorent les bénéficiaires avec une certaine rigidité dans les procédures.	Vous devez tout dire : si vous pétez, vous devez justifier pourquoi. Vous voulez prendre des vacances ? Il faut dire : « Je pars en vacances de telle date à telle date ». Il faut dire « je suis malade », il faut dire « j'ai été malade tel jour », et au bout d'un moment, c'est tout. Vous recevez votre salaire le 3 du mois, alors que tous les autres reçoivent leur salaire le 25. Donc oui, c'est plein de petites contraintes comme ça, que je n'aime pas. Donc, l'assurance invalidité, ce n'est pas pour moi. (B)
IRN12 Environnement institutionnel	Moment d'exploration de nouvelles options de carrières	Soutien inconsistant et inadéquat	Frein lié aux incohérences des demandes des assurances sociales, telles que l'impossibilité d'implémenter certains plans de carrière.	Après que le médecin-conseil [de l'assurance-invalidité] ait attendu trois mois pour répondre, et qu'il ait reçu le rapport du spécialiste - le chirurgien de la main - eh bien, il m'a dit : « Maintenant, vous pouvez continuer les consultations. » Bravo [applaudissements] : D'abord vous me faites fermer [mon cabinet], et maintenant je dois continuer... comment ? (G).
IRN13 Environnement institutionnel	Moment d'implémentation du nouveau plan de carrière	Programme de reformation adulte inapproprié	Frein lié à l'accès à de la reformation pertinente, pour raison de diplômes, financière ou familiale.	J'ai envisagé [une nouvelle formation]. Je suis allé à l'université de [ville suisse] pour faire un MBA et on m'a dit : « Mais monsieur, vous n'avez même pas de diplôme universitaire, donc vous n'avez pas accès à notre MBA. Vous n'êtes pas éligible pour ce programme MBA, même si vous avez un parcours professionnel intéressant. » (L)

Table 3.
Influences relationnelles ambivalentes sur la reconversion professionnelle involontaire

Contexte relationnel	Moments clés	Thèmes	Définition	Exemple
IRA1 Proches	Moment d'élaboration du changement	Soutien bienveillant, mais inadéquat	Ambivalence liée aux messages contradictoires bienveillants, mais inadaptés à la situation de la personne en reconversion.	Parfois, ils font des projections sur des choses que je devrais faire et je ne me sens pas à la hauteur. Par exemple, pour moi c'est assez lourd, cette histoire de master donne l'impression que j'ai une grande qualification. Mais en fait, je me sens plutôt handicapée par ça, parce que j'étais une étudiante plutôt faible [rires]. En général, ils apportent leur soutien, ils encouragent, ils sympathisent et puis quand ils ont des idées, ils les partagent, mais il n'y a pas... enfin, leurs avis sur l'avenir de la librairie... Parfois, il y a des gens qui disent : « laisse tomber, il n'y a aucune chance. » (M)
IRA2 Environnement professionnel	Départ de la profession	Sortie ambivalente de l'emploi précédent	Ambivalence liée aux messages contradictoires de l'employeur, qui accepte et n'accepte pas la situation de la personne en reconversion	Mon patron est revenu et je lui ai dit : « Je vais commencer à consulter un médecin pour savoir ce qui cause cette [allergie], parce que maintenant je ne la supporte plus. » Je l'ai vraiment mis en garde, mais a-t-il vraiment cru que j'allais arrêter du jour au lendemain ? Je ne sais pas, je pense qu'il y a eu un peu de déni. J'étais un peu [...], le bon collaborateur. (K)
IRA3 Environnement institutionnel	Moment d'élaboration du changement	Aide appréciée, mais rigide, peur de la dépendance	Ambivalence liée aux soutiens qui sont fournis qui offrent de l'aide pragmatique, mais qui ne correspond pas à la situation de la personne en reconversion.	Je pense que [l'aide du chômage] n'évolue pas assez. En même temps, mon conseiller m'a donné des cours qui m'ont permis de rencontrer des gens, donc je ne vais pas critiquer complètement le chômage [...]. Il y a aussi de bons points, des côtés positifs [...]. D'un autre côté, c'est encore très traditionnel, comme de suivre des cours sur la manière de s'améliorer lors des entretiens. Dans les situations de reconversion, il n'y a pas d'action, pas de soutien. (W)
IRA4 Environnement institutionnel	Moment d'implémentation du nouveau plan de carrière	Plan de carrière partiellement choisi et partiellement imposé	Ambivalence liée à la compréhension de l'empan d'action permis par le soutien institutionnel, qui ouvre certaines opportunités, mais limite les possibilités de choix.	Au début, je me posais beaucoup de questions. Je ne savais pas toujours ce que je pouvais me permettre de faire. La mauvaise orientation était liée à ce manque d'information, parce qu'au fond je ne savais pas ce à quoi j'avais droit dès le départ. [...] Je suis un ancien convoyeur de fonds : que puis-je faire ? Puis-je espérer devenir ingénieur ou chimiste ? [...] Je suis réaliste, disons. Je ne vais pas aller à [la fondation pour l'insertion] et dire que je m'intéresse à la chimie [...]. En fonction des revenus que vous avez [c'est-à-dire le salaire de l'ancien emploi], [l'assurance invalidité] débloque des moyens importants. Malheureusement, c'est l'information que j'ai dû aller chercher [...]. Donc, mon choix est aussi plus large. C'est pour cela que je me suis limité. Je ne me suis pas sentie limitée, c'était raisonnable. Ce n'est pas comme si vous pouviez prétendre aller à l'université, passer un autre diplôme d'études secondaires, etc. (J)