

# Que faire après un apprentissage?

**Parcours**



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Comment décrocher un emploi?</b>	<b>4</b>
<b>Que faire si je ne trouve pas de travail?</b>	<b>7</b>
<b>Témoignage: L'apprentissage complémentaire comme extension d'un premier métier</b> Sébastien Perroud, 28 ans, ferblantier CFC et apprenti couvreur CFC	<b>10</b>
<b>Comment me perfectionner?</b>	<b>12</b>
<b>Témoignage: Ne pas se reposer sur son CFC</b> Chantale Tschirren, 39 ans, esthéticienne avec CFC et brevet fédéral, propriétaire d'un institut de beauté	<b>16</b>
<b>Comment tirer profit d'un congé sabbatique?</b>	<b>18</b>
<b>Schéma du système suisse de formation</b>	<b>19</b>
<b>Témoignage: Du CFC au Poly via l'examen complémentaire passerelle</b> Pietro Oldrati, 24 ans, étudiant en informatique à l'École polytechnique fédérale de Zurich	<b>20</b>
<b>La parole aux spécialistes</b>	<b>22</b>
<b>En savoir plus</b>	<b>23</b>

# Introduction

Votre apprentissage/formation professionnelle initiale touche à sa fin. Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous alliez faire après? Il existe de nombreuses possibilités. Peut-être souhaitez-vous fréquenter une école pour vous perfectionner. Peut-être préférez-vous commencer par travailler dans le métier que vous avez appris. Ou alors, vous ne savez pas vraiment comment continuer et voulez prendre un congé sabbatique afin de faire le point. Il se peut aussi que vous vous retrouviez au chômage parce que vous n'avez pas pu décrocher tout de suite un emploi. L'essentiel, c'est de planifier à temps la suite de votre vie professionnelle.

Cette brochure vous montre différentes voies envisageables après l'obtention de votre certificat fédéral de capacité (CFC) ou de votre attestation fédérale de formation professionnelle (AFP). Elle vous donne beaucoup d'informations utiles et de conseils, et vous présente les portraits de trois personnes qui vous expliquent pourquoi et comment elles ont poursuivi leur parcours.

# Comment décrocher un emploi?

## Se renseigner dans son entreprise formatrice

Les jeunes qui terminent leur apprentissage ont parfois de la peine à trouver un premier emploi, à plus forte raison si le marché du travail est bouché. Parfois, la solution se trouve à portée de main. Demandez dans votre entreprise formatrice s'il est possible de continuer à y travailler. Souvenez-vous que le contrat d'apprentissage prend automatiquement fin une fois la formation professionnelle initiale terminée. Si vous continuez de travailler dans la même entreprise, il est nécessaire de conclure un nouveau contrat de travail.

## Utiliser ses relations

Il n'est pas écrit sur votre front que vous cherchez un emploi. Parlez-en donc autour de vous – à votre famille, vos amis, vos collègues de travail, vos clients, etc. Ce sont toutes des personnes que vous connaissez déjà. C'est donc un avantage. Et n'oubliez pas que les postes à pourvoir ne sont pas toujours mis au concours ou publiés: le bouche à oreille peut s'avérer très utile.

## Consulter les offres d'emploi

Lisez les offres d'emploi qui paraissent sur Internet ou encore dans les médias (presse quoti-

dienne, revues spécialisées, etc.). Il existe de nombreux portails d'emploi, qu'ils soient généralistes ou liés à un domaine spécifique.

> [www.orientation.ch/recherche-emploi](http://www.orientation.ch/recherche-emploi)

En général, les entreprises et les institutions publient leurs postes à pourvoir sur leur propre site Internet. Consultez donc régulièrement les sites des employeurs qui vous intéressent particulièrement ou créez des alertes sur ces sites.

## Bon à savoir

### Certificat de l'entreprise formatrice

Votre entreprise formatrice est tenue, à la fin de votre formation professionnelle initiale, de vous remettre un certificat indiquant le métier appris et la durée de l'apprentissage. Vous pouvez en outre demander que le certificat décrive vos aptitudes, votre travail et votre comportement.

### Répondre à une annonce

Avant d'envoyer un dossier de candidature, renseignez-vous sur l'entreprise (par exemple en la contactant par téléphone, en rencontrant une personne qui y travaille ou en parcourant son site Internet) ainsi que sur les documents à faire parvenir. Cherchez aussi à savoir si la candidature doit être envoyée par courrier postal ou par e-mail, ou s'il faut postuler directement en ligne. Si aucun document particulier n'est requis, le dossier de candidature comporte en principe les éléments suivants: une lettre de motivation, un curriculum vitæ (CV) complet, des copies de vos certificats d'études et d'apprentissage ainsi qu'une liste de références avec adresses. Veillez à ce que la présentation soit soignée, la mise en page propre et les textes exempts de fautes d'orthographe. Il est important que vous expliquiez, dans votre lettre de motivation, pourquoi vous vous intéressez précisément à ce poste et à cette entreprise. En outre, inspirez-vous des mots-clés présents dans l'annonce (aptitudes et activités mettant en évidence vos compétences).

