

# BILAN DE COMPÉTENCES MÉTHODE CREAVENIR



## ROADBOOK N°1 "IL ÉTAIT UNE FOIS"

---



Bienvenue chez CREATE. Votre **avenir professionnel et personnel** est déjà en évolution. Notre philosophie repose sur une conviction forte : vous êtes l'artisan de votre futur. Nous vous invitons à embrasser pleinement cette capacité à façonner votre parcours, en devenant un **actrice engagée et consciente de votre vie professionnelle**.

Nous croyons que chacun détient un potentiel immense, souvent inexploré, qui ne demande qu'à être **révélé et cultivé**. Notre vision est de favoriser les échanges entre vous et votre consultant.e, **des moments d'introspection, d'écoute active, de projection et de mise en action**. Votre potentiel ne peut que se développer pleinement.

## Sommaire

|                                                                                    |                                                                 |         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------|
|    | <u>Nos valeurs.....</u>                                         | Page 3  |
|  | <u>Point d'étape avant de démarrer notre voyage.....</u>        | Page 4  |
|  | <u>Le GPS de l'aventurière .....</u>                            | Page 5  |
|  | <u>Explorer le passé pour construire l'avenir.....</u>          | Page 6  |
|  | <u>La ligne de vie .....</u>                                    | Page 7  |
|  | <u>Mon rapport à l'école/ au travail.....</u>                   | Page 9  |
|  | <u>Bilan de la vie actuelle.....</u>                            | Page 13 |
|  | <u>Scénarios de vie future.....</u>                             | Page 14 |
|  | <u>La suite de l'aventure vous attend .....</u>                 | Page 15 |
|  | <u>Présentation des créatrices de la méthode CREAVENIR.....</u> | Page 16 |
|  | <u>Copyrighting .....</u>                                       | Page 17 |

# Nos valeurs

## Générosité

Notre maître mot c'est donner. C'est pourquoi notre pédagogie est axée sur le partage de nos connaissances, nos outils et nos pratiques. Ainsi, nos clients repartent enrichis de cette expérience et avec des livrables actionnables et personnalisés.

## Simplicité

Nous souhaitons que les personnes que nous accompagnons se sentent accueillies telles qu'elles sont, dans la simplicité, le respect et la bienveillance. Nos consultant.e.s appliquent une pédagogie collaborative qui vous placent sur un pied d'égalité.

## Plaisir

Nous sommes convaincues que nous progressons mieux dans le plaisir car cela éveille notre curiosité. C'est pourquoi nous faisons appel à des exercices ludiques et créatifs pour faire émerger des idées innovantes.

## Challenge

Nous croyons en vous ! Vous êtes capable de sortir de votre zone de confort pour expérimenter de nouvelles façons de faire pour réussir à vous surpasser. Notre pédagogie vous accompagne pour oser développer votre plein potentiel.

Notre mission est de **vous accompagner dans ce voyage de découverte**, en vous offrant les outils et le soutien nécessaires pour devenir pleinement actrice de votre vie professionnelle. Nous souhaitons vous aider à entrer dans une dynamique où chaque choix, chaque décision, reflète votre volonté et vos aspirations profondes.

Le bilan de compétences chez CREATE est un **tremplin vers l'autonomie et vers la réalisation de soi**. C'est un processus où vous prenez les rênes, identifiant non seulement **vos compétences et vos intérêts**, mais aussi en définissant vos propres objectifs et en traçant le chemin pour les atteindre.

Préparez-vous à une aventure qui va vous transformer, d'une manière ou d'une autre. Vous aurez **le rôle principal dans votre histoire professionnelle**. Un voyage où chaque étape est une occasion d'apprendre, de grandir et de choisir consciemment la direction à prendre.

Nous sommes ravis de vous **accueillir** et impatients de **collaborer** avec vous pour façonner un avenir à la mesure de vos ambitions.

