

**Oser les métiers  
de la transition  
écologique  
et solidaire**



OLIVIER PERRIN

# Oser les métiers de la transition écologique et solidaire

Donner du sens à votre travail

DUNOD

Éditorial : Innocentia Agbe et Margaux Lidon

Fabrication : Damien Naranin

Couverture : Elizabeth Riba

Mise en pages : Belle Page

Crédits iconographiques : Page 64 : Yulianingshi © Noun Project ;

Alex Burte © Noun Project ; Wilson Joseph © Noun Project ;

Creative Stall© Noun Project.

Page 65 : Yulianingshi © Noun Project ; Alex Burte © Noun Project ;

Wilson Joseph © Noun Project ; Creative Stall© Noun Project ;

Design Circle © Noun Project ; Alice Noir © Noun Project.

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN : 9-78-2-10086584-0

*Nous passons un tiers de notre vie à dormir et un tiers de notre vie au travail.  
Mieux vaut avoir un bon lit et un bon job.*

Emmanuel Druon<sup>1</sup>

*Les dieux avaient condamné Sisyphe à rouler sans cesse un rocher  
jusqu'au sommet d'une montagne d'où la pierre retombait par son propre poids.  
Ils avaient pensé avec quelque raison qu'il n'est pas de punition plus terrible  
que le travail inutile et sans espoir.*

Albert Camus<sup>2</sup>

---

1. *Le syndrome du poisson lune : Un manifeste d'anti-management*, Actes-Sud, 2015.

2. *Le Mythe de Sisyphe*, collection NRF Essais, Gallimard, première parution en 1942, nouvelle édition en 1990.

# SOMMAIRE

Avant de commencer	1
<b>1 # COMPRENDRE LE BESOIN DE SENS AU TRAVAIL</b>	<b>5</b>
1 # Tous acteurs de la transition	5
<i>Changez le monde ! Oui, mais sur vos heures de bureau</i>	6
<i>Ceci n'est pas un livre de développement personnel</i>	7
<i>« Tu fais quoi dans la vie ? »</i>	9
2 # Travailler pour donner du sens à votre vie	10
<i>Sens, efficacité et bien-être</i>	10
<i>D'où viennent les mots travail et métier ?</i>	11
3 # Les différentes formes de la quête de sens	13
<i>Comment votre cerveau fabrique le sens</i>	
<i>(le sens selon les neurosciences)</i>	13
<i>Choisir le bon chemin (le sens comme direction)</i>	14
<i>Éviter les bullshit jobs (le sens comme signification)</i>	17
<i>Utiliser vos cinq sens au travail (le sens physiologique)</i>	19
<i>Utilité, éthique et apprentissage (le sens en économie)</i>	20
<i>Sens du travail et sens de la vie (le sens en philosophie)</i>	23
<i>Prendre soin de l'humanité (le sens pour le vivant)</i>	26
<b>2 # FACE AUX ENJEUX : CHANGEONS DE LOGIQUE !</b>	<b>29</b>
1 # Nos défis pour le monde de demain	29
<i>Climat : la grande menace</i>	31
<i>La nature : notre assurance-vie</i>	31
<i>Grande pauvreté et vivre ensemble</i>	33
<i>Nous sommes toutes et tous éco-anxieux</i>	35
<i>Agir pour un monde soutenable</i>	38
<i>Répondre aux neuf besoins fondamentaux des humains</i>	41

2 #	Huit conditions pour un monde viable	47
	<i>Extraire, oui mais sans disperser</i>	47
	<i>Assumer la responsabilité de ce qu'on a créé</i>	48
	<i>Laisser vivre la nature</i>	49
	<i>Soutenir la santé</i>	50
	<i>Exercer nos capacités d'influence</i>	50
	<i>Développer nos compétences</i>	51
	<i>Être traité équitablement</i>	51
	<i>Accéder au sens</i>	52
3 #	Six logiques destructrices et dix modèles porteurs d'espoir	55
	<i>Performance et profit</i>	56
	<i>Croissance et concurrence</i>	57
	<i>Conformisme et accélération</i>	58
	<i>L'économie sociale et solidaire</i>	60
	<i>Le commerce équitable</i>	62
	<i>L'économie circulaire</i>	64
	<i>L'économie de la fonctionnalité</i>	67
	<i>L'éco-conception des produits</i>	69
	<i>L'économie collaborative</i>	70
	<i>S'inspirer du vivant : le biomimétisme</i>	73
	<i>L'innovation frugale, inclusive et low-tech</i>	75
	<i>L'économie de la coopération</i>	77
	<i>Organisations apprenantes et entreprises « libérées »</i>	80
	<i>La perma-économie</i>	83
<b>3 #</b>	<b>LEVEZ VOS FREINS ET ENGAGEZ-VOUS</b>	<b>91</b>
1 #	Les obstacles à la quête de sens	91
	<i>Changer de travail, c'est changer de vie</i>	91
	<i>Chômage, burn-out et perte de sens</i>	92
	<i>Sens au travail : une nouvelle injonction ?</i>	95
2 #	Connaissez-vous vous-même	96
	<i>Affrontez la peur de l'inconnu</i>	96
	<i>Prenez des risques (raisonnables)</i>	98
	<i>Apaisez votre rapport à l'argent</i>	101
	<i>Soignez votre besoin de sécurité</i>	102
	<i>Gagnez pour donner</i>	103
	<i>Répondez à vos besoins essentiels</i>	104

	<i>Sécurité ne rime pas toujours avec contrat à durée indéterminée</i>	106
	<i>Vivre sans revenus c'est possible !</i>	109
3 #	<b>Mobilisez les alliés de votre transition</b>	111
	<i>Libérez-vous du regard des autres</i>	111
	<i>Osez trahir !</i>	114
	<i>Osez parler de votre transition</i>	116
	<i>Le marché caché de l'emploi</i>	119
	<i>Rendez-vous visible en cultivant votre réseau</i>	123
	<i>Formez-vous seulement si c'est nécessaire</i>	127
	<i>Vos compétences sont transférables</i>	128
	<i>Distinguez talents et compétences</i>	130
<b>4 #</b>	<b>RESSOURCES POUR PASSER À L'ACTION</b>	<b>133</b>
1 #	<b>Défendez vos valeurs au travail</b>	133
	<i>Identifiez vos valeurs</i>	133
	<i>Osez affirmer vos valeurs</i>	139
	<i>Comment être soi-même au travail ?</i>	139
2 #	<b>Comment être dans votre élément ?</b>	141
	<i>Construisez votre boussole du sens</i>	142
	<i>Identifiez vos expériences optimales (en état de flow)</i>	142
	<i>Explorez vos talents</i>	146
3 #	<b>À chacun sa manière de contribuer</b>	154
	<i>Changez le monde en restant dans votre entreprise</i>	157
	<i>Vous souhaitez vous reconverter : les métiers avec du sens</i>	161
	<i>Quels métiers pour maintenir le vivant ?</i>	163
	<i>Quels métiers pour améliorer la société ?</i>	165
	<i>Découvrez 90 métiers inspirants</i>	166
	<i>Où trouver des offres d'emploi spécialisées ?</i>	173
	<i>Que faire pour vérifier qu'une structure vous convient ?</i>	174
	<i>Conseils spécifiques pour lancer votre projet à impact</i>	176
	<i>Imaginez-vous à la fin de votre carrière</i>	180
	<b>Conclusion</b>	<b>183</b>
	<b>Remerciements</b>	<b>185</b>
	<b>Bibliographie</b>	<b>187</b>
	Livres	187
	Articles et revues	190
	Vidéos et podcasts	191

# AVANT DE COMMENCER

La recherche de sens dans le travail semble prendre de plus en plus d'ampleur à mesure que les urgences écologiques et sociales sont plus présentes dans nos vies. Une carrière se construit sur une quarantaine d'années. Or, que savons-nous du monde dans lequel nous vivrons dans quarante ans ? Le dérèglement climatique, l'effondrement du vivant, l'épuisement des ressources fossiles et bien d'autres mécanismes façonneront, qu'on le veuille ou non, une nouvelle société. Dès lors, pour beaucoup d'étudiants et de jeunes professionnels, il n'est pas concevable de se lancer dans une carrière sans tenir compte de ces réalités.

Quand je commence ma vie professionnelle en 1998, ces questions ne sont pas encore à l'agenda. J'entre comme ingénieur au ministère de l'Équipement. J'occupe successivement divers postes de cadre et de chef de projet. Tout se passe bien pour moi jusqu'à ce qu'en 2008, la quête de sens frappe à ma porte. J'envisage alors de changer de poste et de changer de région en même temps. En discutant avec une conseillère de carrière, pour la première fois après dix ans de métier, je ressens le besoin de donner plus de sens à ma vie professionnelle.

Donner un sens, pour moi, à ce moment-là, cela signifie ne plus me contenter d'exercer des responsabilités et de faire bouillir la marmite. Je viens juste de découvrir la notion de développement durable et je suis résolu à y contribuer d'une manière ou d'une autre. Cette quête de sens ne m'a plus quitté depuis.

Je postule alors au ministère de l'Écologie et plus précisément à l'Institut de formation de l'Environnement (Ifore) qui est alors une sorte de laboratoire d'innovation publique, une oasis d'engagement et d'agilité dans le désert administratif des procédures et de la stabilité. Pendant les dix années suivantes, je forme et j'accompagne des dirigeants publics (hauts fonctionnaires) pour

leur transmettre une culture du développement durable. J'apprends beaucoup et je transmets énormément. Je réalise peu à peu que les connaissances ne suffisent pas et que ces directrices et directeurs ont besoin d'être écoutés et accompagnés. Je coordonne ensuite le programme de recherche *Movida* sur les modes de vie durables, une aventure qui me conduit, sur les pas des chercheurs en sciences humaines, à explorer les freins aux changements.

Petit à petit, je deviens au sein du ministère, sans m'en rendre compte, un spécialiste de la dimension culturelle, comportementale et psychologique du développement durable. À force de lectures, de rencontres inspirantes et de conférences, je me forge une conviction : le changement nécessaire ne se résume pas à un ensemble de nouvelles technologies, de nouvelles habitudes ou de nouvelles pratiques mais c'est bien un changement global de notre civilisation que nous devons conduire. Et ce changement va exiger une transformation profonde de notre vision du monde.

Pour réussir collectivement cette transformation, nous n'avons pas le choix : nous devons nous intéresser à ce qui se passe dans la tête des gens. C'est pour cela que je considère comme essentiel de nous appuyer sur l'ensemble des sciences humaines comme des ressources essentielles pour réussir la transition vers une société plus écologique.

Le coaching arrive alors naturellement comme une pratique qui permet de se mettre à l'écoute de l'autre et de sa vision du monde. Accompagner un groupe ou une personne, c'est soutenir sa volonté de changement, sans jamais rien lui imposer et en respectant profondément ce qu'il est.

En 2018, je rencontre Laura Genevois, la fondatrice du projet *Mon Job de Sens*. L'ambition de Laura est d'accompagner toutes les personnes qui souhaitent travailler pour la transition écologique et solidaire. Elle a remarqué que de nombreux professionnels voudraient comme moi donner du sens à leur travail mais ne parviennent pas à le faire. Elle veut les aider à changer le monde en commençant par leur travail. Ce que Laura me propose, c'est de mettre en pratique à grande échelle ce que j'ai appris au fil de ces années. Utiliser l'approche la plus aboutie de l'accompagnement des personnes pour les aider à trouver leur juste place et à donner du sens à leur vie professionnelle.

*Mon Job de Sens* propose depuis sept ans des accompagnements et des formations pour soutenir, encourager et connecter entre elles les personnes qui souhaitent que leur vie professionnelle reflète leurs valeurs et leurs engagements. Ce livre est en grande partie issu de mon expérience d'accompagnement de ces personnes.

Vous trouverez dans **la première partie** une exploration des différentes dimensions du sens au travail qui vous permettra de faire le point sur votre propre situation et de mieux comprendre quel est le sens auquel vous aspirez.

Dans **la deuxième partie**, je reviendrai sur les enjeux et je vous partagerai une vision de la transition. Comment répondre aux besoins humains sans dégrader encore plus la nature et construire une société harmonieuse pour tous ? Après un décryptage de six logiques dominantes qui nous préparent un futur sombre, je vous ferai découvrir en détail dix nouveaux modèles inspirants et porteurs d'espoir. Ainsi, vous pourrez choisir en connaissance de cause le rôle que vous souhaitez jouer dans cette aventure collective.

Vous trouverez dans **la troisième partie** des pistes concrètes pour dépasser les freins qui vous empêchent d'agir, des exemples et des propositions d'actions pour progresser.

Une fois les freins levés, vous trouverez dans **la quatrième partie** des ressources pour passer à l'action, pour identifier et défendre vos valeurs, pour construire votre propre *boussole du sens* et avancer en vous appuyant sur vos forces.

Alors, selon votre situation, vous découvrirez :

- Comment donner du sens à un travail sans le quitter.
- Comment réussir votre reconversion vers un métier engagé.
- Vers quel(s) métier(s) vous orienter, avec une liste de 90 métiers inspirants.
- Des clés pour lancer votre propre activité à impact positif.

Les idées et méthodes partagées dans ce livre regroupent plus de quinze ans d'expérience dans l'accompagnement de la transition écologique et solidaire auprès de personnes de divers horizons. Que vous soyez fonctionnaire, salariée<sup>1</sup> du privé, intermittent du spectacle, cheffe d'entreprise, en profession libérale ou freelance, en stage, en alternance, en période de transition ou en poste depuis plus de quinze ans dans le même emploi... vous trouverez ici matière à réflexion et à action pour réaliser votre prochain pas vers un métier qui a du sens, pour vous et pour le monde.

---

1. Note de l'auteur : j'aurais personnellement souhaité utiliser une écriture inclusive pour cet ouvrage lorsque je m'adresse à la personne qui lit le livre. Je sais qu'une majorité de femmes s'orientent vers des métiers à impact et je crains que l'usage du masculin ne contribue, comme dans bien des domaines, à les rendre artificiellement invisibles. La maison d'édition a privilégié la fluidité de lecture en choisissant de ne pas utiliser l'écriture inclusive pour désigner la personne qui lit ces lignes. Lectrices, sachez que vous êtes pertinentes et bien présentes parmi les personnes en transition vers des métiers pleins de sens.



# 1 # COMPRENDRE LE BESOIN DE SENS AU TRAVAIL

*Le monde moderne, qui fait une espèce de chantage au salaire, nous a détourné du sens de nos existences. Et la poésie, l'art, la musique, la peinture, la musique, le cinéma ont le pouvoir de nous reconnecter à cet espèce d'élan vital qui nous pose la question : « Qu'est-ce qu'on fait sur cette planète ? À quoi ça sert notre civilisation ? Est-ce qu'on est là juste pour faire de la croissance économique, de la compétitivité ? Ou est-ce qu'on est là pour perpétuer la vie, pour comprendre les interactions avec le reste du monde vivant, comprendre comment fonctionnent les fourmis, les loups, les océans et nous inscrire là-dedans avec intelligence ? »*

Cyril Dion

## 1 # TOUS ACTEURS DE LA TRANSITION

Dans cet ouvrage, j'espère vous faire partager des idées et une vision qui vous aideront à avancer dans votre propre recherche d'un travail qui a un sens pour vous et pour le monde.

