

ENQUÊTE : L'ALTERNANCE, UNE VOIE ROYALE À TOUS LES ÂGES

REBONDIR.FR

Rebondir

Emploi • Reconversion



EMPLOI DES SENIORS

4 CLICHÉS À DÉPASSER

cdi
MEDIAS & SERVICES



NUMÉRO 278

» **EMPLOI**
Zoom sur le
secteur du luxe

» **INTERVIEW**
Rencontre avec
Marlène Schiappa

» **EN PRATIQUE**
La procrastination,
amie ou ennemie ?



Troyes
La Champagne

TROYES

La Champagne



Vivre

Votre nouvelle vie à 1h30 de Paris



Travailler



Buller

© photos : Studio OO - Troyes La Champagne / Le Bonheur des Osons



EDITO

Si, hier encore, les carrières étaient linéaires, et souvent toutes tracées, les chemins de la réussite et de l'épanouissement professionnel sont aujourd'hui multiples et, surtout, beaucoup plus sinueux. Avec des bifurcations allant, parfois, jusqu'à des virages à 180 degrés. Comme le montre notre dossier, il n'y a ainsi pas d'âge pour se réinventer. Stop, donc, aux clichés qui collent encore à la peau des seniors ! Car si certains choisissent d'entreprendre ou de se mettre à leur compte après 50 ans, riches de leurs expériences passées, d'autres décident de reprendre leurs études. Ainsi, l'alternance est une voie intéressante pour les jeunes, mais pas seulement...

Certaines entreprises l'ont bien compris. À l'image de la Macif qui a ouvert son propre CFA en 2021 et permet ainsi à de nouvelles recrues de se reconverter via une formation mêlant théorie et pratique.

Afin de vous aider dans votre recherche d'emploi, vous découvrirez également dans ce numéro comment faire de l'intelligence artificielle votre alliée, mais aussi des conseils si vous manquez d'expérience. Rassurez-vous, ce n'est pas une fatalité ! Enfin, n'hésitez pas à miser sur vos soft skills, ces compétences comportementales de plus en plus prisées des recruteurs. Nous vous proposons notamment, en fin de magazine, d'aiguiser votre esprit critique. Et si vous êtes tenté de procrastiner, lisez donc notre article pour comprendre ce qui se cache derrière cette habitude - pas forcément négative - de toujours tout remettre à plus tard...



Fabienne Broucayet, rédactrice en chef.

Suivez-moi  @FabBroucayet  Fabienne Broucayet

3 et 4
AVRIL
2024



PARIS LA DÉFENSE ARENA

À vos marques,
prêts,
entrez !

GO

ENTREPRENEURS

48h de rencontres pour créer et développer votre entreprise

Inscription gratuite sur go-entrepreneurs.com

#GoEntrepreneurs

PARTENAIRES OFFICIELS

PARTENAIRES ASSOCIÉS

MÉDIAS OFFICIELS

AVEC

ORGANISÉ PAR



Les Echos



Brut. Challenge® franceinfo®

Les Echos
Le Parisien
ÉVÉNEMENTS

Rebondir

est édité par CDI Médias & Services
(société Cadres et Dirigeants Interactive)

SASU au capital de 5 259 659,00 euros - R.C.S. PARIS 532 425 279 - Code A.P.E. : 7312Z
100, rue La Fayette 75010 Paris. Tél. : 01 84 16 56 60

Dépôt légal : à parution, ISSN 1243-6267

Numéro de commission paritaire : 0724 K 81825

Impression : Léonce-Deprez

Distribution : MLP

Courrier électronique :

• Rédaction : rebondir@cdimedias.com

PRÉSIDENT ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Yves de LA VILLEGUERIN

DIRECTEUR GÉNÉRAL DÉLÉGUÉ :

Florian LAVENU

RÉDACTRICE EN CHEF :

Fabienne BROUCARET

RÉDACTION :

Adam BELGHITI ALAOUI, Pablo LEMONNIER

Journalistes pigistes : Margaux RAMBERT

Nos contributeurs : Monique SENTEY, Hélène PICOT, Jérôme MARCZAK,
Nouvelle vie professionnelle, France Travail, Jobs that make sense

DIRECTEUR ARTISTIQUE :

Jérémie HEYLEN

MAQUETTISTES :

Jérémie HEYLEN, Gaëlle VIVIEN

Illustrations et photos :

Shutterstock (sauf mention contraire)

JOURNALISTE REPORTER D'IMAGES :

Mickaël ICARD

PHOTOGRAPHE, CAMERAMAN :

Quentin DONVAL, Nathan ZLOTKOWSKI

VIDÉO :

Virgil LELAY

PUBLICITÉ

Christophe BARBIER

christophe.barbier@cdimedias.com

Tél : 01.84.16.56.79

Claire DE CARBONNIÈRES

claire.decarbonnieres@cdimedias.com

Tél : 01.84.16.56.81

COMPTABILITÉ & ADMINISTRATIF :

Linda Mechentel

linda.mechentel@cdimedias.com

SERVICE ABONNEMENT :

OCIFAM / REBONDIR

100, rue La Fayette - 75485 Paris cedex 10

Email : abo-rebondir@cdimedias.com

Tél : 01 85 34 71 00

GESTION ET MARKETING DE LA DIFFUSION :

Bo Conseil

Directeur : Otto BORSCHA

oborscha@boconseilame.com

Tél. : 09 67 32 09 34

Pays d'origine du papier : Allemagne

Taux de fibres recyclées : 0%

Certification : 100% PEFC

Eutrophisation PTOT : 0,016 kg/t



PEFC 10-31-1495



© Copyright "Rebondir" : Toute reproduction d'articles ou de dessins, sur tous supports y compris Internet, doit faire l'objet d'une demande écrite auprès de la direction du magazine. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des objets, textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation ou spontanément. Tous les prix indiqués dans les pages sont donnés à titre indicatif.

11 - 32

Je m'informe

12 QUOI DE NEUF ? : marché de l'emploi, droit du travail, entrepreneuriat... Notre zapping de l'actualité !

14 À VOS CV : Macif, "la diversité des profils est bénéfique"

18 INFOGRAPHIE : zoom sur... Les réalités de l'entrepreneuriat

20 C'EST TENDANCE : IA générative, un atout de plus pour les candidats ?

22 EMPLOI STORE : alternance, mettez toutes les chances de votre côté !

24 VOS DROITS : compte personnel de formation, le reste à charge se confirme

25 VOS DROITS : compétences validées, un service pour booster votre employabilité

26 DOSSIER : emploi des seniors, 4 clichés à dépasser !



35 - 44

Je m'inspire

36 ENTRETIEN : Marlène Schiappa, "Être atypique m'a aidée"

38 ENTREPRENDRE : le temps, une ressource précieuse !

39 RECONVERSION : changer de vie, stop au perfectionnisme !

40 FREELANCE : la formation, une alliée pour se réinventer

41 NOUVELLE VIE PRO : épanouissement professionnel, 7 conseils pour l'atteindre

42 NOS TÉMOINS : ils ont repris leurs études pendant leur carrière

44 À LIRE : Notre sélection de livres pour vous aider dans votre réussite professionnelle



47 - 69

Je découvre

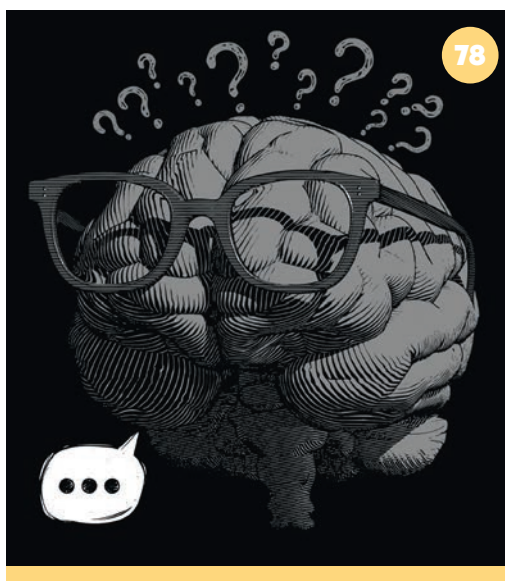
- 48 ENQUÊTE :** l'alternance, une voie royale à tous les âges
- 54 ITINÉRAIRE BIS :** Gaël Seydoux, du cinéma à l'entrepreneuriat
- 56 ENVIE D'AILLEURS :** Nice Côte d'Azur, Nissa la Bella
- 60 JOB D'AVENIR :** la transition énergétique, un vivier d'opportunités pour se reconvertir
- 62 SECTEUR :** métiers du luxe, le savoir-faire à la française
- 66 ON A TESTÉ :** le métier d'audioprothésiste



71 - 82

Je m'active

- 72 COACHING :** 5 étapes pour réussir sans expérience
- 74 BIEN-ÊTRE :** la procrastination, amie ou ennemie ?
- 76 MODE D'EMPLOI :** fin de carrière, la retraite progressive
- 78 SOFT SKILLS :** cultivez votre... esprit critique
- 80 AUTOCOACHING :** envie de changer de job ? Faites le point !
- 82 COURRIER :** une sélection de vos commentaires à propos de nos articles



Rebondir N° 278



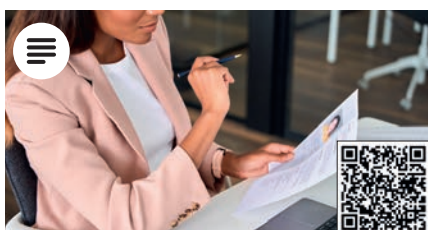
» "LE HANDICAP N'EST PAS RÉDHIBITOIRE POUR L'ENTREPRENEURIAT"

En matière d'insertion professionnelle, l'entrepreneuriat peut être une alternative intéressante et pérenne pour les personnes en situation de handicap, entre autres face aux difficultés rencontrées dans le salariat.



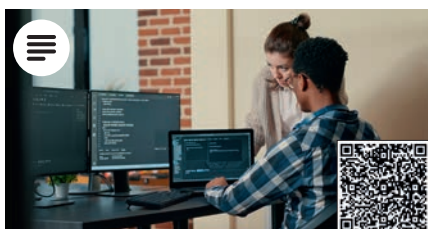
» SE FORMER À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE POUR BOOSTER SON EMPLOYABILITÉ

L'impact de l'IA en général, et de l'IA générative en particulier, sur l'emploi et la formation s'affirme de plus en plus. Et certaines professions y sont déjà très exposées. Dans ce contexte, la capacité à maîtriser les nouveaux outils basés sur l'intelligence artificielle et à s'y adapter peut se révéler être une compétence clé pour décrocher un emploi. Découvrez notre sélection de formations.



» PRÉPARATION DE VOTRE CV : NE NÉGLIGEZ PAS L'ASPECT VISUEL !

Si la construction de son CV commence par la clarification et le listing de ses compétences et de ses expériences professionnelles, l'attractivité visuelle et la créativité ne sont pas sans importance. Bien au contraire ! Les recruteurs sont en effet de plus en plus sensibles à la mise en page, et de moins en moins friands de CV uniquement textuels.



» CYBERSÉCURITÉ : "NOUS RECHERCHONS DES PROFILS DE PASSIONNÉS"

Face aux menaces numériques, la demande des entreprises et des administrations en matière de cybersécurité s'envole. Et, avec, les besoins de recrutement sur des métiers de la cybersécurité toujours plus porteurs.



» COMMENT IDENTIFIER SES TALENTS POUR EN FAIRE UNE FORCE ?

À chacun ses talents ! Si ceux-ci peuvent se révéler déterminants et fondateurs pour la trajectoire professionnelle, encore faut-il savoir les identifier, pour mieux les valoriser. Décryptage et conseils avec Thierry Dubois, coach et auteur d'*À la découverte de mes talents* (Gereso).



» RECRUTEMENT SANS CV : MISEZ SUR VOTRE PERSONNALITÉ !

Pour dépasser le prisme parfois réducteur du seul CV, de plus en plus de recruteurs n'hésitent plus à en limiter l'importance, voire à s'en passer. Un recrutement qui vise à se concentrer avant tout sur les compétences, les soft skills et la personnalité des candidats, dans une démarche plus ouverte. Voici ce que vous devez savoir pour mettre toutes les chances de votre côté.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux





Corrèze, terre de nouvelle vie pour jeunes actifs

Pour les amateurs de territoires verts et authentiques, la Corrèze présente de sérieux atouts. Mais au-delà de sa dimension rurale, le département offre une terre d'emplois et d'activités riche. Découverte sans clichés de cette dynamique qui fait corps avec la nature.