➤ [www.orientation.ch/recherche-emploi](http://www.orientation.ch/recherche-emploi)

➤ [www.travail.swiss](http://www.travail.swiss)

### Se présenter à un entretien d'embauche

Le fait d'être convié-e à un entretien signifie que votre candidature a retenu l'attention de l'employeur. À vous de confirmer cette première impression positive! Il est essentiel de bien vous préparer à cet entretien, d'être à l'heure, de porter une tenue appropriée et de manifester votre intérêt pour l'entreprise et le poste à pourvoir, en posant des questions.

➤ [www.orientation.ch/recherche-emploi](http://www.orientation.ch/recherche-emploi)

Le salaire fait partie des questions abordées lors de l'entretien d'embauche. À quelle rémunération puis-je prétendre? Quelle est la fourchette de salaire pour le poste proposé par l'entreprise? Ici aussi, renseignez-vous et préparez-vous!

➤ [www.orientation.ch/salaire](http://www.orientation.ch/salaire)

### Faire des offres spontanées

Si vous envisagez de faire une offre spontanée à une entreprise, il y a certaines règles à observer. La première est d'envoyer votre dossier à une personne bien précise. Peut-être connaissez-vous quelqu'un dans cette société. Si ce n'est pas le cas, renseignez-vous pour savoir à qui vous devez envoyer votre candidature. Une candidature

### Couverture d'assurance

Au terme de votre formation professionnelle initiale, vérifiez votre couverture en cas d'accident, de maladie, de maternité, pour l'AVS et pour votre responsabilité civile privée. Dans le mois qui suit la fin de votre apprentissage, vous pouvez prolonger de 180 jours au maximum la protection de l'assurance-accidents de votre entreprise formatrice (assurance par convention). Le site Internet de l'Office fédéral des assurances sociales fournit une vue d'ensemble du système d'assurance suisse.

➤ [www.ofas.admin.ch](http://www.ofas.admin.ch)

spontanée doit être synthétique. Vous n'êtes donc pas obligé-e de joindre tous vos certificats et toutes vos attestations. Indiquez cependant que vous êtes prêt-e à envoyer davantage d'informations et à participer à un entretien. Dans votre lettre de motivation, écrivez aussi pourquoi vous vous intéressez à cette entreprise en particulier.

➤ [www.orientation.ch/recherche-emploi](http://www.orientation.ch/recherche-emploi)

### Mettre son profil sur des plateformes web

Réseautez aussi sur Internet et créez un profil complet sur les sites les mieux adaptés. Les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, X, etc.), et notamment les réseaux professionnels tels que LinkedIn, Xing ou encore Rezone, sont aujourd'hui beaucoup utilisés par les recruteurs. Chacune

de ces plateformes a ses spécificités et leur usage dépend surtout du type de poste envisagé ainsi que de la tranche d'âge visée. Réseauter vous permettra d'attirer l'attention d'autres personnes sur votre recherche d'emploi.

### Mandater une agence de placement

Les agences de placement mettent les demandeurs d'emploi en contact avec des employeurs ayant des postes à pourvoir. Si le contact débouche sur un engagement, l'agence facture des honoraires à l'entreprise. Pour vous qui êtes en recherche d'emploi, le placement est gratuit.

➤ [www.avg-seco.admin.ch](http://www.avg-seco.admin.ch)

### Chercher un emploi à l'étranger

Vous songez à travailler quelque temps dans un autre pays? Ou même à émigrer? Plusieurs sites Internet donnent des informations sur la vie, la formation et le travail à l'étranger.

➤ [www.orientation.ch/emigration](http://www.orientation.ch/emigration)

# Que faire si je ne trouve pas de travail?

## **S'inscrire au chômage**

Si vous n'avez pas décroché de job à la fin de votre formation professionnelle initiale, n'hésitez pas à vous inscrire immédiatement au chômage. Vous pourrez ainsi toucher des indemnités. Annoncez-vous à l'office régional de placement (ORP) compétent ou auprès de votre commune de domicile. L'ORP vous soutient dans vos recherches d'emploi et peut, si nécessaire, vous proposer des mesures pour améliorer votre employabilité.

> [www.travail.swiss](http://www.travail.swiss)

## **Signaler l'existence des allocations d'initiation au travail**

Une fois que vous vous êtes inscrit-e à l'ORP, un employeur peut demander pour vous des allocations d'initiation au travail (AIT). Celles-ci lui sont versées si vous avez besoin d'une formation spécifique dans l'entreprise pour être pleinement opérationnel-le. Lors de vos entretiens d'embauche, signalez l'existence de ces AIT aux employeurs intéressés.

> [www.travail.swiss](http://www.travail.swiss)





### **Structurer ses journées**

Être au chômage peut s'avérer très décourageant, surtout si la situation se prolonge. Si vous vous retrouvez bien malgré vous dans ce cas, il est très important d'organiser vos journées, de vous tenir au planning que vous aurez défini et de vous réserver du temps pour vos recherches d'emploi. Privilégiez également des activités qui pourraient favoriser votre réinsertion (aide auprès d'une association, participation à l'organisation d'un événement sportif ou culturel, etc.).

### **Faire un stage en Suisse ou à l'étranger**

Un stage peut vous aider à acquérir l'expérience professionnelle nécessaire pour trouver ensuite un emploi. À l'étranger, c'est aussi un excellent moyen de développer ses compétences linguistiques. Il est cependant important de vous renseigner sur ce que le stage va vraiment vous apporter. En effet le risque, avec un stage, c'est d'être simplement utilisé comme de la main-d'œuvre bon marché.

➤ [www.orientation.ch/entree-vie-professionnelle](http://www.orientation.ch/entree-vie-professionnelle)

### **Accepter un emploi temporaire ou à durée déterminée**

Même dans un job temporaire ou à durée déterminée, vous accumulez de l'expérience et augmentez ainsi vos chances de trouver, par la suite, un emploi permanent. Il arrive aussi qu'un emploi temporaire soit converti en engagement fixe. Un poste de durée limitée peut également avoir un sens si vous envisagez par exemple de poursuivre votre formation ou de faire un séjour linguistique.

### **Travailler comme indépendant-e**

Vous pouvez devenir collaborateur-trice indépendant-e ou free-lance en effectuant des mandats ou en gérant des projets pour une entreprise, sans pour autant être intégré-e dans celle-ci comme salarié-e. Vous ne vous engagez donc que pour la durée d'un projet donné, et vous accumulez de l'expérience professionnelle. En tant que free-lance, vous ne touchez en revanche que le montant convenu par contrat pour le travail accompli. Vous devez assumer vous-même les frais inhérents à votre activité ainsi que les assurances. Il faut en tenir compte lorsque vous soumettez une offre ou préparez un mandat.

### **Créer sa propre entreprise**

Vous souhaitez vous mettre à votre compte et créer votre propre société? Si vous avez de bonnes idées commerciales et que vous voyez une opportunité sur le marché, c'est possible! Il y a aujourd'hui beaucoup de jeunes entrepreneurs qui réussissent. Une étape importante consiste à élaborer un business plan, que vous soumettrez ensuite à un spécialiste externe pour évaluation.

- > [www.orientation.ch/activiteindependante](http://www.orientation.ch/activiteindependante)
- > [www.pme.admin.ch](http://www.pme.admin.ch)

### **Se réorienter**

Après une recherche d'emploi longue et infructueuse, vous êtes peut-être arrivé-e à la conclusion qu'il valait mieux changer de métier. Il se peut même que vous ayez quelques idées concrètes. Renseignez-vous auprès de l'office d'orientation de votre région ([www.csfo.ch/adresses](http://www.csfo.ch/adresses)). L'expérience et le soutien de ces professionnels de l'orientation vous permettront certainement d'y voir plus clair.

- > [www.orientation.ch/planification](http://www.orientation.ch/planification)



## Sébastien Perroud

28 ans, ferblantier  
CFC et apprenti  
couvreur CFC

### L'apprentissage complémentaire comme extension d'un premier métier

Sébastien Perroud a mis du temps pour trouver sa voie. Après sa scolarité obligatoire, il a participé à un semestre de motivation, accompli son service civil et travaillé comme livreur de journaux, avant d'entrer en préapprentissage. Il effectue ensuite une formation professionnelle initiale de ferblantier, puis décide de se lan-

cer dans un apprentissage complémentaire de couvreur. «Je vois ça comme une extension de mon premier métier: le travail du couvreur est en effet étroitement lié à celui du ferblantier», explique le jeune homme. «Je voulais aussi pouvoir diversifier mes tâches, être plus indépendant sur les chantiers et disposer de meil-

leures perspectives d'emploi. Mon patron, qui est également passé par là, m'a fortement conseillé de faire cette deuxième formation.»

Pour les démarches, rien de plus simple: «Mon patron s'est chargé de transmettre mon contrat d'apprentissage au Service de la formation professionnelle. J'ai juste dû remplir un formulaire d'inscription aux examens.»

### **Se remettre dans le bain des maths**

Cet apprentissage complémentaire dure une année. À l'école professionnelle, Sébastien Perroud n'est pas dépaysé: la plupart de ses camarades sont aussi ferblantiers. «Nous suivons les cours avec les couvreurs qui sont en 3<sup>e</sup> année d'apprentissage normal. Le programme, les examens et les exigences sont les mêmes pour tout le monde. La principale différence, c'est que nous sommes dispensés de l'enseignement de la culture générale.»

«Au début, j'ai surtout eu de la peine avec les maths, notamment la trigonométrie (sinus, cosinus, tangente). À mon âge, cela n'a pas été facile de me remettre dans le bain à ce niveau-là...»

En classe, Sébastien Perroud fait partie des plus âgés. «Je n'ai eu aucun problème d'intégration. La différence d'âge est moins grande ici que lors de mon apprentissage de ferblantier: à l'époque, j'avais 24 ans et mes camarades 15...

Quand on est plus âgé, on travaille en général plus sérieusement: on veut réussir sa formation!»

### **Coup de pouce financier**

Dans l'entreprise, Sébastien Perroud n'est pas payé comme un apprenti: il gagne un salaire équivalent à celui d'un aide-couvreur. Il est aussi rémunéré durant les semaines de cours-blocs à l'école professionnelle. «C'est mon patron qui m'a proposé cela. J'ai de la chance, car ce n'est pas comme ça partout. Sans ce coup de pouce financier, je n'aurais pas pu faire cet apprentissage complémentaire. Il vaut donc la peine d'aborder la question du salaire avec son patron!»

### **Deuxième apprentissage complémentaire?**

L'avenir de Sébastien Perroud reste ouvert: «J'ignore encore si mon entreprise me gardera après ma formation. Mon objectif est de travailler quelque temps dans le métier. Je réfléchis aussi à l'idée d'effectuer un nouvel apprentissage complémentaire en tant qu'étancheur. Dans les domaines de la technique du bâtiment et de l'enveloppe des édifices, il est courant de faire plusieurs CFC. Cela m'ouvrira encore davantage de portes.»

# Comment me perfectionner?

## **Enchaîner avec un deuxième apprentissage**

Vous avez obtenu votre CFC et aimeriez apprendre un autre métier ou faire un apprentissage complémentaire dans une autre filière du même domaine? Voyez avec l'office de la formation professionnelle de votre canton ([www.csfo.ch/adresses](http://www.csfo.ch/adresses)) si, avec les connaissances que vous avez déjà acquises, vous pouvez réduire la durée de votre deuxième apprentissage ou être dispensé-e de certaines branches à l'école professionnelle.

Si vous êtes titulaire d'une AFP, vous avez la possibilité d'entrer, en principe, en 2<sup>e</sup> année de la formation CFC correspondante.

➤ [www.orientation.ch/cfc-apres-afp](http://www.orientation.ch/cfc-apres-afp)

## **Préparer une maturité professionnelle post-CFC**

Après l'obtention de votre CFC, vous pouvez préparer une maturité professionnelle, en emploi ou à plein temps. Cela ouvre la porte à la poursuite d'études. Les conditions d'admission et la procédure ne sont pas partout identiques. Renseignez-vous auprès de l'office de la formation professionnelle de votre canton ([www.csfo.ch/adresses](http://www.csfo.ch/adresses)).

➤ [www.orientation.ch/maturite-professionnelle](http://www.orientation.ch/maturite-professionnelle)  
➤ [www.maturiteprofessionnelle.ch](http://www.maturiteprofessionnelle.ch)

## **Obtenir un brevet ou un diplôme fédéral**

Vous souhaitez développer vos connaissances pratiques et théoriques afin d'acquérir la qualification d'expert-e dans votre domaine d'activité, ou encore vous préparer à diriger une entreprise? Les brevets et les diplômes fédéraux (appelés aussi examens professionnels et examens professionnels supérieurs) vous offrent cette possibilité. Pour vous présenter à ces examens, vous devez être titulaire d'un CFC (ou d'une qualification équivalente), avoir accumulé plusieurs années d'expérience professionnelle dans le domaine concerné et avoir validé les modules de formation nécessaires.

➤ [www.orientation.ch/bf-df](http://www.orientation.ch/bf-df)  
➤ [www.sbfi.admin.ch/fps](http://www.sbfi.admin.ch/fps)

## **Fréquenter une école supérieure**

Vous cherchez une formation qui vous permettra d'approfondir le savoir acquis pendant votre apprentissage, qui mettra l'accent sur la pratique et qui fera de vous un-e spécialiste? Dans ce cas,



pensez aux filières offertes par les écoles supérieures. Ces établissements peuvent être fréquentés à plein temps ou en emploi.

- [www.orientation.ch/ecoles-superieures](http://www.orientation.ch/ecoles-superieures)
- [www.sbf.admin.ch/fps](http://www.sbf.admin.ch/fps)

### **Se former dans une haute école spécialisée**

Si vous possédez une maturité professionnelle, vous pouvez poursuivre vos études dans une haute école spécialisée. Selon la filière choisie, il se peut que vous deviez passer par une procédure d'admission supplémentaire. Renseignez-vous auprès de la haute école spécialisée qui vous intéresse.

- [www.orientation.ch/hes](http://www.orientation.ch/hes)

### **Étudier à l'université ou dans une école polytechnique fédérale**

De telles études sont possibles pour les titulaires d'une maturité professionnelle! Pour cela, vous devez passer un examen complémentaire passerelle. Les connaissances requises peuvent s'acquérir au moyen d'un cours préparatoire qui dure environ un an. Plusieurs écoles publiques et privées le proposent.

➤ [www.orientation.ch/passerelle](http://www.orientation.ch/passerelle)

Sans maturité professionnelle, il existe un autre moyen d'accéder aux universités suisses et aux écoles polytechniques fédérales: en faisant une maturité gymnasiale après coup. Là aussi, certaines écoles publiques et privées dispensent des cours de préparation aux examens. Les conditions d'admission sont très variables.

➤ [www.orientation.ch/maturite-adultes](http://www.orientation.ch/maturite-adultes)

## **Bon à savoir**

### **Armée et service civil**

Une carrière au sein de l'armée suisse vous donne de l'expérience dans le commandement et accroît vos compétences personnelles. La formation de cadre vous permet également d'obtenir des certificats reconnus dans le civil. Ce sont là autant d'atouts qui peuvent vous servir sur le marché du travail. Par ailleurs, une formation de cadre peut également s'avérer intéressante du point de vue financier.

➤ [www.armee.ch](http://www.armee.ch) > **Travailler pour l'armée suisse**

Le service civil a aussi ses avantages: c'est l'occasion pour vous d'explorer un domaine (social, santé, environnement, etc.), de nouer des contacts avec des employeurs potentiels ou encore d'ajouter une ligne à votre CV, ce qui peut être très utile lorsqu'il s'agit de décrocher un premier emploi.

➤ [www.zivi.admin.ch](http://www.zivi.admin.ch) > **Devenir civiliste**

### Parfaire ses connaissances et ses compétences

Un perfectionnement ne doit pas nécessairement déboucher sur un diplôme reconnu au niveau étatique! Cours de langue ou d'informatique, conférence, atelier de dessin, initiation à l'utilisation d'une machine ou d'un logiciel, lecture d'ouvrages spécialisés, etc.: il existe de nombreuses manières d'approfondir ses connaissances professionnelles et d'acquérir de nouvelles compétences.

➤ [www.orientation.ch/perfectionnement](http://www.orientation.ch/perfectionnement)

### Bourses et prêts d'études

Si, à la fin de votre formation professionnelle initiale, vous n'avez pas assez d'argent pour continuer votre formation, il vaut la peine de voir avec l'office des bourses de votre canton si vous avez droit à un soutien.

➤ [www.orientation.ch/bourses](http://www.orientation.ch/bourses)





**Chantale Tschirren**  
39 ans, esthéticienne  
avec CFC et brevet  
fédéral, propriétaire  
d'un institut de beauté

## Ne pas se reposer sur son CFC

Au départ, Chantale Tschirren hésitait entre deux métiers: horticultrice ou esthéticienne. Elle opte finalement pour le premier. À la fin de sa formation professionnelle initiale, elle ne trouve aucun débouché et doit se résigner à travailler chez un grossiste. Comme cette activité ne lui plaît pas, elle décide de se réorienter.

### Deuxième apprentissage

Chantale Tschirren se forme alors comme esthéticienne, après avoir rapidement trouvé une place d'apprentissage. «Je ne me voyais pas faire autre chose qu'un deuxième CFC. Ma famille a toujours accordé une grande importance à une formation solide et reconnue», souligne-t-elle.

Une fois sa formation terminée, la jeune esthéticienne travaille comme salariée dans un institut de beauté et effectue plusieurs formations continues sur les nouvelles méthodes de traitement et les nouveautés en matière de produits de soins. «J'ai aussi suivi le cours de formatrice en entreprise pour pouvoir encadrer des apprenties. J'ai également animé des cours inter-entreprises et décroché le certificat FSEA de formatrice d'adultes.»

### **Activité indépendante et BF**

Après huit ans d'activité, Chantale Tschirren souhaite gagner en indépendance. Elle ouvre alors un institut avec une associée. «Nous nous partageons la semaine et chacune de nous exerce à son compte. Nous n'avons jamais été concurrentes: nous nous recommandions mutuellement, car nous avons toutes les deux nos spécialités.»

À la même période, la jeune femme décide de préparer le brevet fédéral (BF) d'esthéticienne. «Le timing était idéal: je pouvais mettre en pratique directement à l'institut ce que j'apprenais pendant les cours. Le programme était dense et le niveau si élevé que j'ai dû prendre des cours d'appui en comptabilité. Les modules consacrés aux maladies de la peau et aux ingrédients des produits cosmétiques étaient très utiles. J'ai aussi beaucoup appris en échangeant avec les autres participantes. Je me suis constitué

un réseau, dont je récolte encore les fruits aujourd'hui.»

### **Propre institut de beauté**

«Mes trois jours de travail sont vite devenus insuffisants pour accueillir une clientèle toujours plus nombreuse», poursuit Chantale Tschirren. «L'occasion s'est présentée de reprendre un local commercial avec un loyer abordable. Après l'obtention de mon BF, j'ai eu suffisamment confiance en moi pour gérer seule un institut. Avec l'aide de mon mari, j'ai tout réaménagé en six semaines.» Le succès est au rendez-vous: l'institut affiche complet dès son ouverture. «Je jouis d'une bonne réputation», souligne l'esthéticienne. «Je vois les autres instituts non pas comme des concurrents, mais comme des challengers qui m'obligent à me dépasser.»

Après seulement un an à la tête de son institut, Chantale Tschirren a pu investir dans son premier appareil de traitement. «Dans l'esthétique, il faut suivre les tendances pour rester compétitif, mais aussi évaluer les investissements qui en valent la peine. Par ailleurs, dans ce domaine, la recherche progresse à la vitesse grand V. On ne peut pas se reposer sur son CFC, il est nécessaire de se former en permanence. En ce qui me concerne, je vais continuer à me perfectionner dans l'utilisation des appareils de traitement. Je m'intéresse aussi aux nouvelles pratiques telles que le face taping et le yoga du visage.»

# Comment tirer profit d'un congé sabbatique?

## **Apprendre une langue**

Votre objectif est de maîtriser une langue supplémentaire pour l'utiliser dans votre profession? Le mieux est d'envisager un séjour linguistique. L'avantage par rapport à des cours donnés en Suisse romande ou à l'autoformation, c'est que vous êtes en contact avec la langue au quotidien. Il existe une multitude d'écoles de langues dans le monde entier. Assurez-vous que les cours dispensés mènent à un diplôme ou à un certificat. Comparez le prix et la pertinence des différentes offres.

➤ [www.orientation.ch/sejours-linguistiques](http://www.orientation.ch/sejours-linguistiques)

## **S'engager comme bénévole**

En faisant du bénévolat ou en vous investissant dans la vie associative, vous entrez en contact avec des gens et des cultures que vous n'auriez jamais eu l'occasion de rencontrer autrement. Il est possible de travailler comme bénévole dans de nombreuses organisations, cela dans le monde entier. Règle d'or: choisissez des activités qui font sens par rapport à la suite de votre parcours. Pensez également à les faire attester par un certificat.

➤ [www.benevol.ch](http://www.benevol.ch)

## **S'épanouir au niveau personnel**

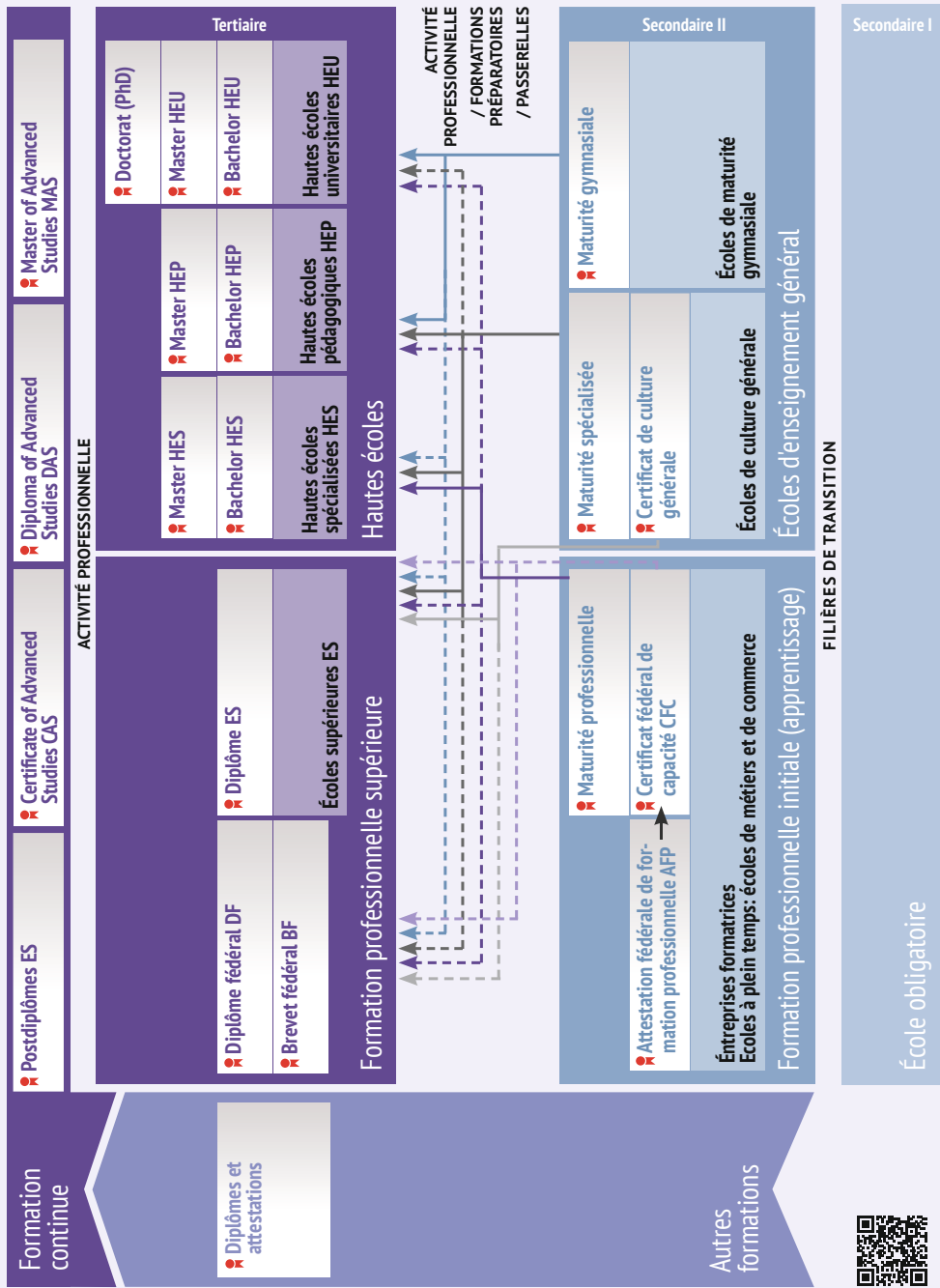
Vous êtes passionné-e d'athlétisme et participez régulièrement à des marathons? Vous êtes trésorier-ière d'une société de jeunesse? Vous tenez un blog sur la cuisine végétarienne? Vous suivez un cours de voile ou de développement personnel? Certaines activités extraprofessionnelles peuvent vous faire progresser, contribuer à votre épanouissement et apporter un vrai plus à votre CV. Vous faites la connaissance de nouvelles personnes, vous vous découvrez de nouveaux intérêts ou de nouvelles aptitudes. Là aussi, veillez à choisir des activités en lien avec votre projet professionnel futur, pour éviter de laisser apparaître un «trou» dans votre parcours. Souvent, prendre du temps pour soi permet de clarifier ce que l'on veut faire plus tard comme métier ou comme travail.

## **Faire son service militaire d'une traite (service long)**

Les futures recrues peuvent faire leur service militaire en une fois. D'une durée de dix mois, le service long vous évite d'être ensuite convoqué-e à des cours de répétition, ce qui vous permet de planifier votre avenir en toute liberté.

➤ [www.servicelong.ch](http://www.servicelong.ch)

# Système suisse de formation





## Pietro Oldrati

24 ans, étudiant en informatique à l'École polytechnique fédérale de Zurich (EPFZ)

### Du CFC au Poly via l'examen complémentaire passerelle

Après avoir obtenu un CFC et une maturité professionnelle comme électronicien, Pietro Oldrati a décidé, il y a quelques années, de continuer à se former plutôt que d'entrer tout de suite dans le monde du travail. «Au Tessin, le marché de l'emploi ne m'offrait guère de débouchés: je savais que j'aurais eu de la peine à trouver un poste immé-

diatement après ma formation», explique le jeune homme. «J'ai toujours eu de bons résultats scolaires, j'aime étudier. Je me suis donc dit: pourquoi ne pas viser un peu plus haut?» Un enseignant lui suggère alors de se renseigner sur l'examen complémentaire passerelle, qui permet d'accéder aux hautes écoles universitaires.

Les personnes qui souhaitent se présenter à cet examen peuvent se préparer en autodidacte ou en suivant un cours d'une année dans une école reconnue par la Confédération.

### **Volée soudée**

Pietro Oldrati a choisi la deuxième option: «Le Lycée cantonal de Bellinzone organise ce cours préparatoire. Le programme était chargé, mais avec les autres élèves, nous avons formé une équipe très soudée. L'enseignement allait bien au-delà des matières techniques auxquelles j'étais habitué, puisqu'il couvrait aussi les sciences humaines.»

Avec une capacité d'accueil limitée à 25 places, l'établissement opère une sélection parmi les candidats sur la base de leur certificat de maturité professionnelle. «Dans notre volée, nous avons tous des profils très différents: il y avait des créatrices de vêtements, des installateurs sanitaires et même des sportifs d'élite», précise Pietro Oldrati. «Nous nous sommes entraînés et chacun a pu travailler en fonction de ses intérêts et planifier son avenir professionnel.»

### **Le Poly, une nouvelle expérience de vie**

Une fois l'examen réussi, le jeune homme a décidé de poursuivre ses études à l'EPFZ, dans la filière informatique: «J'ai pu entrer directement en 1<sup>re</sup> année de bachelor. Les

deux premiers semestres, nous avons été bombardés de mathématiques! C'est à partir de la 2<sup>e</sup> année qu'on commence véritablement à se spécialiser.»

Pour Pietro Oldrati, le passage au monde académique a été une nouvelle expérience de vie: «Au début, c'est surtout l'allemand qui m'a posé problème, mais j'ai rapidement fait des progrès et j'ai pu suivre de mieux en mieux les cours.» Cela a aussi demandé d'importants efforts au niveau de l'organisation des études: «Le rythme d'enseignement est très soutenu, il faut assimiler beaucoup de matière en peu de temps. J'ai dû bien planifier mon horaire: discipline et régularité sont ici essentielles. Au Poly, il y a tellement d'étudiants qu'il est impossible pour les profs de s'occuper de chacun d'eux individuellement.»

### **L'année passerelle comme antichambre à l'uni**

Aujourd'hui, avec son bachelor en poche et un master en cours, Pietro Oldrati dresse un bilan très positif de son parcours: «L'année passerelle s'est révélée très importante; elle fait office d'antichambre à l'université. C'est là que j'ai appris à étudier et à préparer mes examens de façon autonome. Mais ma formation professionnelle a aussi été utile: durant les heures de travaux pratiques, j'ai pu mettre à profit mon savoir-faire!»

