



La Reconversion, Réussie.

*Changer de voie sans se perdre,
avec l'intelligence artificielle.*

10 prompts pour explorer, vérifier, se former,
valoriser son passé et se lancer.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Changer, avec méthode.

Une reconversion ne se joue pas sur un coup de tête. En 2026, près d'un actif sur deux y pense, et l'IA rebat les cartes de nombreux métiers. Une IA (ChatGPT, Claude, Gemini, Le Chat) vous aide à faire le bilan, explorer des pistes, vérifier la réalité d'un métier et bâtir un plan. Elle éclaire, vous décidez. Trois réflexes d'abord.

- **Un projet, pas une fuite**

On ne fuit pas un métier, on va vers un autre. Partez de ce que vous voulez construire, pas de ce que vous voulez quitter.

- **Vérifier avant de sauter**

L'image d'un métier est souvent trompeuse. Testez, parlez à des professionnels, regardez le quotidien réel avant de vous engager.

- **L'IA conseille, vous choisissez**

Elle propose des pistes et des plans, mais votre vie vous appartient. Gardez la décision finale et votre bon sens.

Le bon réflexe : un projet clair, vérifié sur le terrain, une décision qui reste la vôtre.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Cinq gestes, dix prompts.

Une reconversion réussie tient à cinq gestes : explorer les possibles, vérifier la réalité du métier, se former juste, valoriser son passé et se lancer avec un plan. Ces 10 prompts vous mènent du premier doute au premier jour dans votre voie.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 Explorer

· 2 prompts

02 Vérifier

· 2 prompts

03 Se former

· 2 prompts

04 Valoriser

· 2 prompts

05 Se lancer

· 2 prompts



Le Bilan Personnel

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en évolution de carrière.

Contexte : je fais [métier] depuis [X ans], je veux changer de voie mais je ne sais pas vers quoi.

Tâche : aide-moi à faire mon bilan personnel.

Format : trois listes courtes, mes compétences, ce que j'aime faire, ce que je veux fuir, puis trois pistes de métiers cohérentes avec ce profil.

Ce que vous obtenez

Un point de départ clair. Savoir ce qu'on sait faire et ce qu'on veut vraiment évite de changer pour un métier qui déçoit.



Les Pistes Possibles

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un explorateur de métiers.

Contexte : mon profil est [résumé du bilan], ma contrainte est [lieu, salaire mini, temps].

Tâche : propose-moi des voies auxquelles je ne pense pas spontanément.

Format : sept métiers possibles, une phrase sur chacun, le niveau de demande, et lesquels sont accessibles sans repartir de zéro.

Ce que vous obtenez

Des options que l'on n'aurait pas trouvées seul. Élargir le champ avant de choisir évite de foncer sur la première idée venue.



Le Métier Décodé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu exerces le métier de [métier visé].

Contexte : je l'envisage mais je n'en connais que l'image que je m'en fais.

Tâche : décris-moi ce métier sans filtre.

Format : une journée type, les bons et les mauvais côtés, le salaire réaliste au début, les débouchés, et ce qui fait abandonner les gens.

Ce que vous obtenez

La réalité derrière l'image. Découvrir le quotidien vrai d'un métier évite les mauvaises surprises après la formation.



Le Test Avant Saut

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach de transition.

Contexte : avant de me lancer dans [métier visé], je veux le tester sans tout quitter.

Tâche : dis-moi comment l'essayer en petit.

Format : trois façons de tester à petit budget, cinq questions à poser à un pro du métier, et un signe clair qui dit continuer ou renoncer.

Ce que vous obtenez

Essayer avant d'engager sa vie. Un petit test réel vaut mieux que des mois d'hésitation dans sa tête.



Les Compétences Clés

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un responsable de formation.

Contexte : je viens de [métier actuel] et je vise [métier cible].

Tâche : dis-moi ce qu'il me manque vraiment.

Format : les cinq compétences à acquérir en priorité, celles que je possède déjà sans le savoir, et l'ordre dans lequel les apprendre.

Ce que vous obtenez

Un plan d'apprentissage sur mesure. Cibler les vraies lacunes évite de perdre temps et argent en formation inutile.



La Bonne Formation

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller en formation.

Contexte : je dois acquérir [compétences] avec un budget de [montant] et [temps] par semaine.

Tâche : aide-moi à choisir la bonne formation.

Format : trois types de parcours possibles, leur durée et coût, comment les financer, et les questions à poser avant de m'inscrire.

Ce que vous obtenez

Le bon parcours, ni trop long ni trop cher. Comparer avant de s'inscrire protège son budget et son emploi du temps.



Les Atouts Transférables

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert du bilan de compétences.

Contexte : je passe de [métier actuel] à [métier cible] et je crains de repartir de zéro.

Tâche : montre-moi ce que j'apporte déjà.

Format : la liste de mes acquis réutilisables, traduits dans le langage du nouveau métier, et trois exemples concrets à raconter.

Ce que vous obtenez

Votre passé devient un atout. Une expérience bien traduite rassure un recruteur au lieu de l'inquiéter.



Le Pitch de Reconversion

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach en communication.

Contexte : on me demande souvent pourquoi je change de voie, et je réponds mal.

Tâche : aide-moi à préparer ma réponse.

Format : un pitch de trente secondes qui explique mon changement avec assurance, une version écrite courte, et la phrase à éviter absolument.

Ce que vous obtenez

Une histoire qui inspire confiance. Expliquer sa reconversion avec clarté transforme le doute en atout.



Le Plan de Transition

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un planificateur de projet.

Contexte : je veux passer de [métier actuel] à [métier cible] en [durée] sans perdre mon revenu.

Tâche : construis-moi un plan étape par étape.

Format : un rétroplanning mois par mois, ce que je fais en gardant mon emploi, le moment du vrai saut, et un filet de sécurité financier.

Ce que vous obtenez

Un chemin réaliste, pas un rêve. Un plan par étapes rend la reconversion possible sans mettre sa vie en danger.



Le Cap Gardé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach de motivation.

Contexte : ma reconversion avance, mais la peur et l'avis des proches me font douter.

Tâche : aide-moi à tenir le cap.

Format : une réponse calme aux trois peurs les plus fréquentes, quoi dire à un proche inquiet, et comment rebondir après un refus.

Ce que vous obtenez

La force de continuer. Gérer ses doutes et l'avis des autres sépare ceux qui réussissent de ceux qui renoncent.



MERCI · BONNE ROUTE



Belle route, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook