

# Se réorienter

## Parcours



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Faire le point: quelles possibilités?</b>	<b>4</b>
<b>Et si une réorientation n'était pas la solution?</b>	<b>6</b>
<b>À qui s'adresser et comment s'informer?</b>	<b>7</b>
<b>Témoignage: De l'usine à la boutique en ligne</b> Filipe Silva, 37 ans, gérant d'une e-boutique de produits naturels	<b>10</b>
<b>Schéma du système suisse de formation</b>	<b>12</b>
<b>Modalités de formation spécifiques</b>	<b>13</b>
<b>Faisabilité du projet: à quoi faut-il penser?</b>	<b>15</b>
<b>Témoignage: Un parcours par étapes</b> Claudia Esposito Jardini, 52 ans, assistante sociale HES auprès d'un service d'accueil d'urgence pour mineurs	<b>16</b>
<b>Comment financer sa formation?</b>	<b>18</b>
<b>Si vous êtes au chômage...</b>	<b>19</b>
<b>Si vous êtes à l'AI...</b>	<b>20</b>
<b>Se lancer et mettre en œuvre son projet</b>	<b>21</b>
<b>Témoignage: «Le sport m'a apporté bien plus que ce qu'il m'a arraché»</b> Sandro Schaller, 26 ans, diplômé de commerce, travaille chez un fournisseur de pièces détachées pour la branche auto-moto	<b>22</b>
<b>Comment valoriser sa réorientation dans sa recherche d'emploi</b>	<b>24</b>
<b>La parole à la spécialiste</b>	<b>25</b>
<b>En savoir plus</b>	<b>27</b>

# Introduction

Autrefois, on exerçait souvent le même métier toute sa vie. Aujourd'hui, changer de profession ou de domaine d'activité est devenu beaucoup plus fréquent. Le monde du travail est en constante évolution; les envies, le contexte de l'emploi et les circonstances personnelles changent aussi.

Vous avez envie de donner plus de sens à votre travail, de réaliser un vieux rêve ou encore de découvrir de nouveaux horizons? Vous voulez bénéficier de meilleures perspectives sur le marché du travail? Vous ressentez le besoin de quitter un environnement professionnel qui ne vous plaît plus? Vous aspirez à un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée? Des problèmes de santé ou l'impossibilité de trouver un emploi dans votre domaine vous obligent à changer de métier? De nombreuses raisons peuvent pousser à se réorienter au cours de sa carrière.

Cette brochure vous propose des pistes de réflexion, des informations utiles et des conseils qui vous aideront à concrétiser votre projet. Inspirez-vous des témoignages présentés dans ce guide: trois personnes expliquent pourquoi et comment elles se sont reconverties, en abordant les difficultés rencontrées et les bénéfices retirés. Enfin, lisez l'interview d'une spécialiste de la réorientation professionnelle, qui répond aux principales questions que vous devez certainement vous poser.

# Faire le point: quelles possibilités?

Une réorientation demande un investissement personnel important. Avant de se précipiter, il vaut la peine de bien réfléchir sur soi, ses motivations et ses objectifs. Demandez-vous, par exemple:

- Quels sont mes envies, mes intérêts, mes valeurs, mes priorités?
- Quelles sont mes compétences, mes qualités?
- Quels sont mes points forts et mes points faibles?
- Pour quelles raisons est-ce que je veux changer de métier? Quelles sont mes motivations? Sont-elles d'ordre personnel, familial ou encore économique?
- Qu'est-ce que j'aimerais faire? Quelles sont mes attentes?
- Où est-ce que je me vois dans le futur?



Le dialogue avec d'autres personnes peut vous permettre d'y voir plus clair et vous aider à avancer dans votre projet. Pour faire le point, voici quelques pistes:

- en discuter avec votre entourage (famille, amis, connaissances, collègues, etc.);
- prendre contact avec l'office d'orientation de votre canton (voir adresses p. 8). Sur place, vous pourrez vous entretenir avec un conseiller ou une conseillère, passer des tests d'intérêt, de personnalité ou d'aptitudes, ou encore faire un bilan de compétences.

### Bon à savoir

#### Comment gérer le regard des autres

La réorientation est souvent accueillie avec inquiétude ou scepticisme par l'entourage. Il est important de prendre acte de ses craintes et de montrer qu'on est prêt-e à chercher des informations factuelles (via les experts du marché du travail ou encore les professionnels de l'orientation). Faites part aussi de votre détermination et de votre réflexion, en soulignant que vous avez soigneusement analysé la faisabilité de votre projet et que vous l'avez bien planifié.

### Bon à savoir

#### Bilan professionnel gratuit pour les 40 ans et plus

Les personnes de plus de 40 ans peuvent bénéficier d'un bilan professionnel gratuit afin d'évaluer leur employabilité. Cela leur permet d'identifier à temps les changements professionnels à venir ou les besoins de formation continue et de planifier les étapes requises pour leur développement de carrière.

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

# Et si une réorientation n'était pas la solution?

Le processus de réflexion peut aussi donner lieu à une prise de conscience: et si, finalement, une réorientation n'était pas nécessaire? Parfois, les personnes qui envisagent une réorientation se rendent compte que ce n'est pas tant le métier exercé qui pose problème mais leur place de travail ou leur fonction actuelle, voire la culture d'entreprise.

Cherchez à déterminer quels sont les problèmes et où ils se situent. Que pouvez-vous changer? Qu'est-ce qui peut être mis en place pour améliorer la situation? Entretenez-vous avec votre supérieur-e ou votre direction pour discuter de votre travail et de vos tâches, faire des propositions et élaborer ensemble des solutions.

Pensez aussi à la possibilité d'exercer le même métier mais dans un autre environnement, un autre secteur ou une autre entreprise.

Il peut également arriver qu'il ne soit tout simplement pas possible de se lancer dans une nouvelle profession, que ce soit pour des raisons financières ou pour une question d'âge (il existe en effet des métiers qui s'avèrent difficilement accessibles à certains stades de carrière). La for-



mation continue peut représenter un moyen rapide et relativement abordable de changer de poste ou de fonction. Elle permet aussi d'assumer d'autres tâches ou responsabilités, ou encore de concilier plusieurs intérêts, tout en restant dans le même domaine d'activité.

Bénévolat, activités extraprofessionnelles, etc.: d'autres possibilités sont envisageables pour s'épanouir autrement que par un changement de métier.

# À qui s'adresser et comment s'informer?

Après avoir clarifié votre situation et vos objectifs, vous êtes désormais arrivé-e à la conclusion que vous comptez bel et bien changer de métier. Pour élaborer un projet réaliste, il est important de bien s'informer sur le domaine d'activité ou la profession que vous visez. Renseignez-vous aussi sur la situation et la réalité du marché du travail, ainsi que sur les formations possibles et accessibles. De la santé au social, en passant par l'art, le commerce ou encore la technique, chaque domaine professionnel a ses particularités et ses voies d'accès. Par exemple, il faut savoir que cer-

taines professions sont réglementées et protégées:

➤ [www.autorisations.easygov.swiss](http://www.autorisations.easygov.swiss)

Il existe de nombreux moyens d'information. Règle d'or: cherchez toujours à vous renseigner auprès de plusieurs sources.

## Offices d'orientation

Les offices d'orientation sont ouverts à toutes et à tous, aux jeunes comme aux adultes. Ils proposent des conseils ainsi que de l'information en libre accès (professions, formations initiales et continues, etc.). Un entretien avec un conseil-

### Bon à savoir

#### Aide spécifique aux 50 ans et plus

Plusieurs organisations œuvrent pour la (ré)insertion professionnelle ou la transition de carrière des personnes de plus de 50 ans. C'est le cas de la Fondation Qualife 50+ (GE), de l'Association SeniorsPlus (VD) ou encore de l'Association 50+ Actif (VS).





ler ou une conseillère en orientation peut vous aider à élaborer votre projet de réorientation (discussion, tests, bilans, etc.). Prenez rendez-vous sans tarder! En parallèle, les infothèques offrent un vaste choix de documentation: dépliants, brochures ou encore films consacrés aux métiers et aux

formations. Des documentalistes vous aident aussi à trouver l'information souhaitée.

➤ [www.adresses.csfo.ch](http://www.adresses.csfo.ch)

### **orientation.ch**

Avez-vous déjà un métier bien précis en tête? Savez-vous dans



quelle formation vous allez vous lancer? Si ce n'est pas le cas, visitez notamment les adresses suivantes:

- > **[www.orientation.ch/professions](http://www.orientation.ch/professions)**  
Plus de 600 fiches d'information présentant les métiers
- > **[www.orientation.ch/schema-par-domaine](http://www.orientation.ch/schema-par-domaine)**  
Listes de formations et schémas récapitulatifs par domaine
- > **[www.orientation.ch/formations](http://www.orientation.ch/formations)**  
Vue d'ensemble des formations par niveaux
- > **[www.orientation.ch/perfectionnement](http://www.orientation.ch/perfectionnement)**  
Base de données des formations continues et des cours de perfectionnement

assurer que le métier visé offre de bonnes perspectives sur le marché du travail.

En parallèle, discutez avec votre famille, vos amis ou vos connaissances. Des personnes de votre entourage connaissent peut-être le domaine qui vous intéresse et peuvent vous fournir des informations ou des contacts utiles. Échangez aussi avec des personnes qui se sont déjà réorientées.

## Échanges

Afin d'avoir une image juste du métier, qui peut être parfois éloignée de l'idée que l'on s'en fait, il vaut vraiment la peine de contacter des professionnels du domaine pour se confronter à la réalité. En général, les gens parlent volontiers de leur travail. Vous aurez ainsi des informations de première main. N'hésitez pas à passer par les associations professionnelles pour trouver ces personnes. Si cela est possible, faites aussi des stages de quelques jours sur le terrain. Enfin, renseignez-vous pour vous



## Filipe Silva

37 ans, gérant  
d'une e-boutique  
de produits naturels

### De l'usine à la boutique en ligne

Polymécanicien de formation, Filipe Silva a changé plusieurs fois d'activité avant de trouver ce qui lui convient. «J'ai choisi cet apprentissage un peu par dépit», explique-t-il. «En 2<sup>e</sup> année, je me suis rendu compte que cette voie n'était pas faite pour moi et que je ne voulais pas exercer ce métier toute ma vie. Mais mes parents m'ont forcé à aller jusqu'au bout.»

Après son CFC, le jeune homme a dû travailler pour «gagner sa croûte». «Pour des raisons financières, il m'était impossible d'effectuer un deuxième apprentissage.»

Après plusieurs emplois dans la mécanique, Filipe Silva passe d'un job à l'autre (dessinateur technique, concierge ou encore logisticien), en se formant sur le tas, avec

la volonté de s'écarter toujours plus de son domaine d'activité initial. «Il n'était pas question que je retourne à l'usine!»

### **Burn-out et licenciement comme déclics**

En 2017, Filipe Silva subit un burn-out. À son retour, son employeur le licencie. «Cela a été pour moi une vraie libération! Mais aussi un déclic: prendre un nouveau départ, c'était maintenant ou jamais!» Il s'inscrit alors au chômage, où il bénéficie d'une mesure de soutien à l'activité indépendante en vue de se mettre à son compte. «Ma compagne s'y connaissait déjà en produits naturels: j'ai décidé de me lancer à mon tour dans ce domaine.» L'eboutique La Magie du Naturel voit le jour en 2018.

Le projet de Filipe Silva a nécessité d'importants investissements financiers. «Mon 2<sup>e</sup> pilier et toutes mes économies y sont passés. Il a aussi fallu faire des sacrifices.» L'entrepreneur a reçu beaucoup de soutien de la part de son entourage. «Ma compagne m'a épaulé moralement et financièrement. Mes amis ont fait connaître la boutique par le bouche à oreille. Le logo a été réalisé par une personne que j'ai rencontrée lors du chômage. Il ne faut absolument pas hésiter à parler de son projet autour de soi et à demander de l'aide.»

### **Tirer profit de ses expériences passées**

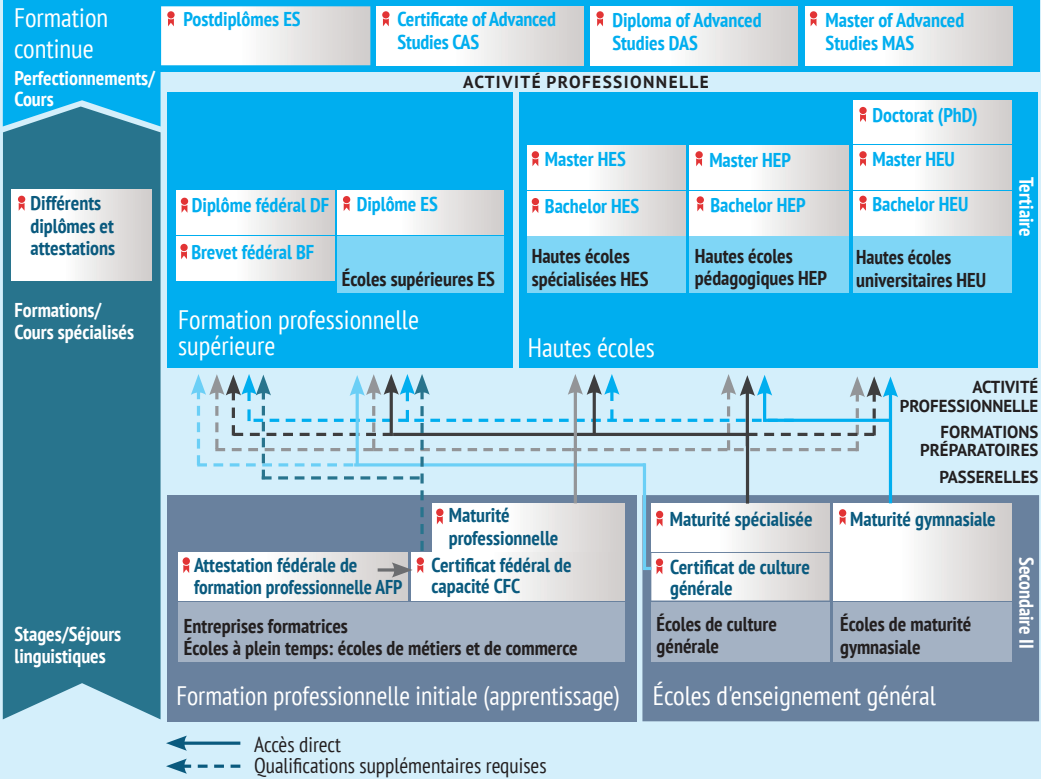
Les principaux défis de cette reconversion? Le saut dans l'inconnu, sans savoir si la nouvelle activité va plaire et marcher, et l'acquisition des connaissances nécessaires (informatique, gestion des commandes, comptabilité, etc.). Filipe Silva s'est beaucoup formé par lui-même, a suivi des cours donnés notamment par le chômage et l'AI, et a pu mettre à profit ses précédentes expériences. «J'ai toujours su en retirer quelque chose. Il ne faut pas renier ce que l'on a fait avant ni le voir comme un échec.»