Le chiffre parle de lui-même : 80 % des entreprises corrèziennes recrutent aujourd'hui. Et ce, dans tous les secteurs d'activités, pour des profils peu qualifiés ou experts. Si l'industrie occupe une place importante du marché de l'emploi local, les besoins sont également forts dans le médico-social, dans l'hôtellerie-restauration et dans le BTP.

Rien d'étonnant alors d'observer sur le territoire un mouvement d'arrivées de familles. D'après le service départemental Corrèze Accueil, ce sont chaque mois 80 foyers qui s'y installent et font appel au dispositif d'accompagnement. Un flux relativement constant, mais qui évolue dans la typologie des profils avec des jeunes professionnels en recherche d'un cadre de vie et d'un niveau de vie autrement intéressant que dans certaines grandes agglomérations.

ÉPANOUISSEMENT ET DYNAMISME

En effet, la ruralité n'est plus forcément un choix par défaut, mais devient une démarche volontaire pour certains actifs. Située à deux heures de Toulouse, deux heures de Bordeaux, deux heures de Clermont-Ferrand, une heure de Limoges, avec des connexions aéroportuaires et ferroviaires, la Corrèze conjugue le bon vivre et l'épanouissement professionnel. Les petites communes ont l'avantage d'offrir un lien social tout en prenant le temps de vivre. Pas de bouchons, un rythme plus apaisé, chacun peut composer ses journées, voire s'investir dans des activités annexes du travail.

Une dynamique qui se révèle également favorable à l'entrepreneuriat. Proches du terrain et des populations, les porteurs de projet identifient facilement les besoins en présence. Nombre de pros n'hésitent pas alors à lancer des idées et à entreprendre. 921 entreprises artisanales ont ainsi été créées en 2022 (en progression de 8 %) notamment dans les secteurs des services et du bâtiment.

CONCRÉTISER SON PROJET

Il ne suffit pas pour autant d'être amateur d'espaces naturels préservés et de circuits courts pour poser ses cartons en Corrèze. C'est pourquoi, avec son guichet unique, le dispositif Corrèze Accueil assure un rapport humain et concret aux nouveaux arrivants, ainsi qu'aux prétendants. Il permet de bénéficier d'un accompagnement sur mesure et gratuit pour l'ensemble du projet professionnel et personnel, que ce soit la recherche d'emploi, la recherche du logement, la scolarisation des enfants... Un même interlocuteur guide les réflexions, invite à venir découvrir le territoire en amont. Grâce à un fort réseau local réactif et à un partenariat avec les principaux acteurs de l'emploi, l'appui du guichet facilite certaines démarches fastidieuses. De quoi franchir le pas et profiter pleinement de cette France pas si reculée.



10 - 32



Je m'informe

12 **QUOI DE NEUF ?** : MARCHÉ DE L'EMPLOI, DROIT DU TRAVAIL, ENTREPRENEURIAT... NOTRE ZAPPING DE L'ACTUALITÉ !

14 **À VOS CV** : MACIF, "LA DIVERSITÉ DES PROFILS RECRUTÉS EST BÉNÉFIQUE"

18 **INFOGRAPHIE** : ZOOM SUR... LES RÉALITÉS DE L'ENTREPRENEURIAT

20 **C'EST TENDANCE** : IA GÉNÉRATIVE, UN ATOUT DE PLUS POUR LES CANDIDATS ?

22 **EMPLOI STORE** : ALTERNANCE, METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ !

24 **VOS DROITS** : COMPTE PERSONNEL DE FORMATION, LE RESTE À CHARGE SE CONFIRME

25 **VOS DROITS** : COMPÉTENCES VALIDÉES, UN SERVICE POUR BOOSTER VOTRE EMPLOYABILITÉ

26 **DOSSIER** : EMPLOI DES SENIORS, 4 CLICHÉS À DÉPASSER !



Changer de région

Quelles sont les villes les plus attractives ?

En France, la concurrence entre métropoles pour attirer les actifs et leurs familles est vive, chacune mettant en avant ses atouts, de la carrière à la qualité de vie. Le 7^e baromètre d'Arthur Loyd, publié en janvier dernier, analyse l'attractivité de 50 villes (à partir de 100 000 habitants) selon 75 indicateurs couvrant économie, accueil des entreprises, connectivité, capital humain, et qualité de vie. Toulouse se distingue parmi les très grandes métropoles, détrônant Lyon pour la première fois. Lille complète le podium, sachant que Paris est omis pour favoriser une comparaison équitable. Rennes mène parmi les grandes métropoles (de 500 000 à un million d'habitants) grâce à son dynamisme démographique et à sa mobilité douce, tandis qu'Angers brille chez les métropoles intermédiaires. Bayonne et La Rochelle dominent les agglomérations moyennes (de 100 000 à 300 000 habitants), devant Poitiers et Valence.



R

// **Il y a une certaine fantasmagorie autour de la création d'entreprise aujourd'hui"**

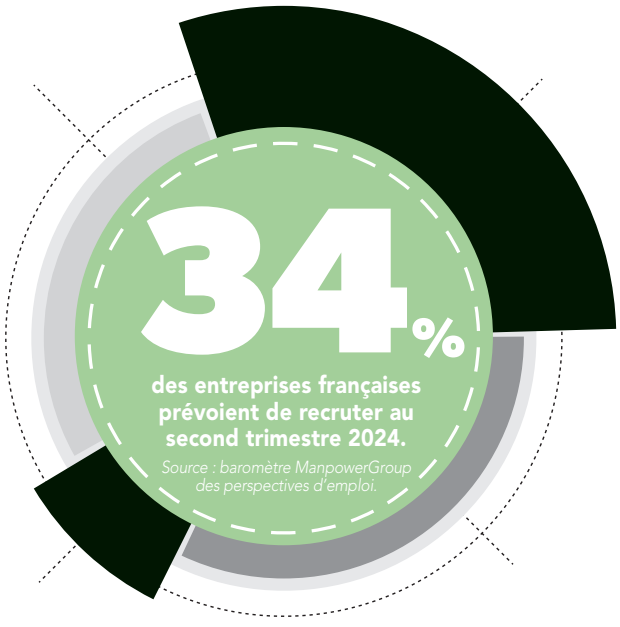
ALEXIS BOTAYA, COAUTEUR DE *CRÉEZ LA BOÎTE DE VOS RÊVES ET LA VIE QUI VA AVEC (LA MARTINIÈRE)*.

L'HEURE DU BILAN !

Alors que 33 000 bilans de compétences avaient été réalisés, en France, en 2019, ce chiffre dépasse désormais la barre des 100 000 par an. Selon une enquête nationale menée par Même Pas Cap !, 61,4 % des personnes en ayant passé un étaient motivées par une quête de sens. *"Nous tirons tout de même la sonnette d'alarme car plus de 60 % des personnes ayant réalisé un bilan de compétences l'ont fait à cause de la souffrance au travail (burn-out, lassitude, harcèlement...), un chiffre en progression par rapport à l'année dernière."* Parmi les autres sources principales de motivation : la recherche d'un meilleur équilibre vie pro - vie perso, l'envie d'en apprendre plus sur soi-même et la volonté d'un meilleur salaire. S'il s'est considérablement démocratisé, notamment grâce au CPF, le bilan de compétences reste encore parfois tabou : plus de 60 % des personnes interrogées n'ont ainsi pas parlé de leur démarche à leur employeur par peur de sa réaction, et 55,7 % n'auraient pas été à l'aise à l'idée de demander un bilan de compétences à leur entreprise. Elles sont pourtant près de 89 % à penser que le bilan de compétences devrait être intégré au parcours professionnel en entreprise et plus de 50 % à estimer qu'il devrait être réalisé tous les 5 à 10 ans.

R





TOP 10 DES COMPÉTENCES LES PLUS PRISEES EN 2024

Les soft skills occupent une place très importante dans le top 10 des compétences professionnelles les plus demandées par les recruteurs sur LinkedIn en 2024. Découvrez les savoir-être et les savoir-faire les plus recherchés par les employeurs.

- 1  **LA COMMUNICATION**
- 2  **LE SERVICE CLIENT**
- 3  **LE LEADERSHIP**
- 4  **LA GESTION DE PROJET**
- 5  **LE MANAGEMENT**
- 6  **L'ANALYSE ET L'EXPLOITATION DES DONNÉES**
- 7  **LE TRAVAIL EN ÉQUIPE**
- 8  **LA VENTE**
- 9  **LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES**
- 10  **LA RECHERCHE ET LE TRI D'INFORMATIONS**



Où postuler ?

Le baromètre de l'emploi du site leboncoin⁽¹⁾ offre une perspective sur les tendances actuelles du marché du travail en France. Parmi les enseignements clés : les Pays de la Loire émergent comme la région affichant le taux de recrutement par habitant le plus élevé, suivie par l'Auvergne-Rhône-Alpes et l'Île-de-France. Cette dernière, en dépit d'un nombre d'offres moindre, se distingue par son attractivité, captant plus d'un quart des candidatures du site. De plus, une offre d'emploi en Île-de-France sur leboncoin reçoit en moyenne 2 fois plus de candidatures par rapport à la moyenne en France. Les secteurs affichant une demande accrue incluent l'industrie/production (+28 % vs 2022), l'hôtellerie/restauration (+6 %), le BTP/construction/immobilier (+27 %), le transport/logistique/distribution (+13 %), et le commerce/vente (+4 %). Parmi les profils les plus sollicités figurent les infirmiers, les chauffeurs SPL et PL, les techniciens de maintenance, et les livreurs. R

(1) Cette étude s'appuie sur les données de Job Market Insights et de Médiamétrie du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023.



Mourad Cheïbi/Macif

Nicolas Llorens

Macif

**“La diversité
des profils recrutés
est bénéfique”**

Fondée en 1960, la Macif est une assurance mutualiste qui compte 5,8 millions de sociétaires. Elle vient d'être élue, pour la deuxième année consécutive, "Marque préférée des Français" dans sa catégorie. Le point sur sa stratégie de recrutement et de fidélisation avec Nicolas Llorens, son DRH.

Propos recueillis par Fabienne Broucaret.

Pouvez-vous commencer par présenter vos effectifs et vos besoins en matière de recrutement ?

Nicolas Llorens. Nous comptons 12 000 salariés en France métropolitaine, dont 70 % dédiés à la relation client, répartis sur 500 sites : certains accueillent du public, d'autres travaillent en centres d'appels. Nous prévoyons de recruter 1 800 personnes sur tout le territoire en 2024, tous contrats confondus. Les principaux profils recherchés concernent les métiers commerciaux et ceux liés à la gestion de sinistres qui sont au cœur de notre activité. Nous poursuivons notre développement avec un nombre de sociétaires qui augmente chaque année. Pour répondre à leurs attentes, nous avons créé 1 500 postes sur les trois dernières années. Des emplois sont également à pourvoir, sur l'ensemble des autres métiers : actuariat, communication, juridique, marketing, RH, etc. Post-Covid, nous avons décidé de réinternaliser certaines fonctions, ce qui a accru nos besoins de recrutement notamment en informatique ou encore en data.

Vous avez ouvert votre propre CFA en 2021, recrutez-vous également des alternants ?

N.L. Oui, tout à fait. Nous allons recruter 300 alternants cette année, et 200 le seront dans le cadre du CFA Macif. Les recrutements ont débuté mi-février pour une intégration en septembre 2024. Depuis sa création, notre CFA a permis de former plus de 450 per-

sonnes et d'en intégrer 94 en CDI. Nous avons développé une offre d'alternance pour faciliter l'accès à la formation et à l'emploi des jeunes, mais aussi des personnes en reconversion professionnelle. La diversité des profils ainsi recrutés est bénéfique à notre entreprise. Notre CFA forme et accompagne tout au long de l'année celles et ceux qui souhaitent s'orienter vers les métiers de l'assurance en leur permettant de suivre une formation théorique certifiante et d'acquérir une expérience professionnelle au sein de la Macif. Il y a une perspective d'embauche en CDI en fin de cursus si celui-ci est réussi.

Votre siège est basé à Niort, une ville où il fait bon vivre et travailler...

N.L. En effet, nous avons notamment des collaborateurs parisiens qui s'installent à Niort, en quête d'un cadre de vie plus bucolique. À noter que l'on recrute sur tout le territoire, et pas seulement à Niort, pour répondre à un enjeu de proximité avec nos sociétaires.

Vous avez revu votre parcours d'intégration en 2023, qu'est-ce qui a changé concrètement ?

N.L. Lors de nos entretiens, les candidats ont la possibilité de découvrir l'environnement professionnel, de rencontrer leurs futurs collègues et managers et ainsi, de créer un premier rapport émotionnel. Ils s'engagent dans une entreprise dont ils ont compris le fonctionnement. Nous souhaitons créer ●●●



NELLY RAUD, CONSEILLÈRE EN GESTION GÉNÉRALISTE EN AUTO, NIORT.

"MON ÉQUIPE EST GÉNIALE"

"Après un BTS assistante de direction, j'ai fait des petits boulots et passé le concours de la fonction publique. J'ai notamment travaillé plusieurs années au commissariat de Niort. Puis, j'ai eu envie d'autre chose. Une connaissance m'a recommandé de postuler à la Macif. En me renseignant, j'ai découvert le CFA de l'entreprise qui proposait une formation d'un an afin de devenir chargée d'indemnisation en assurance. L'intégration a ainsi été progressive jusqu'à ma prise de poste l'été dernier. J'ai été très soutenue par ma famille, mais aussi par mes tuteurs. Cela a été précieux car j'étais stressée, je me demandais si j'allais réussir à tout faire. Le diplôme a été une belle récompense et un soulagement. Aujourd'hui, j'aime mon rôle d'accompagner les sociétaires et de les aider dans leurs démarches à la suite d'un sinistre. Je me sens utile. Mon équipe est géniale, avec du partage et de la bienveillance. J'apprécie aussi la relation avec ma manageuse, qui est très à l'écoute, et les perspectives d'évolution en interne."



●●● un lien entre le nouveau recruté et notre entreprise au plus tôt. Nous avons ainsi mis en place un nouveau dispositif d'intégration qui débute dès la signature de la promesse d'embauche. Il comprend, notamment, un accès à une plateforme de pré-intégration permettant de découvrir la culture d'entreprise et un contact avec le futur manager pour l'organisation de l'intégration. Ce dispositif souligne l'intérêt que l'on porte à nos futurs collaborateurs. Ensuite, et tout au long de leur carrière, les salariés sont accompagnés par un binôme RH et leur manager dans le cadre du développement de leur parcours professionnel.

Vous avez une ancienneté moyenne de 14 ans, comment l'expliquez-vous ?

N.L. Nous nous inscrivons dans un temps long avec les collaborateurs, et nous recherchons des candidats qui adhèrent à cette dynamique. La formation continue représente 6,6 % de la masse salariale et nous veillons à l'évolution des compétences avec des parcours de carrière. En termes de management, 87 % des managers sont issus de la promotion interne. Chaque promotion de nouveaux managers suit ainsi une formation de 9 jours, avec de la pratique et l'accent mis sur les soft skills.

Darr



VÉRONIQUE NORTH, CONSEILLÈRE COMMERCIALE À DISTANCE, BELFORT.
"JE ME SENS CONSIDÉRÉE"

"J'ai travaillé pendant 30 ans dans un hypermarché. J'ai fini par ne plus être en phase avec mon entreprise. Je ne supportais plus le manque de reconnaissance. J'ai quitté mon poste en octobre 2022, j'avais alors 52 ans. Je me suis dit que c'était le moment ou jamais. Mais j'avais aussi l'impression que je ne savais rien faire d'autre ! Mes filles m'ont alors encouragée et convaincue du contraire. Elles m'ont aidée à refaire mon CV. Lors de ma recherche d'emploi, je suis tombée sur une annonce de la Macif. Le secteur des banques-assurances m'attirait, mais je n'y connaissais rien. Or, une formation était proposée. J'ai donc postulé, passé des entretiens et des tests. Je ressentais autant de peur que d'envie. J'ai décroché le job et démarré une formation de quatre mois mêlant cours théoriques et périodes d'immersion. Ce fut dense et intense, cela n'a pas été facile, j'ai travaillé soirs et week-ends. Et j'ai obtenu le diplôme ! Je suis en CDI depuis le 1^{er} février 2023. Tout s'est enchaîné très vite, je suis très fière de moi et je n'ai aucun regret. Je me sens de plus en plus autonome. J'aime le contact avec les gens, que ce soient les clients ou mes collègues. Je suis dans une super équipe. Il y a une dimension humaine que j'apprécie vraiment. On m'encourage, on me félicite, on me remercie. Cela change tout au quotidien. Je me sens considérée. Je peux même choisir mes jours de télétravail, un luxe !"



J'ai été le parrain de plusieurs d'entre elles et il y a un véritable échange avec la direction. Nous apportons une attention particulière aux 1 300 managers qui représentent notre courroie de transmission. Après le recrutement et les augmentations salariales, ils seront demain davantage acteurs de la formation de leurs collaborateurs avec des crédits attribuables à chacun selon les besoins perçus.

Comment organisez-vous le travail hybride ?

N.L. Nous avons engagé début 2023 une réflexion globale sur notre organisation afin de laisser plus d'autonomie aux salariés. La Macif propose ainsi 100 jours de télétravail, posés à la demande du

collaborateur. Jusqu'à présent, notre accord autorisait deux jours de télétravail par semaine. Cette organisation plus flexible, à la carte, permet d'organiser son travail et de favoriser l'équilibre avec sa vie personnelle. Concrètement, il n'y a plus de quotas par semaine ou par mois. Le salarié s'organise comme il veut, au regard de son activité. La seule contrainte : être présent sur site le jour de la réunion hebdomadaire en équipe.

Quels sont les autres points forts de votre politique RH ?

N.L. Nous avons revu notre système de rémunération : dès juillet, les salaires minimums se situent à minima 3 % au-dessus de ceux de la branche assurance. Pour les managers, le minima a

été revalorisé au regard des responsabilités de cette fonction. Nous sommes, par ailleurs, en train de négocier notre accord QVST qui concerne, entre autres, les aidants, le temps partiel ou encore les seniors. Nous réfléchissons ainsi à développer le temps partiel à durée déterminée, qui pourrait intéresser autant les salariés parents, aidants, seniors ou "slasheurs". La santé et la QVT ressortent comme les sujets phares de notre dernier baromètre social. La certification "Top Employer", que nous venons de recevoir pour la 3^e année consécutive, est une preuve supplémentaire de la qualité de notre politique RH et de notre volonté de nous inscrire dans une démarche d'amélioration continue de l'expérience collaborateur. R



Valérie Jacob



Zoom sur... Les réalités de l'entrepreneuriat

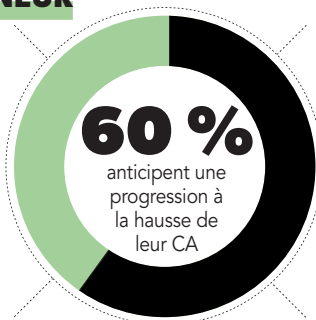
» LE CHIFFRE D'AFFAIRES MOYEN D'UN ENTREPRENEUR



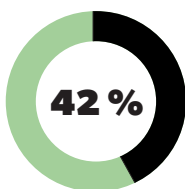
après trois ans d'activité



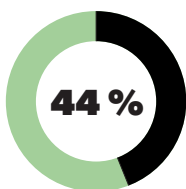
après quatre ans d'activité



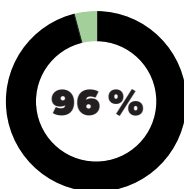
» AUCUN REGRET OU PRESQUE...



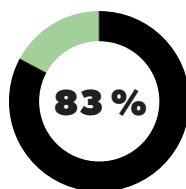
ont vu leur CA croître de manière régulière depuis leur immatriculation



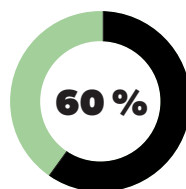
déclarent que leur CA est à la hauteur ou supérieur à leurs attentes au moment de la création de leur entreprise



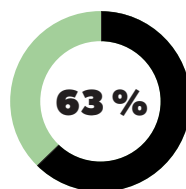
estiment que l'entrepreneuriat est une bonne expérience



seraient prêts à le refaire s'ils en avaient l'occasion

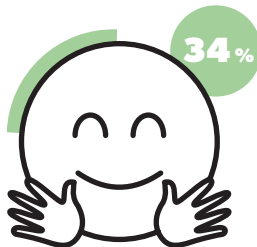


ont trouvé relativement simple de créer leur entreprise



jugent bien plus complexe le fait de la faire perdurer

» LES CRÉATEURS D'ENTREPRISE EN QUATRE FAMILLES



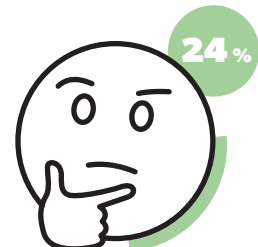
• **LES "OPTIMISTES" :**
je vais réussir même si pour l'instant, c'est un peu compliqué.



• **LES "CERTAINS" :**
je réussis et je ne vais pas m'arrêter.



• **LES "DÉÇUS" :**
finalement, la création ce n'est peut-être pas mon histoire.



• **LES "INCERTAINS" :**
visiblement, je ne m'en sors pas trop mal, mais je ne suis pas confiant pour autant.

Source : étude "Créateurs d'entreprise : une histoire de 7 familles", BGE et Crédit Mutuel Alliance Fédérale avec l'ObSoCo, réalisée entre le 23 janvier et le 27 février 2023 auprès de 5 990 entrepreneurs accompagnés par BGE entre 2018 et 2022 et ayant créé ou non leur activité.

PARIS
POUR L'EMPLOI

DES
JEUNES

JEUDI 28 MARS 2024 10/17H
PARIS MONTREUIL EXPO
MÉTRO 9 : ROBESPIERRE - ENTRÉE LIBRE & GRATUITE

EMPLOI!

ORIENTATION!

APPRENTISSAGE!

STAGE!



OUI-EMPLOI.FR

ICI ON RECRUTE !

IA générative Un atout de plus pour les candidats ?

Si l'impact de l'intelligence artificielle sur l'organisation et les habitudes de travail se confirme, les recruteurs intègrent également ces nouveaux outils. Du côté des candidats, l'utilisation de l'IA générative peut se révéler utile pour accélérer et optimiser leur recherche d'emploi.

Par Adam Belghiti Alaoui.

Selon un sondage mené par Indeed à l'échelle mondiale, 87 % des responsables RH et près de 70 % des chercheurs d'emploi utilisent aujourd'hui des outils d'intelligence artificielle ou assimilés, dans le cadre d'un recrutement ou des démarches liées à une candidature. Si l'utilisation croissante de l'IA par les recruteurs est de plus en plus soulignée, c'est pourtant moins le cas s'agissant des usages potentiellement utiles pour les candidats. L'apport des outils exploitant l'IA peut se révéler être ce petit plus dans une candidature. "On ne met peut-être pas suffisamment en avant en quoi les outils d'IA peuvent être utiles et on a tendance à faire l'amalgame, en pensant qu'un candidat qui utilise de l'IA pour l'aider est un "flemmard", mais ce n'est pas le cas, corrobore Valentin Pouillart, cofondateur de CVDesignR, plateforme d'édition de CV qui propose plusieurs fonctionnalités boostées à l'IA. Ce raccourci de pensée vient notamment de l'émergence de ChatGPT et du manque de connaissances sur l'IA. Il

ya un vrai besoin de clarification pour les candidats. Et l'utilisation d'outils d'IA pour challenger son CV est d'autant plus intéressante que les recruteurs eux-mêmes utilisent de plus en plus des outils d'analyse de data qui parcourent les candidatures pour les trier et les classer. Le fait d'avoir un CV optimisé favorise ses chances d'être placé en haut de la pile." Claire Grisolia, directrice marketing digital, expérience client et opérations talents de Randstad France, pose le même constat : "Utilisée de la bonne façon, l'IA peut être une formidable alliée, et son usage peut rapidement créer une différence entre ce qu'on appelle les early adopters, ceux qui vont y aller tout de suite avant que cela ne devienne standard, et ceux qui sont plus frileux."