Bien sûr, ce livre ne peut pas remplacer un accompagnement, un bilan de compétences, ou un coaching personnalisé. Cependant, en lisant ces lignes, vous aurez l'occasion de faire le point sur votre situation et, je l'espère, d'oser faire le premier pas vers votre future vie professionnelle. Une vie où vous vous sentirez utile, à votre juste place et où vous aurez l'impression de réellement contribuer à construire le monde auquel vous rêvez d'appartenir.

Chaque personne est différente. Partez à la recherche de votre manière singulière de protéger le vivant. Découvrez votre rôle (même modeste) dans l'émergence d'une société plus harmonieuse. Je ne vous promets pas que ce sera un long fleuve tranquille. Ni que nous réussirons collectivement à agir à temps pour relever les défis.

Je vous propose juste d'essayer de trouver une place qui vous convient vraiment dans ce qui est certainement le plus gigantesque défi que l'humanité a connu. Avec l'enjeu le plus grand qui soit : la survie de notre société. Mais ne vous sentez pas écrasés par la tâche. Vous n'êtes pas seuls et vous n'aurez pas à résoudre tous les problèmes. Les solutions seront collectives et diverses et, si nous sommes nombreux à coopérer, les choses peuvent se transformer très vite.

Si, après votre lecture, votre envie d'agir est renforcée, si vous y trouvez quelques clés de compréhension et des pistes concrètes pour avancer, alors ce livre aura atteint son objectif !

## **Changez le monde ! Oui, mais sur vos heures de bureau**

J'ai été un responsable associatif local et j'ai beaucoup d'amis qui sont engagés associatifs, bénévoles et militants. Tous ont pu expérimenter, à un moment ou à un autre, le risque de surengagement et d'épuisement. J'ai aussi rencontré des militants qui semblaient souffrir de ce que Cyril Dion a appelé le « bénévolat sacrificiel ». Cet engagement total qui pousse les personnes à s'oublier elles-mêmes tant la cause à défendre est importante et urgente.

Hélas, cela ne dure jamais longtemps... En effet, il est difficile d'avoir une vie professionnelle toute la semaine, et de s'engager le soir et le week-end dans des activités associatives, citoyennes et militantes. Le risque est grand de ne plus avoir le temps de se reposer, se ressourcer, s'occuper de sa famille et de soi-même.

C'est pourquoi j'ai décidé depuis quelques années que, désormais, mon engagement pour la société se passerait essentiellement durant mes heures de travail.

Plus nous serons nombreux à faire ce choix, plus nos chances de réussite collective augmenteront. Bien sûr, avoir un travail utile ne m'empêche pas de m'engager comme citoyen, consommateur, habitant, parent, etc. Mais je crois que nos activités professionnelles doivent être au cœur de notre engagement pour le monde.

## Ceci n'est pas un livre de développement personnel

Lors de mes accompagnements en coaching ou en bilan de compétence, j'utilise régulièrement des outils créés par des coachs pour aider les personnes à porter un autre regard sur elles-mêmes. Il peut s'agir d'un questionnement particulier, d'exercices d'écriture ou de conversations exploratoires pour modifier le regard des personnes sur leur propre expérience et donc sur leur identité. Ces réflexions sur soi-même peuvent s'apparenter à des méthodes dites de développement personnel.

Je tiens toutefois à préciser ma position à ce sujet. J'accompagne les personnes pour les aider à trouver la place qui leur convient le mieux dans un monde (celui de l'entreprise et du travail en général). Pour autant cela ne veut pas dire que ce monde-là me convient tel qu'il est, ni tel qui fonctionne ! En effet, c'est bien le monde du travail et certaines cultures d'entreprise en particulier qui sont une des causes principales de la surexploitation des humains et de la nature. Or nous connaissons bien l'incroyable capacité du capitalisme à récupérer tout ce qui existe, y compris les courants les plus critiques à son égard pour en faire de nouveaux produits et services rentables.