# Point d'étape avant de démarrer notre voyage



Avant de nous lancer, laissez-nous vous donner quelques conseils pour naviguer au mieux dans ce processus :



**Lâcher prise et faire confiance au processus** : Abordez ce bilan de compétences comme une aventure d'exploration. Il s'agira de moments riches en découvertes, parfois inattendues. Lâcher prise, c'est accepter de voir vos expériences sous un angle nouveau, de vous aventurer hors des sentiers battus. Cela implique aussi de vous libérer des idées préconçues qui peuvent limiter votre vision. En vous laissant guider par ce processus, vous ouvrirez la porte à des perspectives et opportunités. Faites confiance à ce parcours : il est conçu pour vous conduire vers des horizons encore inexplorés.

**Entourez-vous judicieusement** : souvenez-vous que nous sommes souvent la moyenne des cinq personnes avec qui nous passons le plus de temps. Choisissez de vous entourer de personnes qui vous soutiennent, vous inspirent et vous encouragent dans cette démarche. Et pourquoi ne pas vous intéresser de plus près au parcours d'une personne qui vous inspire. En vous entourant de personnes positives et stimulantes, vous démultipliez les chances de faire de ce bilan de compétences un moment clé de votre vie.



**Un bilan de compétences, la tête dans les étoiles, les pieds sur terre** : Imaginez ce bilan comme une réflexion en entonnoir. Nous commençons par écouter votre enfant intérieur, parfois désordonné – avec vos rêves, vos espoirs, vos désirs profonds – puis nous utilisons votre adulte intérieur pour structurer, planifier et ancrer ces aspirations dans la réalité. Notre objectif : vous aider à construire un projet réaliste et viable qui vous inspire, vous motive et donne sens.

**Accepter le changement comme un processus inconfortable** : s'engager dans un bilan de compétences, c'est accepter de remettre en question vos repères, croyances et représentations. Il est normal de ressentir un certain inconfort, comme si vous traversiez un brouillard. Des peurs peuvent remonter ; accueillez-les, car elles font partie intégrante du processus de changement.



# Le GPS de l'aventurière



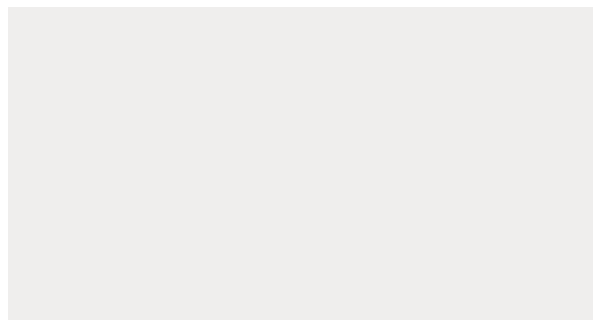
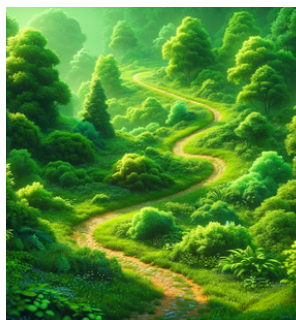
En tant qu'exploratrice de votre parcours professionnel, il est crucial de pouvoir progresser dans des conditions idéales. Ainsi, nous vous proposons un outil que nous avons appelé **"le GPS de l'aventurière"** pour évaluer votre ressenti sur le déroulement de votre bilan de compétences.

Cela permettra de personnaliser notre prestation afin qu'elle réponde parfaitement à vos attentes. Nous y ferons appel avant chaque entretien pour vous donner la parole.

**Indiquez ce que vous dicte votre GPS intérieur et mettez un commentaire.**

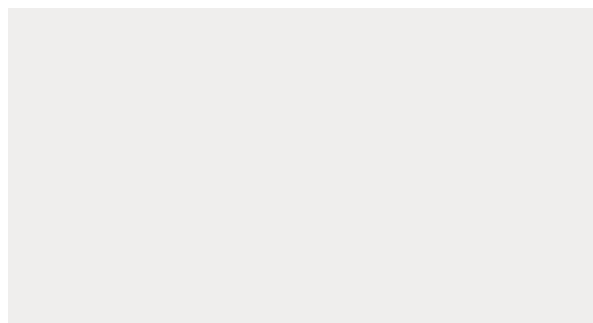
## Vert - Horizons Dégagés

Si vous vous sentez "Vert", c'est comme si votre GPS indiquait une route aux horizons dégagés. Vous êtes prête à avancer avec confiance et enthousiasme.



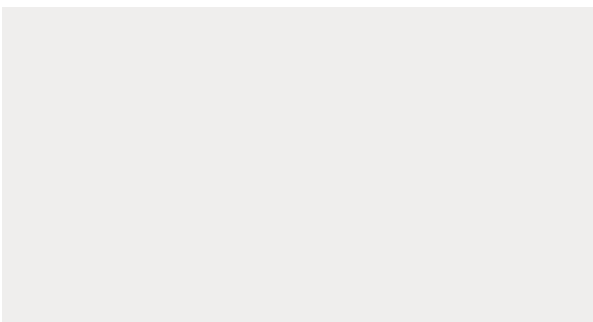
## Jaune - Chemins Sinueux

"Jaune" signifie que votre GPS indique des chemins sinueux. Vous êtes prudent(e) et consciente des défis potentiels qui pourraient nécessiter une navigation plus stratégique.



## Rouge - Terrain Inexploré

En "Rouge", votre GPS vous avertit d'un terrain inexploré ou difficile. Il peut y avoir des obstacles ou des inquiétudes qui nécessitent une attention particulière avant de pouvoir avancer.



En partageant la direction dans laquelle vous conduit votre **"GPS de l'aventurière"**, nous pouvons ajuster notre exploration en conséquence. Cela nous aide à aligner notre parcours sur votre état d'esprit et vos besoins actuels.

Si vous n'osez pas en parler avec votre consultant.e, vous souhaitez proposer une amélioration aux créateurs de la méthode, contactez-nous : [contact@cre-avenir.com](mailto:contact@cre-avenir.com)

# Explorer le passé pour construire l'avenir



## Le récit de votre vie

Dans cette première étape de votre parcours de changement professionnel, il est essentiel de prendre un moment pour réfléchir au chemin déjà parcouru.

L'exercice d'introduction qui va suivre, vous invite effectivement à regarder dans le rétroviseur. Mais ce n'est pas juste un regard en arrière, mais une démarche cruciale pour éclairer votre chemin vers l'avant.

En comprenant d'où vous venez, vous pouvez mieux décider où vous voulez aller. Chaque expérience passée a quelque chose à vous enseigner, et chaque leçon est un pas vers une décision éclairée sur votre avenir.

## Prendre de la hauteur

Imaginez-vous en haut d'une montagne, regardant en bas le chemin que vous avez parcouru.

Cette perspective « vue d'en haut » est ce que nous cherchons à atteindre ici. Prendre de la hauteur vous permet de voir plus clairement où vous avez été, les chemins que vous avez empruntés, et ceux qui s'ouvrent devant vous. C'est dans cette vue d'ensemble que réside la clé pour comprendre non seulement où vous vous trouvez, mais aussi où vous pourriez aller.



## Voyager dans le temps

Nous allons commencer par revisiter votre passé, revenir dans le présent et même faire une rapide excursion dans votre futur. Il s'agit d'une exploration ludique et éducative. Nous rechercherons des indices - vos compétences acquises, vos moments de joie, les défis surmontés et même les erreurs - tous ces éléments qui forment le puzzle unique de votre parcours professionnel et personnel.





# La ligne de vie

## 1 Préparation

- Prenez une grande feuille de papier et un stylo ou des crayons de couleur. Regardez l'exemple ci-après.
- Tracez une longue ligne horizontale au milieu de la feuille.

## 2 Marquer les étapes clés :

- Divisez la ligne en segments représentant des périodes significatives de votre vie (enfance, adolescence, âge adulte, etc.).
- Sur cette ligne, marquez les événements importants de votre vie dans les domaines personnel, familial, scolaire et professionnel.

## 3 Catégorisation des événements :

- Utilisez des symboles ou des couleurs différentes pour catégoriser les événements (par exemple, une étoile pour les succès, un cœur pour les moments personnels importants, etc.).

## 4 Réflexion et profondeur :

- À côté de chaque événement, écrivez brièvement ce qui s'est passé et comment cela vous a affecté ou influencé.

### Questions pour vous aider à remplir votre ligne de vie

*Astuce: vous n'êtes pas obligée de répondre à toutes les questions ci-dessous, elles sont là pour vous aider à construire votre ligne de vie. Choisissez celles qui ont un sens pour vous et vous aident dans votre réflexion.*

#### Aspects Personnels :

Quels événements ont significativement façonné votre personnalité ou vos croyances ?

.....

.....

.....

Y a-t-il eu des moments de révélation ou de changement d'attitude envers votre façon de vivre ? (ex : suite au décès d'un de mes proches, j'ai compris que la vie était courte et que je devais la vivre pleinement)

.....

.....

.....

### Aspects Familiaux :

Quelles expériences familiales ont eu un impact fort sur vous ?

.....

.....

Quels événements familiaux ont influencé vos choix ou votre chemin de vie ?

.....

.....

### Aspects Scolaires :

Quels moments clés de votre parcours scolaire se démarquent (réussites, défis, enseignants marquants) ?

.....

.....

### Aspects Professionnels:

Quelles expériences scolaires ont particulièrement contribué à votre développement personnel et/ou professionnel ?

.....

.....

Quels éléments de votre parcours ont particulièrement contribué à votre évolution professionnelle?

.....

.....

### Réflexion Générale :

Y a-t-il des situations qui se répètent à travers ces différents aspects de votre vie ?

.....

.....

Comment ces expériences passées peuvent-elles éclairer vos décisions ou aspirations futures ?

.....

.....

### Questions annexes :

Quelles étaient les professions de vos parents?

.....

.....

Quel rapport avaient-ils au travail? Quelle image vous donnaient-ils du monde du travail?

.....

.....

Comment cela a façonné votre propre rapport au travail, à l'effort ou à la réussite?

.....

.....



# Mon rapport à l'école/ au travail

## Quel type d'élève étiez-vous?

**1. L'Élève assidue :** Vous vous distinguiez par votre engagement et votre discipline envers vos études. Vous étiez toujours ponctuel.e, organisé.e et preniez votre travail scolaire très au sérieux, respectant toujours les délais et vous préparant consciencieusement pour vos examens et devoirs.



**2. L'Élève détachée :** Vous montriez souvent un désintérêt ou une attitude nonchalante envers l'école. Vous aviez du mal à vous motiver pour les devoirs ou l'étude et sembliez parfois indifférent.e aux attentes académiques. Vous auriez pu bénéficier de méthodes d'enseignement qui correspondaient mieux à vos intérêts personnels.



**3. L'Élève stratège :** Vous calculiez vos efforts pour obtenir les résultats souhaités avec un minimum d'effort. Vous choisissiez souvent vos matières et activités en fonction de vos facilités ou des bénéfices perçus, et pouviez donner l'impression de ne pas exploiter pleinement votre potentiel.



**4. L'Élève curieuse :** Motivée par le désir d'apprendre et de découvrir, vous posiez souvent des questions, exploriez divers sujets d'intérêt et pouviez exceller dans des activités de recherche ou des projets créatifs. Cependant, vous pouviez parfois vous disperser ou négliger les matières qui vous intéressaient moins.



- 5. L'Élève sous pression :** Vous ressentiez souvent une forte pression pour réussir académiquement, que ce soit de la part de vos parents, de vos enseignants.es ou de vous-mêmes. Vous travailliez dur mais votre rapport à l'école pouvait être une source de stress et d'inquiétude, surtout en période d'examens ou de rendus de devoirs.