DES CANDIDATURES PLUS ABOUTIES

Parmi les usages d'IA générative qui se démocratisent et sont facilement accessibles à toutes et tous : la composition du CV, la préparation d'un entretien ou encore la rédaction d'une lettre de motivation et

le suivi des candidatures (Notion, Trello, Grimp, outils Google...). "Notre outil principal est un éditeur de CV en ligne, avec un système de modèles interchangeables et modulables, puisque le fonctionnement repose sur des blocs de contenu (diplôme de formation, expériences pro, compétences, soft skills, expérience associative...), explique Valentin Pouillart. Les réponses de l'outil vont guider le candidat sur la manière et les raisons de formater son CV de telle ou telle sorte. L'IA générative va intervenir au moment de la création du CV pour déterminer quel type de contenu peut avoir sa place." L'IA est ainsi capable de proposer et de signaler l'utilisation de mots-clés spécifiques, et un modèle de CV plus conforme aux attentes des recruteurs. "Cela va donner beaucoup de relief au CV. Et surtout, cela va permettre de donner une dimension beaucoup plus professionnelle", complète le dirigeant de CVDesignR. Outre les outils spécialisés dans l'édition du CV, un logiciel comme ChatGPT peut également être sollicité, à condition de lui signifier une requête claire et de lui fournir les informations nécessaires. "On peut demander à ChatGPT d'évaluer notre CV, par rapport à l'offre d'emploi qui nous intéresse. De sorte à améliorer sa candidature grâce aux retours de l'IA, explique Claire Grisolia. On peut également penser à l'aide à la rédaction d'une lettre de motivation selon des critères précis, ou simplement à la correction des fautes d'orthographe ou de syntaxe."

Pour profiter de la capacité de réflexion et de réponse de l'IA générative, ChatGPT



peut, en outre, être utilisé pour s'entraîner à l'entretien d'embauche. D'abord pour effectuer des recherches sur l'employeur ou le secteur, mais aussi pour anticiper les questions potentielles lors de l'entretien. "C'est utile pour se préparer et s'adapter à la situation de l'entretien, mais il ne faut pas tomber dans le piège de ce genre d'usages en n'étant pas suffisamment prudent ou cadré. L'IA est une aide supplémentaire, mais elle ne doit pas tout déterminer", complète Valentin Pouillart.

RESTER AUTHENTIQUE

Si l'IA générative peut donc bien être un allié de poids pour une candidature, il ne faut pas qu'elle prenne le pas sur le reste. "Il est important de rappeler que ces usages ne valent que si l'on s'approprie

ces technologies en prenant bien soin de rester authentique et fidèle à ce que l'on est, il faut être à l'aise et en phase avec ce que l'on va transmettre à une entreprise, affirme la directrice du marketing digital de Randstad France. Ce qui compte, c'est l'intelligence critique, il faut prendre du recul face à ce que nous dit la machine." CVDesignR accorde ainsi une attention toute particulière à cette prise de recul. "L'IA nous permet de prodiguer des conseils spécifiques selon les métiers et les secteurs. Il s'agit de pousser les utilisateurs à s'approprier l'outil pour partir de l'exemple de base et aboutir à une version totalement personnalisée de leur CV. L'idée n'est pas de prendre la V1 proposée par l'IA sans la modifier ou la vérifier. C'est pour cela qu'un CV qui sera

100 % IA, nous, nous allons le bloquer sur notre fonctionnalité de diffusion de CV auprès des recruteurs", confirme Valentin Pouillart. Autrement dit, l'IA générative doit rester un outil supplémentaire, sans pour autant être une alternative toute trouvée à sa propre réflexion et prise de décision. "Les candidats vont se différencier s'ils restent eux-mêmes tout en améliorant leurs démarches grâce aux outils numériques, mais attention, un trop-plein d'IA peut aussi avoir des conséquences négatives, prévient Claire Grisolia. Si par exemple un recruteur se laisse convaincre par une candidature, mais constate en entretien que ce n'est pas le reflet de la motivation du candidat. Il faut savoir expliquer et incarner tous les aspects de sa candidature." R

Alternance

Mettez toutes les chances de votre côté !

Vous êtes jeune ou moins jeune ? Vous souhaitez poursuivre vos études tout en travaillant ? On vous informe sur l'alternance.

La formation par alternance désigne un système de formation qui intègre une expérience de travail où l'alternant (qui peut être élève, étudiant ou apprenti) se forme. Plébiscitée par les jeunes et les employeurs, cette formule est devenue une combinaison gagnante pour décrocher un diplôme, du CAP au bac + 5. C'est aussi une façon de s'insérer rapidement dans la vie active par le biais d'un premier emploi qualifié.

Longtemps, on a pu croire qu'il fallait être jeune et artisan pour recourir à l'alternance. Or, il est possible, quasi à tout âge de devenir alternant ; cela


dépend de votre situation. De même, l'alternance permet de recourir à un diplôme, une qualification allant d'un niveau CAP à un niveau Bac+5 voire plus, et ce, dans l'ensemble des corps de métier : agriculture, commerce, banque, mais aussi assurance, hôtellerie-restauration, numérique, communication, ou encore les secteurs publics et associatifs.

L'avantage majeur de l'alternance ? C'est de pouvoir valoriser ses apprentissages scolaires au cours d'une expérience professionnelle en lien avec le diplôme préparé. Et qui dit travail dit rémunération. Celle-ci est fixée par la loi en fonction de votre âge et du

diplôme préparé.

Avantage supplémentaire ? En tant qu'alternant, vous êtes sous contrat et donc considéré comme salarié de l'entreprise. Cela vous permet de bénéficier des mêmes droits que les autres salariés : congés payés, RTT, sécurité sociale, mutuelle, etc. En parlant de contrat, il est important de savoir que deux contrats peuvent vous être proposés :

- Le contrat de professionnalisation a pour objectif une formation qualifiante aboutissant à l'acquisition d'une qualification professionnelle reconnue au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) ;
- Le contrat d'apprentissage vise une formation diplômante permettant à l'apprenti d'obtenir un diplôme d'État ou un titre reconnu.

Pour finir, ayez à l'esprit qu'un jeune sortant d'alternance augmente ses chances de décrocher un emploi dans les six mois. Profitez de cette période pour vous construire un projet professionnel, et n'hésitez pas à utiliser à bon escient toutes les compétences que vous aurez acquises au cours de cette période, et qui vous seront précieuses pour lancer votre carrière ! Avec tout notre soutien. 

LE SAVIEZ-VOUS ?

1 023 200 apprentis recensés en novembre 2023 en France. Cela représente une hausse de 7 % dans l'enseignement supérieur comparé à l'année précédente. Encore méconnue, l'alternance peut s'avérer être une bonne alternative pour continuer vos études, tout en ayant une expérience professionnelle significative.





TROIS OUTILS NUMÉRIQUES GRATUITS



SCANNEZ LE QR CODE
POUR ACCÉDER AU SITE

» LA BONNE ALTERNANCE (LBA)

Ce service permet la recherche en simultanée d'une formation et d'un emploi en alternance. Des informations et des conseils y sont proposés pour décrocher un contrat. Les offres d'emploi centralisées sur le service La bonne alternance proviennent de :

- France Travail et ses partenaires (Indeed, Monster, Météojob, Jobijoba, etc.),
 - La bonne alternance directement, où des milliers de recruteurs diffusent des besoins en recrutement chaque année.
- Pour une meilleure lisibilité, les résultats sont géolocalisés sur une carte et détaillés dans une liste. Vous pouvez affiner les résultats par niveau de diplôme préparé, secteur d'emploi et secteur géographique. La bonne alternance propose un pas à pas en trois étapes :
- Vous commencez à saisir le métier qui vous intéresse, puis vous choisissez dans une liste celui qui vous correspond le mieux,
 - Vous vous géolocalisez, ou vous indiquez un lieu,
 - Vous accédez aux résultats correspondant à votre recherche et pouvez postuler en quelques clics, sans avoir besoin de vous créer de compte.



SCANNEZ LE QR CODE
POUR ACCÉDER AU SITE

» MISSION BEHAVE

Serious game à destination des apprenti(e)s, futur(e)s apprenti(e)s, et jeunes salarié(e)s dans le but de réussir l'intégration en entreprise. Ce service permet :

- de se familiariser avec des règles dites et non dites,
- d'assimiler des connaissances sur l'organisation et les conditions de travail,
- de se projeter dans des univers professionnels,
- d'éviter des comportements inadéquats pouvant entraîner des ruptures de contrat anticipées.

Cet outil est une simulation de vie en entreprise. C'est un jeu ludique, fluide et facile à comprendre. Le principe : le joueur choisit son "avatar", son nom et l'une des six filières proposées (coiffure, électricité, esthétique, fleurs, plomberie, vente-commerce). Le joueur représente un membre de l'équipage d'un vaisseau scientifique nommé "Enterpriz" menant une mission d'exploration aux confins de la galaxie en 2194. Un astéroïde percute le vaisseau spatial en faisant de gros dégâts, l'équipe doit alors faire preuve de solidarité et tenter de gérer au mieux les différentes situations. Le joueur est alors "testé" sur sa capacité à évaluer le danger, gérer des conflits et des situations complexes, et sur sa capacité d'écoute, d'entraide et son travail d'équipe. En fonction de ses réponses, le joueur voit alors sa "jauge de renommée" augmenter ou baisser, au sein de son équipage. Tout au long du jeu, le joueur doit adapter son organisation de travail et ajuster son comportement vis-à-vis de ses collègues et de sa hiérarchie.



SCANNEZ LE QR CODE
POUR ACCÉDER AU SITE

» JOB IRL

Tu as entre 14 et 30 ans et tu te poses des questions sur ton orientation, ta formation, les métiers qui te correspondent ? Tu recherches un stage ou une alternance ? Sur jobirl.com, tu peux échanger gratuitement avec des professionnels et des étudiants bénévoles, de tous secteurs d'activité et de toutes formations, pour découvrir concrètement les métiers, les filières d'avenir... mais aussi construire ton premier réseau professionnel et trouver un stage découverte, un stage étudiant ou une alternance ! Si tu es complètement perdu, le test d'orientation t'aidera à déterminer les métiers qui pourraient te correspondre. Grâce au e-mentorat, tu peux aussi te faire accompagner pendant 3 à 6 mois par un professionnel mentor de ton domaine, 100 % à distance.

» Flashez et découvrez l'Emploi Store !

Vous cherchez des outils efficaces pour votre recherche d'emploi ? Ou améliorer votre projet professionnel ? Le site emploi-store.fr vous propose le meilleur du Web de l'emploi et de la formation. 229 services pour choisir un métier, se former, préparer sa candidature, trouver un emploi.



Compte personnel de formation

Le reste à charge se confirme

Le gouvernement devrait bientôt mettre en œuvre une nouvelle mesure imposant un forfait de 100 euros à la charge des utilisateurs pour chaque formation financée par le biais de leur CPF.

Par Pablo Lemonnier.

Le principe de reste à charge obligatoire pour les utilisateurs du compte personnel de formation (CPF) sera "mis en œuvre dès cette année", a annoncé Thomas Cazenave, le ministre délégué chargé des Comptes publics, lundi 19 février dernier lors d'un échange avec la presse. Inscrite dans la loi de finances 2023, cette participation financière des actifs aux formations suivies grâce au CPF devait s'élever à 10 % minimum du prix de la formation, selon le ministère de l'Économie et des Finances. Mais, nouveau revirement : cette idée a été écartée au profit du forfait actuel.

En effet, selon des informations révélées par le quotidien *Les Échos* début mars, le reste à charge devrait finalement prendre la forme d'une participation fixe de 100 euros sur chaque formation financée via le CPF. Bien que l'officialisation de ce coût supplémentaire pour les utilisateurs n'ait pas encore été confirmée, cette mesure devrait être mise en œuvre dans les semaines à venir : les informations circulant dans les médias évoquent la date du 1^{er} mai prochain, ou de l'été 2024. Auparavant, les Français avaient la possibilité de se former sans reste à charge.