C'est pourquoi il me paraît utile de préciser ici comment je vois l'usage du développement personnel dans ce contexte.

Le foisonnement des ouvrages de développement personnel, censés permettre aux personnes de trouver des clés pour reprendre le contrôle de leur vie, gagner en autonomie, faire des meilleurs choix est *a priori* une bonne chose. En revanche, pour avoir lu de nombreux ouvrages de ce type, un message implicite en ressort que je pourrais formuler ainsi : « Si vous croyez en vous-même, si vous investissez sur vous-même, si vous avez le courage d'être vous-même, y compris parfois en créant vos propres règles et en vous affranchissant des normes, vous réussirez et vous serez heureux... »

Ce type de discours, décliné sous de multiples formes, me semble dangereux : il risque de faire croire à l'individu que tout repose sur lui-seul et qu'il peut tout se permettre, dans un monde où l'idéal serait de s'affranchir des règles collectives permettant la vie en communauté. En bref, c'est la victoire ultime de l'individualisme et la perte de vue du bien commun.

Or, mon expérience de l'accompagnement montre que les collectifs humains ne sont pas simplement des collections d'individus. Ils ont leur dynamique propre, leur logique, leur culture, et bien souvent cette dimension collective est passée sous silence dans les ouvrages de développement personnel. Cela peut aboutir à un fort sentiment de culpabilité pour l'individu qui ne

parvient pas à renverser le *statu quo* malgré tout son courage, sa force de caractère, malgré sa discipline et tous les livres achetés... Ces discours sont aussi très clairement situés dans un environnement culturel anglo-saxon et ne s'adaptent pas forcément bien à tous les contextes, notamment à notre état d'esprit latin. Aucun conseil ne fonctionne de façon universelle !

Il en est de même pour le coaching, qui est une pratique professionnelle située dans un espace bien particulier : celui de l'entreprise et de son appétit permanent de performance. Personnellement, je ne souhaite pas être un coach qui accompagne des managers vers toujours plus de performance dans l'entreprise... Je serais alors « comme un masseur massant les épaules des galériens<sup>1</sup> ». Le coaching servirait alors à apaiser temporairement les souffrances des travailleurs de façon, au bout du compte, à optimiser toujours plus leur productivité. Avec le but ultime de maximiser les profits pour les actionnaires. Vous avez compris que ce n'est pas dans cette optique que je situe mes accompagnements. L'approche narrative m'invite à questionner les histoires dominantes qui pèsent sur les individus. Dans ce cas précis, j'essaie de tirer le meilleur parti du développement des personnes tout en les aidant à résister à une histoire dominante qu'on pourrait nommer individualisme productiviste.

J'utilise donc la posture et les outils du coaching tout en luttant contre l'histoire dominante de performance qui est responsable de tant de dégâts. En fait, je détourne le coaching de la performance et du développement personnel narcissique pour permettre à chaque individu d'être pleinement lui-même, en lien avec les autres et avec le monde.

Finalement, je pourrais résumer ma façon de travailler ainsi : renforcer l'identité de la personne en lui permettant de porter un regard nouveau sur ses expériences pour se connecter plus fortement à ses valeurs, ses espoirs, ses engagements et ses forces. Mon pari, c'est que les personnes qui ressortent de mes accompagnements, reconnectées avec leurs convictions, pourront faire des choix et écrire elles-mêmes les prochaines pages du livre de leur vie professionnelle.

Bien sûr, j'ai mes propres convictions et elles vont transparaître ici entre les lignes, cependant, je prends soin de ne pas imposer ma vision personnelle à mes clients. Mon rôle est de les questionner et de les aider à trouver leurs propres réponses.

---

1. L'expression est de la praticienne narrative Cheryl White et m'a été rapportée par Pierre Blanc-Sahnoun, pionnier des pratiques narratives en France.