# La parole aux spécialistes



**Sarah Perret**, conseillère en insertion professionnelle pour le programme «Jeunes@Work» (Fondation IPT, Genève)

«Chercher un emploi, c'est comme chercher un appartement: plus il y a de gens qui sont au courant, plus ce sera facile de trouver. Il faut se rendre visible et être proactif, en n'hésitant pas à téléphoner à une

entreprise ou à aller en visiter une autre pour poser des questions, échanger avec une personne qui y travaille, etc. Aujourd'hui, il est important de rétablir le contact «physique», de créer du lien dans le monde réel. Cela permet de montrer, dans une postulation, qu'on s'est renseigné sur l'entreprise et qu'on sait de quoi on parle. Et pas juste qu'on a répondu à une offre d'emploi trouvée par hasard.

»Il vaut aussi la peine d'utiliser le réseau de ses anciens camarades (entreprise formatrice, école prof., etc.) pour savoir ce qu'ils sont devenus: cela peut donner des idées ou enrichir son carnet d'adresses.»



**Gion Künzler**, responsable du recrutement à l'Hôpital cantonal de Lucerne

«À l'issue de leur formation, nos apprenti-e-s se voient offrir des débouchés intéressants, adaptés à leur parcours et répondant aux besoins de l'hôpital. Avec plus de 100 métiers différents, les possibilités ne manquent pas! Lors de la sélection, le fait de connaître les candidat-

e-s qui se sont formés chez nous est un avantage certain: l'expérience du terrain est souvent plus parlante qu'un CV. Mais nous accordons aussi de l'importance aux résultats scolaires, à la maîtrise des connaissances démontrée lors de l'entretien, et surtout à la motivation réelle.

»Trop générales, trop formelles, les lettres de motivation générées par l'intelligence artificielle sont rarement efficaces. Ce qui compte, c'est la personnalité et l'authenticité. La lettre doit refléter ce qui fait vibrer les candidat-e-s, mais aussi montrer leur volonté d'assumer des responsabilités. Celles et ceux qui s'investissent avec passion se démarquent.»

# En savoir plus

- [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch), pour toutes les questions concernant les places d'apprentissage, les professions et les formations
- [www.csfo.ch/adresses](http://www.csfo.ch/adresses), adresses des offices d'orientation et de la formation professionnelle
- [www.orientation.ch/carriere](http://www.orientation.ch/carriere), plateforme pour la gestion de carrière
- [www.movetia.ch](http://www.movetia.ch), programmes d'échanges et de mobilité, en Suisse et à l'étranger
- [www.johdi.ch](http://www.johdi.ch), plateforme permettant notamment de suivre des entreprises via un fil d'actualités
- [www.shop.csfo.ch](http://www.shop.csfo.ch), publications du CSFO consacrées aux professions et aux formations existant en Suisse

## Impressum

2<sup>e</sup> édition 2026 (actualisée)  
© 2026 CSFO, Berne. Tous droits réservés.  
ISBN 978-3-03753-389-5

### Édition:

Centre suisse de services Formation professionnelle | orientation professionnelle, universitaire et de carrière CSFO  
CSFO Éditions, [www.csfo.ch](http://www.csfo.ch), [info@csfo.ch](mailto:info@csfo.ch)  
Le CSFO est une agence spécialisée des cantons (CDIP) et est soutenu par la Confédération (SEFRI).

**Enquête et rédaction:** Jean-Noël Cornaz, Regula Luginbühl, Fabio Ballinari, CSFO **Traduction:** Catherine Natalizia, Monsmier **Relecture:** Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges **Photos:** Thierry Parel, Genève; Frederic Meyer, Maurice Grünig, Zurich; Hôpital cantonal de Lucerne **Graphisme et mise en page:** Andrea Lüthi, CSFO **Impression:** Cavelti, Gossau

### Diffusion, service client:

CSFO Distribution  
Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen  
Tél. 0848 999 002, [distribution@csfo.ch](mailto:distribution@csfo.ch),  
[www.shop.csfo.ch](http://www.shop.csfo.ch)

### N° d'article: LO2-3079

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

Nous remercions toutes les personnes et les entreprises qui ont participé à l'élaboration de ce document. Produit avec le soutien du SEFRI.

23

 Les services cantonaux  
d'orientation professionnelle,  
universitaire et de carrière

  
myclimate  
Noire Impact. Durabile.  
Imprimé  
[myclimate.org/01-26-79566](http://myclimate.org/01-26-79566)



Trouver un emploi, se mettre à son compte, se perfectionner, poursuivre des études, effectuer un séjour linguistique ou encore s'engager bénévolement: de nombreuses possibilités s'offrent aux personnes qui viennent d'obtenir leur CFC ou leur AFP.

Cette brochure leur donne des pistes, des informations utiles ainsi que des conseils pour mener à bien la suite de leur parcours. Elle comprend également des exemples concrets illustrés par plusieurs témoignages.