Et aujourd'hui, que reste-t-il de l'élève que vous étiez enfant? Comment vous qualifiez le/la professionnel.le que vous êtes? (*plusieurs réponses possibles*)

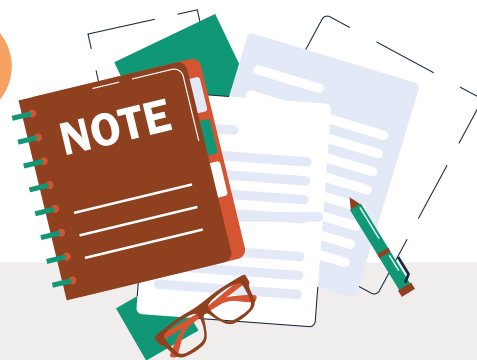
Assidue ☐    Détachée ☐    Stratège ☐    Curieuse ☐    Sous pression ☐

Pensez-vous que c'est un atout ou bien souhaitez-vous changer ? Si vous souhaitez changer, décrivez ici ce qui, selon vous, doit changer dans votre rapport au travail.

Après avoir plongé dans les profondeurs de votre passé avec **l'exercice de la ligne de vie et les autres exercices** vous avez sans doute découvert **des trésors cachés de votre histoire personnelle et professionnelle**. Cet exercice vous a sans doute permis de reconnaître les expériences qui ont **façonné** la personne que vous êtes aujourd'hui. Un échange avec votre consultant.e. viendra approfondir ces découvertes.

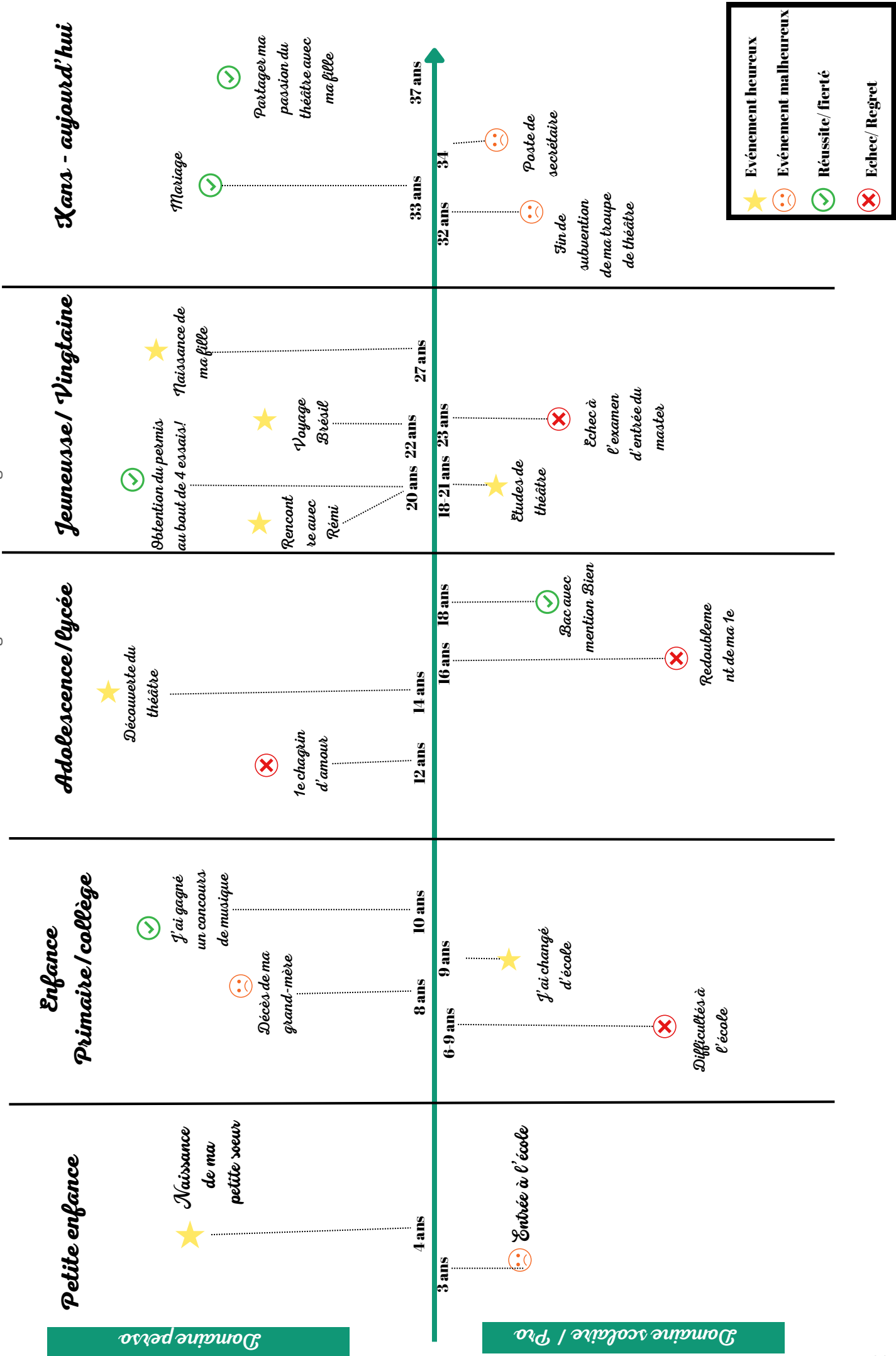


Prise de note ici:



Exemple de ligne de vie

Sentez vous libre de créer VOTRE ligne de vie à votre image



# Votre ligne de vie

Sentez vous libre de créer VOTRE ligne de vie à votre image



# Bilan de la vie actuelle

**Maintenant, tournons notre regard vers le présent.**

C'est le moment de faire un bilan de votre situation actuelle, de prendre un instant pour réfléchir sur où vous êtes maintenant dans votre parcours. Cela implique d'examiner vos accomplissements actuels, vos défis du moment.



Les questions suivantes sont conçues pour vous guider dans cette réflexion. Elles vous aideront à évaluer votre situation actuelle dans divers domaines de votre vie, à identifier ce qui fonctionne bien pour vous en ce moment, et à reconnaître les domaines où vous souhaitez voir des changements ou des améliorations.

Alors, poursuivons notre périple avec la même honnêteté et ouverture d'esprit que vous avez appliquées à l'exercice de la ligne de vie et, engagez-vous dans cette exploration de votre présent. C'est un pas de plus vers une compréhension plus profonde de vous-même et de la direction que vous souhaitez donner à votre vie.

***Si vous pouviez enlever 3 choses dans votre vie, ce serait quoi?***

En quoi cela améliorerait-il votre vie actuelle?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***Si vous pouviez ajouter 3 éléments à votre vie, que rajouteriez-vous?***

En quoi cela améliorerait-il votre vie actuelle?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Scénarios de vie future

**Enfin, projetons-nous vers le futur. Pour cela, imaginez la vie que vous aimeriez mener dans 5 ans. Ecrivez 3 scénarios différents pour cette projection :**

### Ma journée idéale

*A quoi ressemblerait cette journée? Pour cela, décrivez une journée idéale (comment se déroulerait-elle? Avec qui seriez-vous ? Auriez-vous des objectifs ? Quel serait votre rythme? Dans un cadre particulier ?...)*

.....

.....

*Quels éléments de cette vie idéale vous rendraient particulièrement heureuse ? En quoi cette vie aurait du sens pour vous ?*

.....

.....

*Si vous deviez donner une devise à cette journée idéale, vous diriez que cette journée serait pour vous ....(ex. excitante, calme, riche en apprentissage, connectée aux autres, différente de celle d'hier et de celle de demain, en contact avec les animaux, ou la nature....)*

.....

.....