### **Une véritable renaissance**

Cette reconversion a complètement transformé Filipe Silva. «Je revis! Je fais le métier que j'aime et ce pour quoi je suis doué. Je m'épanouis, j'ai moins de frustration et j'ai gagné en qualité de vie.» Ses conseils pour réussir une réorientation? «Se poser les bonnes questions et bien réfléchir à toutes les implications, que ce soit au niveau familial, financier ou social.»

Aujourd'hui, la boutique se développe, après des débuts difficiles. «Les premières années, elle n'a dégagé aucun bénéfice. Le plus dur a été de tenir financièrement jusqu'à ce qu'elle devienne rentable. Mon affaire est sur de bons rails et je suis confiant. L'avenir, je le vois radieux!»

# Schéma du système suisse de formation



# Modalités de formation spécifiques

Le schéma ci-contre présente les voies classiques et les niveaux de formation en Suisse. De nombreuses formations peuvent être suivies selon une organisation qui convient aux personnes déjà engagées dans le monde du travail, leur permettant de continuer à exercer une activité rémunérée ou de favoriser la conciliation travail-famille:

## En emploi

Les formations dites «en emploi» requièrent l'exercice d'une activité professionnelle dans le domaine d'études choisi. C'est le cas notamment dans le social et la santé. La pratique de terrain est complétée par une formation théorique en école.

## À temps partiel

Cette formule permet de continuer à exercer une activité tout en suivant une nouvelle formation. Les cours peuvent se dérouler sur un ou deux jours par semaine, avoir lieu le soir ou le week-end, ou encore être structurés en modules.

## À distance

De nombreux cursus sont proposés sous forme de cours en ligne (e-learning, par exemple).

## Formations modulaires

De plus en plus de formations, notamment continues, sont composées de modules. La personne qui entreprend une formation modulaire peut suivre, selon sa disponibilité, des modules bien précis et les valider par un examen. Elle peut se former à son rythme, sans devoir suivre un programme avec des échéances et des horaires fixes.

Des voies d'accès spécifiques sont envisageables en fonction de votre parcours et de la formation visée:

## Formations raccourcies

Des réductions de durée, des dispenses de cours ou encore des allègements d'horaire existent dans bon nombre de formations pour les personnes qui ont obtenu un premier titre ou qui ont déjà suivi tout ou partie d'un cursus.

## Examen complémentaire passerelle

La passerelle «maturité professionnelle/maturité spécialisée – hautes écoles universitaires» (examen complémentaire passerelle) permet aux titulaires d'une maturité professionnelle ou spécialisée d'étudier à l'université ou dans une

école polytechnique fédérale. Les connaissances requises peuvent s'acquérir au moyen d'un cours préparatoire qui dure environ un an.

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

### **Admission sur dossier**

L'accès à certaines filières d'études peut se faire sur la base d'un dossier. Plusieurs critères sont pris en considération: l'expérience professionnelle, les connaissances acquises, la motivation, etc. Un âge minimum est en général requis.

### **Autres modalités**

Examens préalables d'admission, concours d'entrée, cours spéciaux, année préparatoire, prise en compte des acquis de l'expérience, etc.: certaines écoles prévoient des dispositifs pour l'admission des candidats qui ne remplissent pas les conditions habituelles, mais qui sont au bénéfice d'un certain parcours professionnel ou de vie.

### **Écoles privées**

Les écoles privées peuvent représenter des solutions attrayantes, car elles proposent souvent des aménagements souples, adaptés aux besoins individuels de leurs

étudiants. En contrepartie, ces solutions peuvent parfois se révéler très coûteuses. Par ailleurs, il est important de se renseigner sur la reconnaissance officielle du titre délivré et sa valeur sur le marché de l'emploi.

Registre des écoles privées suisses:

➤ [www.swissprivateschool-register.com](http://www.swissprivateschool-register.com)

### **Certification professionnelle pour adultes**

La formation professionnelle initiale est aussi ouverte aux adultes. Ces derniers ont la possibilité d'obtenir un certificat fédéral de capacité (CFC) ou une attestation fédérale de formation professionnelle (AFP) en effectuant un apprentissage complet ou raccourci. Deux autres voies sont destinées spécifiquement aux personnes qui ont accumulé une certaine expérience professionnelle, des connaissances et un savoir-faire pratique dans une profession: se présenter à l'examen de fin d'apprentissage ou faire reconnaître ses compétences par le biais de la validation des acquis de l'expérience (VAE).

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

# Faisabilité du projet: à quoi faut-il penser?

Votre projet doit être réaliste. Recommencer une nouvelle formation à zéro n'est pas anodin: cela vous demandera du temps, de l'argent, de la motivation et de la persévérance. Réfléchissez:

## ➤ à votre situation personnelle:

Quel est votre contexte? Votre âge entre-t-il en ligne de compte? Quelle est votre disponibilité pour vous former? Comment concilier travail, formation et famille? Pouvez-vous compter sur le soutien de vos proches? Comment payerez-vous les cotisations aux assurances sociales, à la prévoyance professionnelle ou encore à l'assurance-accidents?

## ➤ au financement de votre formation:

Combien de temps dure la formation visée? Comment allez-vous la financer? Avez-vous de l'argent de côté? Parviendrez-vous à faire face à une éventuelle baisse de votre niveau de vie? Votre situation vous permet-elle de bénéficier d'aides financières (bourses, contributions provenant de fondations, aide sociale, etc.)? Avez-vous établi un budget détaillé?



## ➤ à la gestion de votre emploi du temps:

Avez-vous vérifié les modalités de formation possibles (cours du soir, en emploi, à temps partiel, etc.)? Comment allez-vous concrètement organiser votre emploi du temps (formation, job, famille, travaux personnels et révisions, etc.)?





## **Claudia Esposito Jardini**

52 ans, assistante sociale HES auprès d'un service d'accueil d'urgence pour mineurs

### **Un parcours par étapes**

Claudia Esposito Jardini travaille depuis deux ans avec des mineurs traversant une crise personnelle ou familiale. Après une maturité gymnasiale et quelques semestres en lettres à l'université, elle a d'abord œuvré pour une compagnie d'assurances, puis a décidé de se consacrer à l'éducation de ses enfants.

Bien qu'elle n'ait pas exercé d'activité rémunérée pendant près de 20 ans, Claudia Esposito Jardini n'est jamais restée les bras croisés: elle a participé activement à la vie de l'école de ses enfants (associations de parents d'élèves, conseils d'établissements, etc.) et a été bénévole durant de nombreuses années au sein de l'association Table couvre-toi.

«Après avoir été confrontée à des situations difficiles en milieu scolaire, j'ai découvert un autre monde en m'engageant bénévolement dans la distribution de denrées alimentaires à des personnes dans le besoin», explique-t-elle. Cette envie de s'investir davantage s'est accompagnée d'une prise de conscience: «Je me suis rendu compte qu'il me manquait des outils pour vraiment comprendre la situation des bénéficiaires de Table couvre-toi; il me fallait acquérir de nouvelles compétences professionnelles.»

### **Formation à temps partiel**

Lors d'un cours organisé par la Croix-Rouge, Claudia Esposito Jardini apprend que la Haute école spécialisée de la Suisse italienne (SUPSI) offre un bachelor en travail social à temps partiel, conçu spécifiquement pour les personnes ayant une famille à charge. «Cette modalité a été déterminante: si la formation n'avait pu être suivie qu'à plein temps, je ne m'y serais certainement même pas inscrite.»

Au bénéfice d'un plan d'études personnalisé, Claudia Esposito Jardini entame alors sa nouvelle aventure. Elle réussit l'examen d'admission, accomplit les stages requis et retourne sur les bancs d'école. «J'ai fait mon bachelor en quatre ans au lieu de trois», précise-t-elle. «Ma charge de travail a augmenté avec les périodes de pratique à plein temps sur le ter-

rain, qui se sont ajoutées aux cours en classe. Mais j'ai pu gérer cela sans problème. Le fait que mon mari m'ait toujours soutenue et que mes enfants soient déjà grands a aussi beaucoup aidé.»

### **Flexibilité et humilité**

Dès le début de ses études, Claudia Esposito Jardini a effectué des remplacements au sein de l'institution dans laquelle elle avait fait ses stages. Ce qu'elle a gagné, en plus de ses économies, lui a permis de couvrir les frais de formation. Au niveau humain, il a fallu se glisser dans un nouveau rôle et dépasser les préjugés: «Cela m'a fait tout bizarre de me retrouver sur les bancs d'école à côté d'anciens camarades de classe de mes enfants! Beaucoup d'enseignants étaient aussi plus jeunes que moi. J'ai vraiment dû faire preuve d'humilité, tout en cherchant la bonne attitude à adopter.»

L'âge et l'expérience de Claudia Esposito Jardini se sont révélés être des atouts: «Mes activités passées m'ont par exemple permis de terminer le module sur le bénévolat bien avant les autres étudiants.» Idem pour le passage des études au monde du travail: «Je n'ai pas été un seul jour au chômage. Dans le travail social, l'expérience est primordiale. Pendant mes études, je faisais déjà des remplacements pour mon employeur actuel; j'ai postulé dès qu'un poste s'est libéré.»

# Comment financer sa formation?

L'argent est souvent la préoccupation n° 1 au moment d'entamer une formation. Différentes sources de financement sont possibles:

- Demander une aide financière à sa famille ou à ses amis.
- Déposer une demande de bourse ou de prêt d'études auprès de son canton.

➤ [boursesdetudes.educa.ch](http://boursesdetudes.educa.ch)

- Solliciter un soutien financier auprès d'une fondation.

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

➤ [www.dfi.admin.ch](http://www.dfi.admin.ch) > Surveillance fédérale des fondations > Répertoire des fondations

Vous trouvez d'autres renseignements et liens utiles à l'adresse:

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

Il existe aussi des solutions très pratiques pour financer sa formation:

- Trouver des formations modulaires. Les dépenses peuvent être réparties en faisant un module après l'autre.

- Suivre une formation en e-learning. Cela coûte souvent moins cher.

- Demander à son entreprise si elle est d'accord de participer financièrement.

- Voir avec l'école si elle accepte que les frais de formation soient payés par tranches, plutôt qu'en une seule fois.

- Tirer profit du bénévolat. Exemple: une personne qui veut se former dans la comptabilité pourra acquérir des connaissances et de l'expérience auprès du trésorier d'un club sportif ou d'une association.



# Si vous êtes au chômage...

En principe, les offices régionaux de placement (ORP) n'entrent pas en matière en cas de réorientation. Selon la loi, la personne inscrite à l'assurance-chômage est supposée retrouver un emploi dans sa dernière activité, cela le plus rapidement possible. Différentes mesures peuvent être proposées pour améliorer l'employabilité et favoriser la réinsertion professionnelle des demandeurs d'emploi: pratique en entreprise, stage, cours de langue ou d'informatique, etc. Ces mesures permettent d'acquérir de l'expérience ou représentent des compléments de formation (et non une formation de base complète).

Lorsqu'il n'est plus possible de trouver un emploi dans sa dernière activité – pour des problèmes de santé (certificat médical) ou encore parce qu'on exerce une activité qui n'est plus demandée sur le marché du travail – il est permis de chercher un job dans des métiers proches ou apparentés.

Des mesures d'aide à l'engagement – par exemple l'allocation d'initiation au travail (AIT) – peuvent également être proposées aux employeurs et favoriser ainsi une réinsertion dans un autre domaine d'activité

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

## Bon à savoir

### Allocation de formation (AFO)

Les personnes inscrites au chômage, âgées de 30 ans au moins et qui n'ont pas de formation professionnelle (ou qui disposent d'une formation aujourd'hui obsolète), ont la possibilité de bénéficier d'une AFO permettant de faire une formation de base reconnue (CFC, par exemple). Cette allocation leur assure un revenu durant l'apprentissage.

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

# Si vous êtes à l'AI...

Vous avez déposé une demande auprès de l'assurance-invalidité (AI), car vous ne pouvez plus exercer votre métier pour des raisons de santé. À l'AI, la priorité est donnée à la réinsertion professionnelle et non à la rente. En cas d'atteinte à la santé et d'incapacité de travail,

l'AI entre en matière pour la réorientation professionnelle (appelée aussi réadaptation professionnelle ou reclassement).

L'AI propose des prestations d'orientation (élaboration d'un projet professionnel, suivi), d'évaluation des capacités et des compétences (tests d'aptitudes, évaluation sur le terrain, etc.), ainsi que des mesures permettant la réadaptation professionnelle (formations, cours de remise à niveau, aide au placement, etc.). Le principe du «simple et adéquat» est suivi: le projet de formation est généralement d'un niveau équivalent à la première formation. Selon la loi, la personne assurée a un devoir d'information et de collaboration.

➤ [www.avs-ai.ch](http://www.avs-ai.ch)



# Se lancer et mettre en œuvre son projet

Pour concrétiser votre projet, vous ne devrez pas ménager vos efforts. Qu'est-ce que cela implique concrètement?

## **S'inscrire à la formation**

Renseignez-vous auprès du service d'admission de l'école. Quels sont les délais à respecter? Quels sont les documents à remettre (attestations, copies de diplômes, certificats d'équivalence, dossier de candidature, etc.)? Quand faut-il régler les frais d'études? Certaines démarches prennent du temps. Il vaut la peine de s'y prendre suffisamment tôt!

## **S'organiser**

Discutez avec vos proches pour vous organiser et planifier les aménagements à faire au quotidien (travail, trajets, garde des enfants, tâches ménagères, etc.). Établissez un emploi du temps détaillé (plages de travail, d'études, de révision, de temps libre, etc.).

## **Garder son objectif en tête et sa motivation**

Effectuer une nouvelle formation représentera un investissement personnel à fournir sur plusieurs années (souvent au minimum trois ans de formation). Dans ce long processus, votre motivation sera

essentielle pour atteindre votre but: souvenez-vous de vos objectifs et de vos priorités! Faites aussi régulièrement le point de la situation. Si nécessaire, ajustez votre projet. Enfin, cherchez déjà à savoir si, après la réorientation, il existe des possibilités d'évolution.

## **Bon à savoir**

### **Attention aux conditions d'admission**

Renseignez-vous sur les conditions d'admission et les prérequis exigés par les institutions de formation. Parfois, une expérience professionnelle dans le domaine ou des compléments de formation (cours de remise à niveau en informatique ou en maths, cours de langue, année préparatoire, etc.) seront nécessaires avant de pouvoir suivre la formation souhaitée.





## Sandro Schaller

26 ans, diplômé de commerce, travaille chez un fournisseur de pièces détachées pour la branche auto-moto

### «Le sport m'a apporté bien plus que ce qu'il m'a arraché»

Sandro Schaller a grandi avec le motocross, en suivant les traces de son père qui participait déjà à des courses. «J'ai enfourché ma première bécane à 7 ans», se souvient-il. Ambitieux sur les plans sportif et professionnel, le jeune homme s'est hissé jusqu'au titre de champion suisse; maçon de

formation, il aspirait à devenir contremaître.

#### Retour à la case départ

En 2018, Sandro Schaller est victime d'un accident lors d'une course, dont il ressort avec une grave blessure au dos. Le diagnostic est sans appel: il se retrouve



paraplégique. Le jeune homme doit alors dire adieu à sa vie d'avant: «J'ai dû tout recommencer à zéro. Heureusement que le sport de haut niveau m'a appris à être fort mentalement. Mon objectif était de regagner mon autonomie au quotidien.»

Sa rééducation a duré six mois. Elle s'est accompagnée d'une réorientation professionnelle. Au Centre suisse des paraplégiques (CSP), Sandro Schaller a suivi des cours de bureautique, d'anglais ou encore de maths. En parallèle, les conseillers en insertion professionnelle du CSP ont évalué les compétences qu'il avait acquises en maçonnerie, pour voir si certaines étaient transférables dans un autre métier. «En tant que dessinateur en bâtiment ou qu'architecte, il faut souvent se rendre sur les chantiers, ce qui était incompatible avec mes déplacements en fauteuil roulant», relève Sandro Schaller. «Au niveau professionnel, j'ai aussi dû repartir de zéro.»

### **La moto, une grande famille**

À la fin de sa rééducation, le jeune homme a retrouvé un camarade de motocross autour d'un verre. Celui-ci travaillait dans une grande entreprise de la branche auto-moto, qui comptait plus de 1000 collaborateurs. Le hasard, qui fait bien les choses, a voulu que le patron de la boîte soit assis dans le même café. «Nous avons commencé à discuter et après une heure, il m'a dit que les

portes de son entreprise m'étaient grandes ouvertes», explique Sandro Schaller.

Ce dernier y a alors effectué plusieurs stages dans différents départements, avant de décider de se spécialiser en marketing. Il s'est d'abord inscrit dans une école de commerce privée, où il a obtenu son diplôme. Il attend désormais la réponse de l'AI concernant le financement de sa formation continue en marketing. «Je me sens bien dans cette entreprise. On me traite comme un être humain et non comme une personne handicapée. Tous mes collègues aiment la moto, nous sommes comme une grande famille.»

### **Pas d'amertume**

«Le sport m'a apporté bien plus que ce qu'il m'a arraché», souligne Sandro Schaller. «Ma vie d'aujourd'hui est certes bien différente de celle d'avant l'accident, mais elle n'est pas moins belle pour autant. Le kart entre amis a remplacé le motocross. J'ai aussi acheté un VTT à propulsion manuelle pour aller rouler avec ma copine. En tant que maçon, j'aimais être dehors et voir le résultat de mon travail à la fin de la journée. Mais le fait de travailler dans un bureau a aussi plein de bons côtés. Pendant mes stages, j'ai compris qu'il fallait voir le verre à moitié plein et non à moitié vide.»

# Comment valoriser sa réorientation dans sa recherche d'emploi

Vous voilà avec votre nouveau titre en poche. N'hésitez pas à effectuer des stages, réseautez, faites-vous connaître, avant de vous mettre à la recherche d'un emploi. Il faut savoir que vous serez en concurrence avec de nombreux autres candidats aux parcours plus classiques, en termes d'âge, d'expérience professionnelle, d'évolution de carrière, etc. Faites valoir vos arguments pour vous démarquer!

Lorsqu'on a un profil peu commun, il vaut la peine d'expliquer son parcours lors du processus de candidature et les raisons de sa réorientation. Pourquoi avez-vous suivi ce chemin? Quelle est la complémentarité entre vos expériences passées et votre nouveau domaine d'activité? C'est aussi un moyen de rassurer les futurs recruteurs, parfois un peu perplexes face au dossier d'une personne qui a changé de voie en cours de route.

De par votre réorientation, votre parcours plutôt atypique peut se révéler être une richesse pour votre futur employeur. Même si nous n'avez pas l'expérience de quelqu'un qui travaille dans le domaine depuis des années, vous pouvez apporter beaucoup de choses à l'entreprise. Vos atouts:

- Vous avez une certaine expérience de la vie.
- Vous savez vous remettre en question.
- Vous connaissez bien vos forces et vos faiblesses.
- Vous êtes très motivé-e.
- Vous êtes flexible, vous avez une grande capacité d'adaptation.
- Vous faites preuve de curiosité.
- Vous avez le goût d'apprendre et êtes capable d'assimiler de nouveaux savoirs.
- Vous avez des connaissances dans d'autres domaines.
- Vous savez relativiser et prendre du recul par rapport à certaines situations.

## Bon à savoir

### Réorientation ne veut pas dire exploitation

Souvent, au niveau salarial, les entreprises accordent peu de reconnaissance à l'expérience acquise dans un autre métier. Vous risquez d'être accueilli-e comme un-e débutant-e et de commencer au bas de l'échelle salariale. Cela dépend de la manière dont l'entreprise valorisera les autres compétences que vous possédez. Dans tous les cas, ne vous laissez pas exploiter. Soyez conscient-e de votre valeur!