L'année passée, près de deux millions de personnes ont ainsi mobilisé leur CPF pour suivre des formations coûtant en moyenne un peu plus de 1 500 euros, que ce soit pour l'apprentissage d'une langue, le perfectionnement en informatique ou l'obtention du permis de conduire.

L'objectif du gouvernement avec l'introduction de cette charge supplémentaire est d'économiser 250 millions d'euros dès cette année et jusqu'à 375 millions sur une année pleine. Cette nouvelle a déjà soulevé l'inquiétude, notamment des auto-écoles. Ce coût additionnel

s'appliquera en effet à toutes les formations, y compris celles très demandées telles que les transports, l'informatique et la manutention. Même si les chômeurs, qui représentent 30 % des bénéficiaires du CPF, devraient en être exemptés, cette mesure pourrait diminuer le nombre d'inscriptions via le CPF et renforcer les inégalités sociales en matière d'accès à la formation.

Selon une enquête menée fin 2023 par Ipsos et Wall Street English, il apparaît que 41 % des actifs refuseraient de payer un reste à charge sous la forme d'un forfait et 48 % sous la forme d'un pourcentage du coût global de la formation. Plus précisément, 73 % des actifs interrogés déclarent ne pas être en mesure de payer 50 euros ou plus de reste à charge. La même proportion est, en revanche, favorable, à l'idée d'une pénalité pour le titulaire d'un CPF qui ne ferait pas l'effort de passer l'examen en fin de formation, pour usage indu des fonds de leur CPF. **R**





Compétences validées

Un service pour booster votre employabilité

Lancé par Pôle emploi en octobre 2023, aujourd'hui porté et mis en avant par France Travail, le dispositif des "Compétences validées" est un service numérique gratuit qui permet d'obtenir une validation de ses compétences par d'anciens employeurs. De sorte à favoriser l'employabilité et la pertinence des profils.

Par Adam Belghiti Alaoui.

Pour faire correspondre le profil d'un candidat aux attentes de l'employeur ou à la teneur d'une offre d'emploi, les compétences sont déterminantes. Toutefois, la mise à jour inégale des profils et un listing de compétences incomplet peuvent nuire à l'employabilité et nuire à certaines opportunités. C'est justement pour assurer la pertinence des profils des candidats, via la validation facilitée des compétences par les anciens employeurs, que le dispositif Compétences validées est porté par France Travail. "La réflexion a été de vouloir mieux valoriser les expériences professionnelles réalisées par nos demandeurs d'emploi et de fiabiliser ces données, explique Olivier Saunier, expert métier en charge du dispositif des Compétences validées. Après des expérimentations dans plusieurs régions, le dispositif a été généralisé à l'ensemble du territoire en octobre dernier." Concrètement, il

s'agit de faire valider ses compétences, acquises lors de ses précédentes expériences, par ses anciens employeurs, pour booster l'employabilité de son profil et favoriser l'adéquation avec les offres d'emploi. "Depuis son espace, un demandeur d'emploi peut ainsi très simplement et rapidement solliciter une validation de compétences et un retour de la part d'un employeur qui l'a vu en poste, sur la base des propositions que nous lui soumettons, complète Olivier Saunier. Cela va directement alimenter le profil, et cela sera visible par le demandeur d'emploi, son conseiller et le recruteur éventuel. Cela fluidifie les démarches de chaque partie, le conseiller pourra plus facilement mettre en avant un profil et les recruteurs pourront mieux identifier les profils adéquats, puisque France Travail leur permet de filtrer leurs recherches par compétences." Sur le profil des demandeurs d'emploi, un macaron signale ainsi que telle ou

telle compétence a bien été évaluée et validée. "Tout se passe directement sur le profil de compétences et l'espace des demandeurs d'emploi. S'ils ont au moins une expérience passée, ils auront un bandeau qui propose de faire valider et apparaît des compétences clés. En plus des dates de l'expérience et du nom de l'entreprise, il faut juste renseigner le métier précis exercé et choisir l'employeur que l'on souhaite solliciter. Ensuite, c'est France Travail et Compétences validées qui se chargent de contacter l'entreprise concernée, qui peut valider ou non les compétences ciblées et les savoir-être professionnels en quelques minutes, sur un espace sécurisé. Le plus, c'est cet engagement des anciens employeurs pour fiabiliser l'information", résume le responsable du dispositif. Ensuite, le demandeur d'emploi reçoit directement un mail lui notifiant que la ou les compétences ont bien été validées. Il peut alors réordonner et compléter son profil. Le service des Compétences validées est accessible à tout demandeur d'emploi inscrit auprès de France Travail, à condition de présenter au minimum une expérience professionnelle de 60 jours, délai considéré comme nécessaire pour observer et évaluer des compétences en entreprise. S'il faudra attendre pour mieux évaluer l'apport du dispositif, on sait déjà que les profils validés ont bénéficié de 17 % d'actes d'intermédiation en plus de la part des conseillers France Travail.

» EMPLOI DES SENIORS

4 clichés à dépasser !

Retrouver un emploi après 50 ans relève souvent du parcours du combattant. Si les difficultés sont réelles, déconstruire certains clichés qui ont la vie dure sur les seniors permet de se donner toutes les chances de se créer une nouvelle vie professionnelle épanouissante. Conseils d'experts et témoignages.

Par Margaux Rambert.





La réforme des retraites va les conduire à travailler plus longtemps, tandis que celle de l'assurance chômage prévoit d'abaisser la durée de leur indemnisation. Au cœur de l'actualité, les seniors sont aussi au cœur des difficultés. Difficulté à se maintenir dans l'emploi d'abord : selon la DARES, en 2022, le taux d'emploi des personnes âgées de 55 à 64 ans était inférieur en France à la moyenne européenne : 56,9 %, contre 62,4 %, la plaçant à la 17^e position parmi les 27 États membres de l'UE. Difficulté, aussi, à retrouver un travail : les Français de plus de 55 ans passent 713 jours en moyenne chez Pôle emploi (devenu France Travail en janvier 2024), soit deux fois plus de temps que l'ensemble des demandeurs d'emploi. Difficulté, enfin, à changer d'orientation professionnelle avec des entreprises peu enclines à former les salariés seniors. À ces obstacles bien réels s'ajoutent également des croyances bien ancrées qui viennent freiner les seniors dans leur recherche d'emploi.

IDÉE REÇUE N°1 : **PERSONNE N'EMBAUCHE** **UN SENIOR**

"Il suffit qu'une entreprise embauche un senior pour que cette affirmation soit fautive, lance Sylvaine Pascual, coach spécialiste en job design, fondatrice d'Ithaque Coaching. Le problème, quand on se la répète, c'est qu'elle génère de l'anxiété qui va venir freiner son envie de postuler, favoriser le ●●●

rarchie, ce qui les rend opérationnels tout de suite, contrairement à ce qu'on pense souvent", estime Sylvaine Pascual.

LE CONSEIL : **Votre plus grand atout, c'est votre expérience**

"Faites la liste de vos réalisations probantes, recommande Nicolas Thebault. Prenez une page A4 par réalisation et indiquez le contexte, la mission assignée, les difficultés rencontrées, comment vous les avez surmontées, avec qui, quelles ont été vos réussites et avec qui. Indiquez l'enseignement que vous en reprenez à long terme. Raconter ces réalisations à d'autres va vous aider à identifier vos talents : ils résident dans ce qui vous paraît facile, naturel et qui peut à l'inverse paraître difficile à d'autres."

IDÉE REÇUE N°3 : UN SENIOR S'ADAPTE MAL

Les seniors sont-ils vraiment peu flexibles, résistants au changement, comme on l'entend souvent ? Absolument pas, répond Sylvaine Pascual : "Dans leur carrière, ils se sont beaucoup adaptés : ils ont connu le travail sans ordinateur ! Ils ont moins de chances d'être enfermés dans des certitudes que des très jeunes, qui sont parfois persuadés de détenir la vérité et qui ont besoin d'une dose d'entreprise pour se remettre en question." Tout au long de sa carrière, un senior a travaillé et s'est adapté à des personnalités différentes, avec à la clé, des compétences relationnelles. "Ils ont aussi une capacité de résolution de problèmes élevée, car ils en ont rencontré beaucoup, ajoute la coach. L'expérience, ce n'est pas que l'expérience métier, c'est aussi l'expérience de vie qui va avec !" Ce qui donne aux seniors un gros avantage en entreprise, notamment en matière de management transverse. "Ils devraient pouvoir être consultés sur ces sujets car ils ont vécu les mêmes situations, affirme Nicolas Thebault. Le parrainage est notamment une fonction essentielle quand ●●●



SYLVAIN BRUN, DE CHEF DE PROJET À MENUISIER.

"JE N'AI AUCUN REGRET"

"Après 20 ans à travailler dans la gestion de projets dans le domaine industriel, j'ai ressenti un ras-le-bol : je ne voyais plus l'intérêt, ni le sens. À la fin, mon travail se résumait à faire des e-mails et des réunions. Mon environnement professionnel devenait de plus en plus difficile à supporter, ça m'a fait franchir le pas. J'ai été accompagnée par une coach en reconversion, sa méthode m'a aidée à me faire confiance pour choisir mon nouveau métier. J'ai toujours bricolé, ce qui est revenu, c'est cette passion pour le travail manuel. Mais il fallait apprendre le métier sérieusement. J'ai repris des études pour passer mon CAP menuiserie. J'ai adoré retourner à l'école. J'avais toujours été salariée, mais j'ai décidé de faire de l'intérim, ça me convient complètement : je n'ai pas envie de me poser en CDI aujourd'hui, j'aime changer de mission, d'environnement, c'est un métier qu'on apprend en pratiquant. Je n'ai pas non plus envie de me mettre à mon compte : je ne veux pas retrouver le côté administratif, la gestion, qui me pesait dans mon ancien métier. Ce que j'aime, c'est réaliser des choses concrètes chaque jour. J'ai démarré il y a un an et demi, je n'ai jamais eu de période creuse, c'est rassurant, il y a beaucoup de boulot. Je n'ai aucun regret. Même si, bien sûr, j'ai changé de vie en termes de confort de travail : je me lève tous les jours à 5h30, je suis toute la journée sur le chantier, mais je le fais avec plaisir. J'ai énormément diminué mon salaire, mais on s'adapte. Mon mari et mes enfants me soutiennent, ils étaient soulagés que je me décide à quitter un boulot qui était devenu une souffrance. J'ai 50 ans, ça ne m'a pas gênée d'être senior, au contraire : mon expérience professionnelle m'aide, même si j'ai changé de métier."





●●● on sait le coût d'un recrutement ou d'une intégration ratés."

LE CONSEIL : Transformez vos peurs en moteur

Parfois, c'est le senior lui-même qui va se mettre des barrières : "Je n'arriverai plus à apprendre comme à 25 ans !" "On apprend, certes, différemment avec l'âge, mais on trouve toujours des moyens d'apprendre, rassure Sylvaine Pascual. L'avantage des seniors, c'est qu'ils se connaissent bien. Ils peuvent partir de cette connaissance d'eux-mêmes pour travailler d'une manière qui fonctionne pour eux." Un senior qui pense à se reconverter peut aussi être taraudé par de nombreuses craintes : "Vais-je arriver à m'adapter à un nouveau métier, parvenir à en vivre ?" L'enjeu, pour Sylvaine Pascual ? "C'est de modifier ces questions pour qu'elles nous poussent à agir : par exemple, comment peut-on ●●●

MAÏA MAUREL, D'AGENT ARTISTIQUE À AGENT IMMOBILIER "JE FERAI LE BILAN À 3 ANS"

"J'ai travaillé quinze ans dans le spectacle vivant : j'étais chargée de développement et de diffusion, spécialisée en théâtre et danse contemporaine. Quand j'ai réalisé que je m'ennuyais, j'ai fait la liste de ce que je voulais dans mon prochain métier, de ce que je refusais catégoriquement et de ce que j'acceptais avec des compromis et j'ai décidé de quitter le milieu de la culture. J'étais attirée par l'immobilier, par le rapport humain, le fait d'être en contact plus direct avec des clients et dans une temporalité plus courte que lorsqu'on est agent artistique. J'ai fait six séances avec une psy du travail pour confirmer mon intuition. Je savais que cela risquait d'être mon dernier grand changement professionnel, je ne voulais pas me planter. J'ai gardé la codirection de mon bureau de production pendant un an, pour conserver un peu de sécurité, tout en intégrant une agence immobilière familiale. Trois ans plus tard, rebondissement : l'agence a été vendue, une nouvelle direction est arrivée, ça ne l'a pas fait. Au bout de 3 mois, j'ai rompu mon contrat de mandataire avec cette agence. J'avais très bien travaillé pendant trois ans, j'avais confiance grâce à mes clients et une très bonne réputation. J'ai décidé de créer ma propre agence, en pleine crise immobilière. J'avais mis des finances de côté, j'ai toujours été indépendante, je sais que, parfois, ça monte, parfois, ça descend. Je fais mon job comme il faut, il n'y a pas de raison que ça ne marche pas. Pour avoir des connaissances en matière d'économie, je sais que 2024 va être compliqué et que cela devrait reprendre en 2025. Je ferai le bilan à 3 ans. Je serai proche de la cinquantaine. S'il faut à nouveau que je me reconvertisse, ça ne me fait pas peur."