### Une journée type si vous n'aviez pas entrepris un bilan de compétences

*A quoi ressemblerait alors votre journée si vous ne changiez rien à votre situation actuelle ?*

.....

.....

*Quels éléments de cette vie vous rendraient particulièrement heureuse/malheureuse ? En quoi cette vie aurait du sens pour vous?*

.....

.....

### Une journée type après le bilan de compétences et un changement réaliste

*A quoi ressemblera votre journée dans 5 ans? Vers quoi vous dirigez-vous ?*

.....

.....

*Quels éléments de cette vie vous rendraient particulièrement heureuse/malheureuse ou vous motiveraient/démotiveraient ? En quoi cette vie aurait du sens pour vous?*

.....

.....

**Résumez en une phrase,  
qu'est-ce qui doit, selon vous,  
changer dans votre vie?**

A large rectangular box with a light gray grid pattern and an orange border, intended for writing a summary sentence.

# La suite de l'aventure vous attend ...

LET'S GO

ADVENTURE

## Point d'étape

Félicitations pour avoir franchi avec succès cette première étape essentielle de votre bilan de compétences.

Durant ce voyage préliminaire, vous avez entrepris un plongeon significatif dans **votre passé**, à travers l'exercice de la ligne de vie, tout en **explorant les contours de votre vie actuelle et en esquissant une projection de votre avenir**.

Ce parcours est une réelle avancée vers la **compréhension de soi**, une étape cruciale pour établir des fondations solides sur lesquelles bâtir votre avenir professionnel.



## La suite du voyage

**Il est temps maintenant d'aborder une nouvelle phase cruciale** : la définition précise de vos objectifs personnels pour votre bilan de compétences.

Lors de votre prochain RDV, après avoir débriefé avec vous sur les points essentiels de cette première phase, votre consultant.e vous guidera dans **l'établissement de d'objectifs personnalisés, clairs et réalisables**. Ces objectifs vont servir de guide pour les prochaines étapes de votre bilan, vous aidant à **cibler les compétences** à développer, les opportunités à saisir et les changements à effectuer pour **aligner votre vie professionnelle avec vos aspirations profondes**.

**Êtes-vous prête?!**

# Présentation des créatrices de la méthode CREAvenir

**Vanessa SOUALLE**, est une femme aux multiples facettes avec comme dénominateur commun, le **mouvement**.

Danseuse passionnée, **coach** certifiée RNCP, **psychologue du travail**, **formatrice**, **consultante en bilan de compétences**, elle accompagne les personnes de façon globale, en prenant en compte toute la personne.

Convaincue que la mise en mouvement par le corps permet de stimuler le corps et l'esprit, d'augmenter l'énergie et la motivation, et de réduire le stress et l'anxiété, elle propose différents stages autour de la danse-thérapie.



Après son master de psychologie, elle a **managé le pôle ergonomie santé** de Bouygues Construction pour le périmètre France Europe afin de contribuer à la mise en place d'actions santé au sein des filiales et améliorer les moyens techniques et organisationnels pour réduire la pénibilité.

En 2020, elle s'installe en tant que **psychologue libérale** et monte un à un plusieurs projets **d'accompagnement** dans le sud Yvelines.

En 2023, elle ajoute une corde à son arc et devient **directrice pédagogique** de CRE'AVENIR afin de proposer des offres de formation sur-mesure aux **entreprises** qui en feraient la demande et animer une équipe d'une dizaine de formateurs.

"La réalisation de vos rêves commence par un simple pas en avant. Ne sous-estimez jamais le pouvoir de la première étape."

---

**Amandine THOMAS**, **fondatrice** de l'entreprise CREATE en 2020, elle a toujours accordé beaucoup d'importance aux trajectoires professionnelles alignées.

Après l'obtention de son **Master de Droit spécialité Ressources Humaines** en 2012 elle a intégré la SNCF et a pu tenir plusieurs postes des Ressources Humaines et obtenir des **prix nationaux d'innovation RH** et ainsi contribuer à placer son établissement comme le plus novateur en terme de recrutement, d'intégration et de mixité.