# La parole à la spécialiste

## Y a-t-il un «bon» moment pour se réorienter?

Pas vraiment. C'est le besoin profond de changement et le degré de motivation qui sont déterminants. Une reconversion est possible à tout âge, même si les statistiques montrent qu'elle concerne plutôt des personnes autour de 40 ans. Établies à mi-parcours professionnel, ces personnes savent en effet ce qu'elles ne veulent plus faire, tout en se posant des questions sur ce qu'il leur reste à faire. Dans tous les cas, il est important de se renseigner en détail sur la fonction et l'environnement souhaités et ainsi de mettre à l'épreuve ses motivations.

## Quelles sont les qualités requises pour une réorientation?

La faculté à imaginer son projet en lui donnant vie, la persévérance, la capacité à garder son cap (être capable d'écouter les autres sans se laisser influencer et en faisant la part des choses entre les «bons» et les «mauvais» conseils), l'aptitude à rechercher des infos et à faire des liens, le sens de l'organisation, la curiosité et le goût du risque.

## Selon vous, quelles sont les étapes clés avant d'entamer une reconversion?



**Isabelle Flouck**, spécialiste en évolution et transition professionnelles ([www.ifcarriere.com](http://www.ifcarriere.com))

D'abord, il faut faire un état des lieux de sa situation, en effectuant un bilan de ses valeurs et de sa satisfaction. Objectifs: apprendre à se connaître soi-même et examiner la ou les sources d'insatisfaction. Deuxième étape: savoir ce qu'on aimerait faire, sans se préoccuper du critère réaliste ou non.

Il s'agit d'ouvrir le champ des possibles et de définir avec précision plusieurs cibles professionnelles. Vient alors la recherche d'infos à propos de ces cibles. Le but est de se renseigner le plus loin possible pour se représenter au mieux le job. Place ensuite à la validation du projet par les experts du marché du travail. Dernière étape: analyser son budget.

### **Quels sont les principaux obstacles?**

Le manque de motivation, mais aussi d'ambition quant au fait de vouloir être heureux. La réorientation nécessite un cheminement tant intellectuel qu'émotionnel – il faut que cela parte des tripes! Le manque de connaissances, d'infos et d'argent ainsi que le regard des autres représentent également des freins.

### **En général, qu'est-ce qui fait qu'une réorientation n'aboutit pas?**

D'après mon expérience, deux tiers des personnes qui ne terminent pas le processus réalisent qu'une reconversion n'est pas nécessaire et qu'elles peuvent s'épanouir professionnellement sans changer radicalement de métier. Chez le tiers restant, la

réorientation échoue notamment par peur du manque d'argent. L'une des pistes consiste à redimensionner le projet et/ou à identifier des formations courtes, qui soient aussi modulables en termes de temps et de coûts.

### **À quoi faut-il veiller dans un dossier de candidature lorsqu'on vient de se réorienter? Y a-t-il des éléments à mettre en avant?**

Dans le C.V., pensez à mettre la date d'obtention du diplôme de la nouvelle formation, même si vous ne l'avez pas encore décroché. En outre, n'hésitez pas à indiquer les compétences acquises durant cette formation. Dans la lettre de motivation, faites preuve de franchise, ne cachez pas les choses. Surtout, mettez l'accent sur votre motivation, en vendant le fait que vous avez choisi cette voie malgré les difficultés et que vous vous êtes donné les moyens d'y arriver. Montrez aussi que vous avez saisi les défis du poste visé, au-delà de son cahier des charges: en dépit de votre manque d'expérience, vous prouverez ainsi que vous savez très bien à quoi vous attendre. Par ailleurs, ne dévalorisez pas ce que vous avez fait avant dans votre parcours professionnel.

# En savoir plus

- > **www.orientation.ch**, pour toutes les questions concernant les places d'apprentissage, les professions et les formations
- > **www.adresses.csfo.ch**, adresses des offices d'orientation
- > **www.pro-du-social.ch**, informations sur la reconversion dans le domaine social
- > **www.shop.csfo.ch**, publications du CSFO consacrées aux professions et aux formations existant en Suisse

## Impressum

Nouvelle édition 2021

© 2021 CSFO, Berne. Tous droits réservés.

### Édition:

Centre suisse de services Formation professionnelle | orientation professionnelle, universitaire et de carrière CSFO

CSFO Éditions, [www.csfo.ch](http://www.csfo.ch), [editions@csfo.ch](mailto:editions@csfo.ch)

Le CSFO est une institution de la CDIP.

**Enquête et rédaction:** Jean-Noël Cornaz, Regula Luginbühl, Fabio Ballinari, CSFO

**Traduction:** Service linguistique de la

Fondation ch **Relecture:** Isabelle Flouck, Nyon;

Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges **Photos:**

Thierry Parel, Genève; Viola Barberis, Claro; Walter Eggenberger, Centre suisse des paraplégiques

**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:** LO2-3020 (1 exemplaire),  
LO2-3021 (paquet de 20 exemplaires)

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.

**Vous souhaitez, voire devez changer de domaine d'activité ou de métier? Vous désirez entreprendre une nouvelle formation? De nombreuses raisons peuvent pousser à se réorienter au cours de sa vie professionnelle.**

**À quoi faut-il penser lorsqu'on envisage une reconversion? Où trouver de l'aide et s'informer? Comment procéder? Cette brochure vous donne des pistes, des informations utiles et des conseils, mais aussi des exemples concrets sous forme de témoignages.**