Je m'abonne

REBONDIR



Suivez-nous
sur les réseaux
sociaux



Facebook



LinkedIn



X



Instagram

Scannez
pour vous
abonner



34 €

1 AN : 6 NUMÉROS

Au lieu de 53 €

Soit + de 35 % de remise

(version numérique incluse)





●●● vivre de ce métier-là ?” La priorité, comme dans toute reconversion : faire une enquête métier pour explorer son idée.

IDÉE REÇUE N°4 : UN SENIOR EST TROP CHER

Pour 92 % des cadres et 78 % des entreprises, la rémunération trop élevée des seniors constitue le principal frein à leur employabilité, vient de révéler une étude du cabinet Robert Walters. *“Beaucoup s’arc-boutent sur le sacro-saint CDI et sur un salaire fixe garanti alors qu’on peut aussi négocier une partie fixe inférieure et une partie variable, payée sur la base du résultat, commente Nicolas Thebault. Souvent, aussi, on ne prend pas en compte la capacité d’un individu à faire*

un pas en arrière pour mieux rebondir ensuite.” Un senior qui change de métier va souvent baisser sa rémunération, le temps de faire ses preuves.

LE CONSEIL : Envisagez les chemins de traverse

Mobilité interne, changement d’entreprise, reconversion partielle (changer de secteur, mais conserver le même métier) ou complète... tout est possible, qu’on ait 30 ou 50 ans ! À condition d’envisager toutes les possibilités. *“L’intérim et la franchise peuvent être de belles opportunités pour rebondir, assure Nicolas Thebault. L’intérim management, aussi appelé management de transition, est notamment en plein essor.” Autre piste : le temps partagé qui peut permettre, en travaillant pour plu-*

sieurs entreprises, de s’assurer un revenu. Dans le cadre d’une reconversion, on peut aussi tester sa nouvelle activité grâce à une autoentreprise, tout en étant encore en poste ou au chômage. “Le plus important, c’est d’y aller par étapes, insiste Sylvaine Pascual, de mener en parallèle la réflexion et les démarches. Il s’agit de réfléchir à ses besoins professionnels (de quoi ai-je besoin pour me sentir bien au travail, en termes de contenu, de relations, d’environnement ?) et à ses appétences (qu’est-ce que j’aime faire ?). Ces dernières sont à distinguer de ses compétences (qu’est-ce que je sais faire ?). C’est important de miser sur ses appétences : elles génèrent une motivation intrinsèque, c’est ce qui donnera envie à un recruteur de vous choisir.”

R



POUR ALLER PLUS LOIN...

Les ressources pour vous aider à (re) trouver un job, entreprendre ou vous reconvertir après 50 ans sont de plus en plus nombreuses. Voici notre sélection :

» Un guide pratique

L’auteur propose 5 étapes pour réussir sa transition professionnelle quand on est senior : apprendre à se connaître et bien s’entourer, (re) définir son rôle et son projet, explorer son nouvel environnement, expérimenter et se lancer. Avec en prime des témoignages.

60 minutes pour aider les seniors à changer d’emploi, Christian Martin, Gereso.

» Un podcast

Imaginé et animé par Claire Flury, “Plaff” est l’acronyme de PLace Aux Femmes Fortes. Elle-même senior, elle veut ainsi mettre en lumière et combattre les discriminations subies par les femmes de + 50 ans dans le monde du travail.

» Un coup de pouce !

Try Me Up, entreprise fondée par Amélie Favre Guittet, propose des mises en relation entre entreprises et seniors via #Adopte1Senior, mais aussi le programme #BoostMeUp pour rejoindre un groupe de demandeurs d’emploi.



Votre réussite professionnelle
au creux de l'oreille

DISPONIBLE SUR
www.cdipodcast.com



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



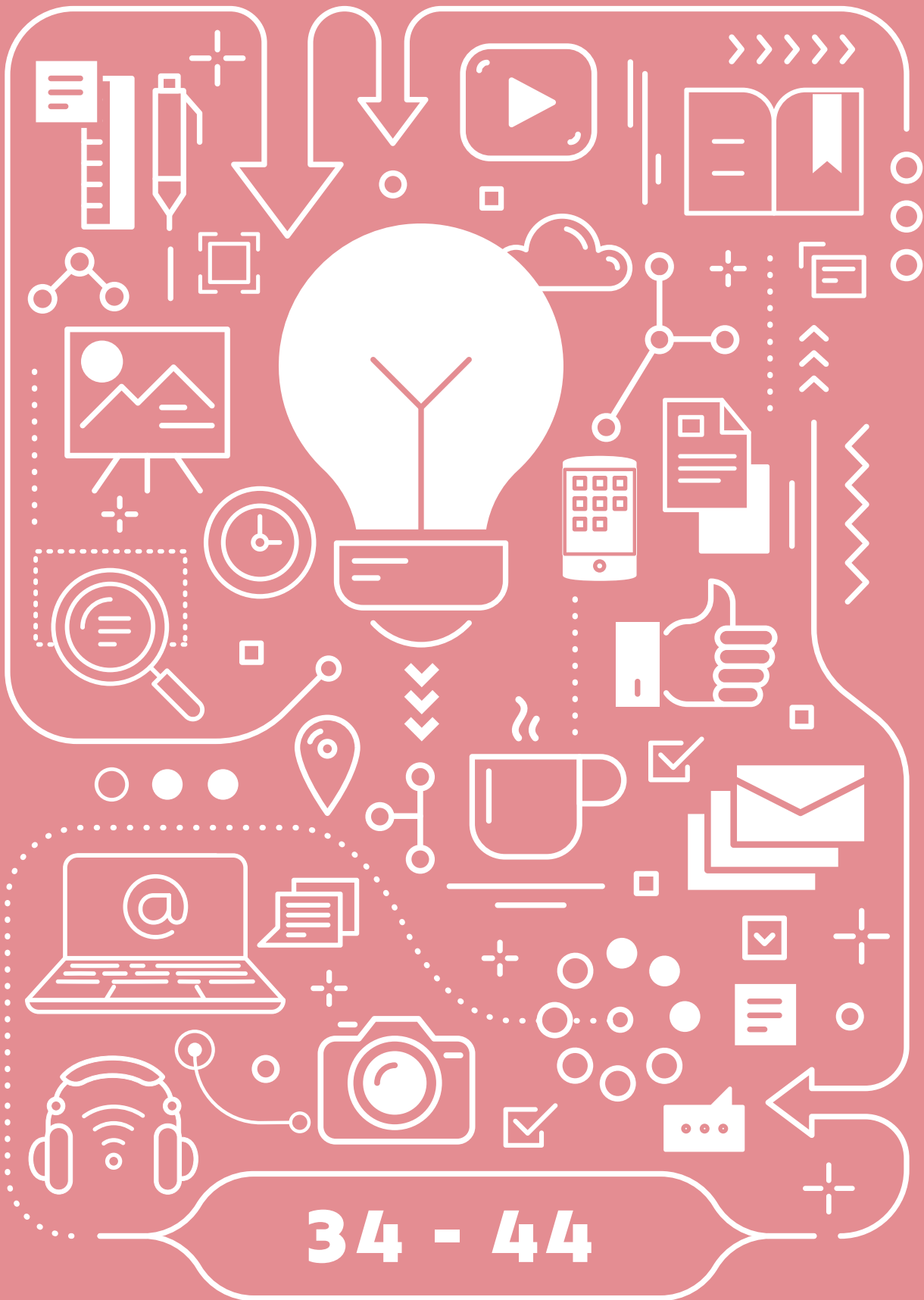
DÉCOUVREZ NOS PODCASTS



ÉGALEMENT DISPONIBLE SUR



Nos derniers podcasts

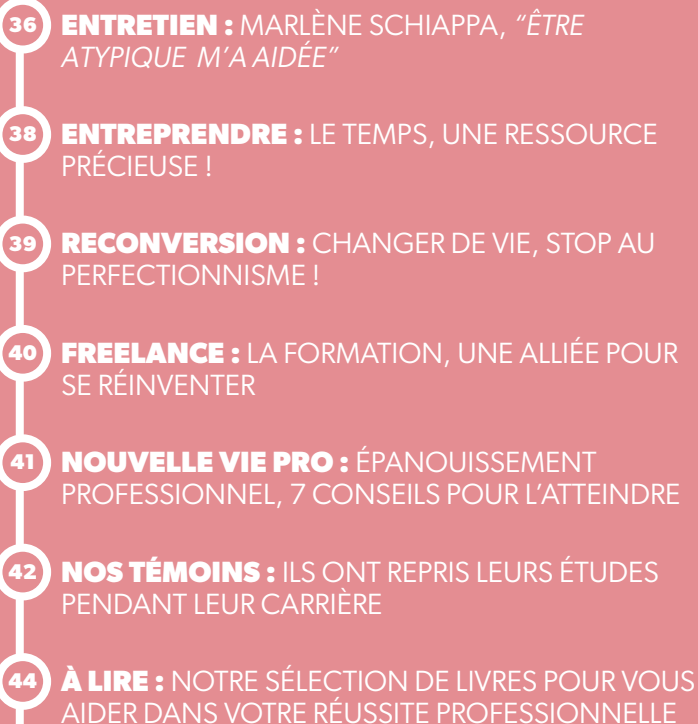


34 - 44



Je m'inspire



- 
- 36 ENTRETIEN :** MARLÈNE SCHIAPPA, "ÊTRE ATYPIQUE M'A AIDÉE"
 - 38 ENTREPRENDRE :** LE TEMPS, UNE RESSOURCE PRÉCIEUSE !
 - 39 RECONVERSION :** CHANGER DE VIE, STOP AU PERFECTIONNISME !
 - 40 FREELANCE :** LA FORMATION, UNE ALLIÉE POUR SE RÉINVENTER
 - 41 NOUVELLE VIE PRO :** ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL, 7 CONSEILS POUR L'ATTEINDRE
 - 42 NOS TÉMOINS :** ILS ONT REPRIS LEURS ÉTUDES PENDANT LEUR CARRIÈRE
 - 44 À LIRE :** NOTRE SÉLECTION DE LIVRES POUR VOUS AIDER DANS VOTRE RÉUSSITE PROFESSIONNELLE





Marlène Schiappa

"ÊTRE ATYPIQUE M'A AIDÉE"

Après avoir été ministre pendant sept ans, Marlène Schiappa, âgée de 41 ans, est aujourd'hui associée du cabinet Tilder. Elle revient pour nous sur son parcours et partage ses conseils pour bifurquer avec succès.

Propos recueillis par Fabienne Broucaret.

Vous avez eu plusieurs vies pros, quel en est le fil rouge ?

Marlène Schiappa. La liberté des femmes, c'est le combat de ma vie ! C'est un enjeu d'égalité et de justice. Je suis sensible aux conditions de vie dans lesquelles mes filles vont grandir, mais aussi à la situation des femmes partout dans le monde. J'ai présidé une association pendant 10 ans, Maman travaille, et porté la voix des femmes au gouvernement. Défendre les femmes, c'est le fil rouge de mon parcours. Des ministères aux entreprises en passant par mes livres, j'ai toujours voulu faire entendre la voix des femmes. Et je continue aujourd'hui. J'étais début mars à l'ONU, à New York, pour travailler à la création d'une nouvelle fondation internationale, avec le soutien de la FACE. Finalement, je suis assez emblématique de ma génération, j'ai alterné engagement public et entreprise, avec une volonté de sens et un engagement fort.