A la suite de cette expérience, elle se lance dans l'entrepreneuriat avec 4 accompagnements phares : le **bilan de compétences**, la **VAE**, l'**outplacement** et l'**orientation scolaire pour les jeunes** (de la 3ème à la terminal).



Au cours de cette expérience, plus de **200 personnes** ont pu être **accompagnées** pour concrétiser leur rêve les plus fous : une reconversion professionnelle d'informaticien à responsable qualité ; l'ouverture d'un food truck après une expérience de pharmacienne ; reprendre ses études et obtenir un mastère (MSIT) après un DUT génie civil ; passer d'infirmière à audioprothésiste ; créer une entreprise rentable de bien-être et naturopathie ; oser un déménagement dans le sud de la France après des années en région parisienne ; prendre une année sabbatique pour une expérience au Québec ; etc...

Toutes ces personnes avaient un point en commun : un rêve. Mais aussi la peur d'échouer. Ils ont tous entrepris un bilan de compétences, et pas à pas, ont construit un projet qui leur ressemblait.

Depuis début 2023, elle devient **conseillère prud'homale** à Rambouillet.  
Avant de réaliser son rêve : partir faire un **tour du monde avec sa famille pendant un an**.

"Le succès est un voyage, pas une destination. Le moment où vous atteignez un objectif, vous commencez à travailler sur le prochain." - Jim Rohn

# Copyrighting

Le roadbook, document essentiel dans le cadre de la prestation de bilans de compétences, constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur, et son utilisation est soumise à des restrictions légales strictes.

Cette page vise à clarifier les implications juridiques entourant le copyrighting du roadbook et à informer toutes les parties concernées des interdictions formelles relatives à son utilisation en dehors du contexte spécifique du bilan de compétences et de la personne à qui il a été transmis.

## Périmètre d'accès à ce support

Le copyright, ou droit d'auteur, confère au créateur du roadbook des droits exclusifs sur son utilisation, sa reproduction et sa distribution.

Ces droits protègent la créativité, l'originalité et l'investissement intellectuel consacrés à la conception du roadbook.

Par conséquent, toute utilisation non autorisée du roadbook peut entraîner des conséquences juridiques significatives.

Seule la personne à qui le roadbook a été spécifiquement transmis dans le cadre de la prestation de bilans de compétences est autorisée à utiliser le document. Toute communication ou transmission du roadbook à des tiers non autorisés constitue une violation du copyright et expose les parties impliquées à des risques juridiques.

## Restrictions sur la Reproduction et la Diffusion

Il est expressément interdit d'utiliser totalement ou partiellement le roadbook en dehors du contexte de la prestation de bilans de compétences pour laquelle il a été créé. Cette interdiction s'applique à toute reproduction, distribution, modification ou utilisation du roadbook à des fins autres que celles convenues dans le cadre de la prestation.

## Responsabilité en cas de Divulgence à la Concurrence

Les risques juridiques associés à l'utilisation non autorisée du roadbook peuvent inclure des poursuites civiles pour violation du droit d'auteur.

Les sanctions peuvent comprendre des dommages-intérêts, des injonctions, voire des peines pénales en cas de contrefaçon intentionnelle.

Dans l'éventualité où une personne non autorisée, viendrait à détenir les documents, notamment le roadbook, associés à la prestation de bilans de compétences de CREAvenir, nous soulignons l'importance cruciale de ne pas les utiliser.

Nous encourageons vivement toute personne se trouvant dans cette situation à prendre contact immédiatement avec nous via l'adresse e-mail dédiée : [contact@crea-avenir.com](mailto:contact@crea-avenir.com). CREATE, propriétaire de la méthode CREAvenir apprécie la collaboration de toutes les parties impliquées pour préserver l'intégrité des informations et garantir le respect des droits intellectuels associés à ses documents.

Pour aller plus loin, **[voici nos conditions générales d'utilisation](#)**



# Osez !