Vous n'aviez pas le "profil type" pour entrer au gouvernement. Est-ce qu'avec le recul, cela a été une force pour vous ?

M.S. Oui, c'est sûr. J'ai souvent dit que j'avais grandi dans une cité, que je n'avais fait ni l'ENA ni Sciences-Po. Pourtant, j'ai fait partie du gouvernement pendant plus de six ans, et j'ai mené deux campagnes présidentielles... Être atypique m'a aidée, car je n'ai jamais cherché à ressembler à tout le monde. "Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris" disait Oscar Wilde. L'authenticité a été brimée pendant des années dans le monde du travail, mais je crois qu'aujourd'hui la sincérité est une grande force. Les profils un peu différents sont de plus en plus valorisés. L'authenticité est la clé de la réussite.

Qu'est-ce qui vous plaît aujourd'hui dans votre nouveau job ?

M.S. J'aime être au cœur des pouvoirs économiques, politiques et médiatiques, tout en restant dans l'ombre. Je ne m'exprime que pour porter mes engagements sur l'égalité femmes-hommes. J'ai, par exemple, organisé une journée de formation à destination des femmes leaders, membres de Comex et de Codir, sur leurs stratégies. C'était passionnant, avec des intervenantes de haut niveau. J'aime partager ce que j'ai appris auprès de ces dirigeantes engagées, et aussi accompagner des hommes dirigeants qui portent des causes fortes. De plus en plus de patrons veulent s'engager sur l'égalité femmes-hommes ou sur les aspects de solidarité, de durabilité. C'est passionnant d'accompagner ces transformations.



Son nouveau livre :
Les droits des femmes au travail (Dalloz).

Quelle est, selon vous, la clé pour réussir sa reconversion ?

M.S. D'abord, la sincérité. Ensuite, je dirais de savoir s'entourer. Tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel. Vivre avec une personne qui vous soutient et vous encourage est un vrai booster. Enfin, savoir se renouveler soi-même, ne pas rester figé dans le passé. En bref, accepter que la vie soit composée de chapitres différents. Par exemple, j'essaie de ne pas me définir comme "ancienne ministre", mais de parler plutôt du présent et du futur, de mes actions.

Vous avez décidé de reprendre vos études, pourquoi ?

M.S. Il s'agit d'une démarche d'humilité avant tout. Je me passionne pour les enjeux de RSE, les critères ESG, la CSRD... Je suis experte des enjeux sociaux, de l'égalité femmes-hommes et de l'inclusion, etc. En revanche, j'estime être moins experte des enjeux environnementaux et de durabilité. J'ai donc décidé de reprendre mon cahier et de m'inscrire à une formation continue à l'Emlyon business school, une grande école de management. Nous avons, par exemple, abordé les enjeux de *sustainability* et de gouvernance avec d'autres dirigeants et administrateurs d'entreprises.

Comment parvenez-vous à tout mener de front ?

M.S. C'est une question de choix et d'arbitrages. Je vais rarement à des soirées parisiennes, je me lève à 6 h 30 tous les jours y compris le week-end... C'est ce qui m'a permis d'écrire mon mini-guide juridique pour Dalloz sur les droits des femmes au travail, par exemple.

Quel serait votre conseil pour les personnes en pleine reconversion ?

M.S. Échanger avec des personnes qui vivent la même expérience. Beaucoup d'anciens ministres m'ont bien conseillée et aidée. J'ai eu la chance de bénéficier de la vision du président de la République puisque je travaillais à ses côtés depuis 7 ans. Je dirais aussi d'accepter de laisser certaines choses derrière soi, mais sans se renier, car c'est votre trajectoire qui fait votre force et votre différence. J'essaie de faire comprendre aux dirigeants que je suis auprès d'eux pour longtemps dans la durée, mais aussi que mon engagement politique me donne une expérience et une force colossale auprès d'eux. R

Le temps UNE RESSOURCE PRÉCIEUSE !

Le chômage est une phase de transition pour reconsidérer sa carrière. Bien employé, ce temps peut devenir un élément de réussite, notamment dans le cas de la création de son entreprise.



Monique Sentey, déléguée générale de l'UAE, formatrice au "DÉCLIC d'Entreprendre" et auteure du livre *Auto-entrepreneurs, lancez-vous !* et du guide expert *Le Petit Micro-entrepreneur* chez Dunod.

La gestion du temps : un défi

Pour une personne en situation de "demandeur d'emploi" envisageant de lancer son activité indépendante, chaque instant compte ! En effet, c'est précisément dans ce moment de transition que vous pourrez rebattre les cartes, et vous projeter vers un retour à un emploi salarié, ou à une nouvelle forme d'activité indépendante, ou les deux cumulés. Attendre indéfiniment le moment parfait pour vous décider peut entraîner une paralysie de votre dynamisme et laisser filer les opportunités de réaliser vos premiers euros de revenus. Il est essentiel d'agir de manière proactive vers vos objectifs personnels et professionnels.

L'utilisation du temps : une stratégie

Entreprendre demande de la détermination et une capacité à agir malgré l'incertitude. Lancer son activité indépendante pendant une période de chômage permet justement de tirer parti du temps disponible. Sans les obligations d'un emploi et tout en ayant une indemnisation dans le meilleur des cas, ce temps peut se transformer en une réelle opportunité, un avantage indéniable de consacrer ses journées à la préparation et au lancement d'une activité. Chaque heure peut être investie dans l'élaboration de vos services ou produits, dans la prospection de vos

clients potentiels, mais surtout et avant tout, dans l'acquisition de compétences. Préparer activement son projet dès son inscription à France Travail et se lancer pendant cette période, peut aider à atténuer les risques financiers associés au chômage.

Le temps file vite : passez à l'action !

En étant demandeur d'emploi, vous avez accès à des ressources et des soutiens précieux. La formation professionnelle, l'offre de services de France Travail et celle des réseaux d'accompagnement permettent de se former pendant cette transition. Mais c'est à vous d'agir dès votre perte d'emploi, et de définir votre stratégie d'utilisation de ce temps, pour notamment élargir vos compétences. En définissant le cap que vous visez, vous pourrez argumenter votre besoin de suivre certaines formations et demander un cofinancement en complément de vos droits CPF, pour parvenir à la réalisation de votre projet professionnel. Votre pitch d'entrepreneur commencera par un pitch convaincant et cohérent de votre besoin d'acquisition de compétences !

» BON À SAVOIR

Une formation d'entrée est offerte à chaque adhérent de l'UAE, ainsi qu'un entretien diagnostic individuel de votre gestion du temps. ®



Changer de vie STOP AU PERFECTIONNISME !

Comme le disait si bien l'Abbé Pierre, "il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien".



Hélène Picot,
coach en reconversion, créatrice de la méthode "Rêvez, Osez, Foncez", auteure de *Libres : Vers un travail qui a du sens* (Délic Factory).



Lorsque l'on songe à se lancer dans un nouveau projet, comme une reconversion ou encore la création d'une entreprise, les premières choses qui viennent à l'esprit sont... les freins que nous mettons. Les principaux étant : la crainte de ne pas gagner assez d'argent, le regard de l'entourage, le manque de temps... Des freins plutôt classiques et simples à détourner, mais on en oublie souvent un, le plus sournois et insidieux... J'ai nommé : le perfectionnisme, son lot de peurs inhérentes.

Or, dans tout changement, il y a toujours une (large) part de données aléatoires, non mesurables, non maîtrisables. En voulant absolument tout contrôler en amont, en attendant que votre projet soit parfaitement ficelé, vous pouvez être sûr d'une chose... vous ne vous lancerez jamais ! Pourquoi ? Car le fait d'attendre que tout soit parfait est une excuse (in)consciente pour, justement, ne pas vous lancer. Plus vous allez tenter de rendre votre projet parfait, plus vous perdrez du temps, et aurez de plus en plus peur de vous jeter à l'eau.

La seule chose qui fonctionne, c'est de faire un premier pas et de lâcher un peu prise sur votre quête de perfectionnisme qui vous empêche d'avancer. Oui, des obstacles se mettront parfois en travers de votre route mais vous les surmonterez et c'est ainsi que vous allez acquérir de l'expérience. Vouloir améliorer, faire

évoluer un process, une manière de fonctionner, c'est très bien, évidemment, mais attention au perfectionnisme sclérosant. Un exemple ? Faire trop de formations avant de vous lancer. Vous en faites une, puis deux, puis trois... et trouvez toujours l'excuse de devoir encore vous former, car il vous manque des compétences. Lancez-vous et vous acquerez les compétences. Vous pourrez toujours vous former en parallèle (si vous en ressentez toujours le besoin...).

Le perfectionnisme sclérosant, c'est aussi de passer trop de temps sur un business plan alors que vous n'avez pas un investissement énorme à faire. Ou encore d'attendre que votre projet soit au cordeau en tentant vainement d'éliminer tous les obstacles. C'est enfin prendre les avis de tout votre entourage et comme cela ne suffit pas, de brainstormer encore avec la terre entière pour finir par procrastiner et ne jamais lancer votre projet.

N'attendez pas que tout soit parfait, car cela ne le sera jamais et finalement, c'est bien mieux ainsi ! Se reconverter et/ou créer son entreprise, c'est partir à l'aventure, c'est décider de prendre son destin en main et de voguer vers des contrées plus plaisantes (mais inconnues !). D'ailleurs, si tout était écrit d'avance, si vous connaissiez parfaitement le chemin, où serait la beauté, la liberté et la joie dans tout ça ? Encore une fois, c'est fabuleux d'atteindre sa destination, mais le plus important, c'est de faire le chemin. **R**

La formation UNE ALLIÉE POUR SE RÉINVENTER

Si anticiper est idéal, personne n'est à l'abri d'imprévus. Se former est ainsi essentiel pour trouver de nouvelles ressources et de nouvelles voies.



Jérôme Marczak, coach de dirigeants et de managers certifié HEC. Après avoir été communicant dans de grands groupes français, puis consultant et formateur, il a aussi été entrepreneur.

Plus des trois quarts des emplois de 2030 n'existent pas encore ! C'est ce qu'estimait en 2021 un rapport de Dell et de l'Institut pour le futur. Autant dire que l'ensemble des salariés et des entrepreneurs n'auront pas le choix, pour rester sur le marché du travail, que de se former toute leur vie. Et même si les évolutions de postes se feront en silo, dans des directions encore très verticales, des compétences fondamentales aideront à l'acquisition de nouvelles. Contrairement à certaines croyances limitantes, on ne repart pas de zéro, y compris dans des processus de reconversion ! D'autres prendront plutôt le chemin de l'adaptation plus transversale, quelles que soient les missions. Ainsi, l'ensemble des compétences humaines pourront être transposées à divers environnements professionnels. Les réglages opérés permettront, ensuite, de se rendre compatibles avec les spécificités de chaque secteur.

Le changement, c'est tout le temps

Crises sanitaire ou économique, pivotement commercial, réorganisation, transmission d'entreprises, changement de direction... Les sources de changement potentiel et de risques se sont multipliées ces dernières années. Et, avec elles, la fréquence des situations de rebonds. Même les acteurs de prospective en tiennent

compte aujourd'hui et ont opéré des actualisations de leurs modèles de gestion des risques. Ce contexte (le fameux VICA : volatil, incertain, complexe et ambigu en français) est devenu un facteur important que chaque dirigeant, cadre et salarié se doit de garder en conscience pour construire sa carrière et rester maître de son parcours professionnel et personnel. Une condition *sine qua non* pour à la fois renforcer ses compétences fondamentales et s'adapter en apprenant sans cesse. La formation toute la vie ne consiste pas uniquement en un empilement de compétences, les plus récentes chassant celles frappées d'obsolescence. Car, sans cette disposition mentale favorable à l'acceptation du changement continu, chacun aura du mal à s'éduquer perpétuellement, à s'ouvrir à de nouvelles connaissances, à de nouveaux modes d'action, de décisions et de relations. Et, tout simplement, à apprendre des épreuves traversées. Se former en continu pour savoir toujours rebondir demande une capacité à se remettre en question sans tomber dans le doute, à identifier les tendances actuelles et futures pour anticiper ses plans de formation sans être trop avant-gardiste, et à apprendre de tous, quels que soient l'âge, le genre et la formation de ses futurs formateurs. C'est ainsi devenu une qualité des leaders, où qu'ils soient dans la hiérarchie des entreprises. **R**



Épanouissement professionnel

7 CONSEILS POUR L'ATTEINDRE

Voici quelques clés pour vous sentir bien dans votre prochain job.



Maelys Léon,
rédactrice pour
nouvelleviepro.fr.
Nouvelle Vie Pro
présente toutes
les solutions et
les bons contacts
pour prendre un
nouveau départ
professionnel.



1 Prendre un temps d'introspection

L'idée est de faire le point sur votre situation actuelle et vos envies en termes d'aspirations professionnelles. Vous pouvez effectuer cet exercice seul ou avec un coach professionnel. Des dispositifs comme le conseil en évolution professionnelle (CEP), le bilan de compétences, les tests de personnalité ou encore les retours de vos collègues, managers et employeurs peuvent s'avérer utiles.

2 Rechercher du sens

Trouver un emploi compatible avec ses valeurs personnelles favorise l'épanouissement professionnel. Encore faut-il que vous identifiiez celles qui sont clés pour vous, et ensuite que l'entreprise et l'équipe dans laquelle vous allez travailler vous correspondent. Si vous trouvez du sens dans votre métier, une utilité, vous serez plus susceptible de rester motivé et satisfait.

3 Développer ses compétences

Se former tout au long de sa carrière professionnelle permet d'assurer son employabilité, s'adapter aux évolutions du monde du travail, élargir ses horizons et changer de métier. Vous pouvez adapter votre parcours de formation selon vos besoins et choisir, par exemple : le plan de développement des compétences ; la validation des acquis de l'expérience (VAE) ; le mentorat ; le coaching ; le e-learning, le micro-learning ; les MOOC ; les organismes de formation continue, etc.

4 Équilibrer vie pro - vie perso

Pour cela, il est crucial d'établir des limites claires, de savoir se déconnecter

pour se ressourcer, et de maîtriser son emploi du temps et ses priorités. Instaurer des frontières saines entre le bureau et la maison signifie démarquer les espaces et les temps dédiés au travail de ceux réservés à la vie personnelle. C'est d'autant plus important quand vous faites du télétravail.

5 Entretien de bonnes relations

Il s'agit de créer un cercle sain, respectueux et bienveillant, afin de renforcer votre motivation et de vous sentir bien au quotidien. Étoffer votre réseau permet aussi de booster votre carrière et d'enrichir votre parcours professionnel. Cela peut vous donner accès à des opportunités de travail, de nouvelles collaborations ou partenariats stratégiques. Garder un contact avec des professionnels que vous appréciez, anciens collègues ou managers par exemple, évite aussi de se renfermer sur soi et de s'isoler socialement.

6 Prendre des initiatives

Prenez votre carrière en main et assumez les projets sur lesquels vous voulez travailler ainsi que vos choix professionnels. Vous pouvez adopter une attitude proactive au travail : soyez alerte, maintenez-vous informé, et investissez-vous dans l'entreprise.

7 Cultiver votre bien-être

Peu importe le poste que vous choisirez, votre santé physique et mentale doit toujours passer en priorité ! Le bien-être physique et mental passe par un environnement de travail sécurisé, du soutien social, un bon équilibre des temps de vie, une bonne hygiène de vie, etc. R

ILS ONT REPRIS LEURS ÉTUDES

Pendant leur carrière



Laurence Ravier SE RECONNECTER À SOI

"Je sentais que la décennie de mes 50 ans, c'était ma page blanche, l'occasion de me rapprocher au plus près de qui j'étais.

À 51 ans, j'ai quitté le journalisme pour devenir psychopraticienne. J'avais bordé les choses : mes enfants sortaient de l'adolescence, ils partaient sur leurs rails, j'étais propriétaire de mon appartement, j'avais touché des indemnités à mon départ qui m'ont permis de financer la formation Indigo. Ce sont 1 200 heures, sur 3 ans, un mélange de théorie et de beaucoup de pratique. Au chômage, j'ai choisi la première année de ne pas travailler du tout pour suivre la plus grande partie de la formation. Je me suis aussi inscrite en auditrice libre à l'UFR des études psychanalytiques de Paris VII. Ça a été un bain de jouvence : j'avais l'impression de faire l'école buissonnière alors que j'allais à l'école ! Ce fut une année porteuse, lumineuse, riche en apprentissages, en rencontres. La même année, mon fils aîné commençait une école de cinéma et mon fils cadet passait son bac : nous étions trois étudiants à la maison, on avait la sensation de vivre en colocation, c'était formidable. Ces études m'ont permis de donner corps à mon tournant pro. Ce métier est impossible sans formation. J'ai commencé à exercer un an plus tard, en continuant à étudier en parallèle. Au début, on me posait souvent la question : 'Quelle est votre formation ?' Cela donne une assise, c'est d'autant plus important que ma profession n'est pas réglementée. Mais ce n'est pas l'unique formation : "Le travail personnel en thérapie est essentiel."



Myriam Sidikou EXERCER UN MÉTIER PASSION

"Avocate de formation, j'avais réalisé des études longues : deux master 2, puis l'école du barreau.

Mais ce métier, d'autres l'avaient choisi pour moi. J'ai fait un burn-out à 34 ans. Une thérapeute m'a beaucoup aidée. Elle m'a notamment fait prendre conscience que j'étais multipotentielle. Je me suis alors autorisée à rêver, à explorer ma fibre artistique, ce qui n'était pas une option au départ. J'ai repris des études pour me réécrire et pratiquer un métier passion. En 3 ans, j'ai fait trois écoles différentes. D'abord l'école Kourtrajmé, sur 9 mois, où j'ai appris les rudiments du métier de scénariste. Mais pour pouvoir raconter des histoires et espérer avoir un niveau de vie acceptable, j'ai réalisé qu'il me fallait opérer un virage technique. J'ai suivi deux formations courtes et certifiantes en montage audiovisuel et j'ai réalisé mon premier court-métrage : *Ancestrales*, qui est en lice au Nikon Festival Film 2024. J'ai aussi intégré la branche séries de la Femis, grande école de cinéma, où je suis une formation jusqu'à fin mars. La France reste le pays des diplômes, contrairement aux pays anglo-saxons, qui ont davantage une culture entrepreneuriale. Prouver qu'on est compétent passe au moins par un certificat. Les études sont pour moi un investissement : elles donnent de la crédibilité, ouvrent des portes, accès à un réseau... Aujourd'hui, je prends plaisir dans cette voie que j'ai choisie. Je me permets d'essayer. Comme disait Mandela : "Je ne perds jamais, soit j'apprends, soit je gagne."

Qu'ils soient retournés sur les bancs de l'école pour se former à un nouveau métier, obtenir un diplôme, développer des compétences ou leur entreprise, tous nos témoins sont unanimes : qu'il est bon de continuer à apprendre, quels que soient son parcours et son âge !

Propos recueillis par Margaux Rambert.



Yann Maurel Loré
SE SENTIR LÉGITIME

"Esthéticien, j'ai fondé la marque de beauté Estime&Sens. Comme tout chef d'entreprise, j'avais des hauts et des bas, besoin de

sources de motivation et trop peu d'occasions de prendre de la hauteur et de sortir de mon entreprise. J'ai reçu un jour un mail qui me proposait la formation "10 000 Small Business France", conçue et financée par Goldman Sachs, dispensée par l'Essec. N'ayant fait ni école de commerce, ni études de finance ou de marketing, je ressentais un peu un syndrome de l'imposteur en tant que chef d'entreprise. La formation a duré cinq mois, ça a été une période très intense : cela représentait un tiers de mon temps. Nous étions 70 chefs de TPE/PME à suivre des cours à distance ou en présentiel et des séances de coaching en groupe pour nous aider à avancer. C'est super d'être en contact avec des gens qui ont les mêmes problématiques que soi : ça rassure sur ce qu'on vit au quotidien. J'ai découvert une fraternité exceptionnelle entre pairs. Je fais désormais partie du réseau d'alumni Essec et Goldman Sachs : c'est énergisant. On n'aborde pas les études de la même façon à 53 ans qu'à 20 : on est capable d'attribuer son énergie à un domaine où on sera efficace, compétent, et de déléguer le reste. À la fin de la formation, j'ai organisé un séminaire pour présenter mon plan à mes collègues : on s'est réparti les tâches. Cette formation m'a donné beaucoup de confiance dans mes choix. J'ai la sensation d'être plus légitime, de prendre des décisions plus éclairées."



Perrine Camus
**BIFURQUER VERS
LES RH**

"À 26 ans, après quatre années passées dans la restauration, je me suis lancée dans un master

RH en alternance, que je termine en septembre prochain. J'avais obtenu, en 2018, un BTS assistant de manager à l'issue duquel j'ai cherché du travail mais sans succès. Mon diplôme et mes deux stages ne suffisaient pas, il fallait pousser les études plus loin. Mais je préférais travailler. De l'expérience, j'en avais dans la restauration, où j'avais fait un job d'été. J'ai travaillé quatre saisons dans ce secteur. Cela m'a apporté beaucoup de maturité, de compétences. Après le Covid, les choses sont devenues plus compliquées, j'ai réalisé que ce métier ne me convenait plus. Un entretien avec mon conseiller Pôle emploi, un mini bilan de compétences et un stage de chargée de recrutement dans une agence d'intérim m'ont confirmé la voie dans laquelle je voulais m'orienter : les RH. Reprendre ses études alors qu'on a eu l'habitude d'être dans la vie active est particulier : j'avais perdu l'habitude de rester assise, à écouter, d'avoir du travail à faire en rentrant. Cela peut être stressant au début, on peut se sentir sous l'eau : il faut s'accorder un temps d'adaptation. J'ai fini par trouver mon rythme entre travail et études : avec l'alternance, on met tout de suite en pratique ce qu'on apprend à l'école, cela aide à avoir une vision claire du métier. Et surtout, cela permet d'être mis en situation : on apprend à bien communiquer, à gérer de l'humain, ce qui est au cœur de la fonction RH."

La rédaction de Rebondir a sélectionné pour vous les livres du moment pour faciliter votre quotidien et vous apporter, pourquoi pas, le petit plus qui favorisera votre recherche d'emploi.



« **LE BURN-OUT EXPLIQUÉ AUX ENFANTS**

Il n'est pas facile de mettre des mots sur des maux, et il est peut-être encore plus difficile de les rendre compréhensibles pour les plus jeunes. Ce livre, imaginé par le psychologue du travail Adrien Chignard et joliment illustré par Vainui de Castelbajac, sera une aide précieuse pour tous les parents. L'histoire est belle, et les enseignements nombreux. Le tout dans un univers coloré et rempli d'émotions. De quoi dédramatiser le burn-out pour les petits, et déculpabiliser les plus grands.

La petite goutte d'eau qui s'en voulait d'avoir fait déborder le vase, Adrien Chignard, Fayard.



« **LIBÉREZ VOTRE PAROLE**

Vous êtes angoissé à l'idée de devoir parler en réunion, présenter un projet à votre manager ou encore mener un rendez-vous face à des clients potentiels ? Maître de conférences en communication à l'université de Stanford, Matt Abrahams propose dans ce livre six étapes afin d'aider les plus stressés à s'exprimer spontanément, à se concentrer sur l'essentiel et à convaincre sans être parfait. Le plus ? Les encadrés pratiques "Essayez ça !" pour progresser à votre rythme au gré de vos prochaines prises de parole.

Penser vite, parler juste. Le guide de la communication spontanée, Matt Abrahams, Alisio.



« **COMMENT TROUVER CE QUI VOUS FAIT VIBRER ?**

Pour s'épanouir au travail, on rêve tous d'identifier notre vocation. Certains parlent même de mission de vie. Mais ce n'est pas une chose aisée ! L'auteur, connu pour avoir écrit le best-seller *Les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent*, propose dans ce nouveau livre une méthode pour vous aider à vous poser les bonnes questions et comprendre qui vous êtes vraiment. Un coaching avec des exercices pratiques, des mises en situation et des exemples concrets pour passer à l'action.

Je prends ma vie en main. Définissez votre mission personnelle, Stephen R. Covey, Mardaga.



« **PEUT-ON RÉUSSIR À LA FOIS SON COUPLE ET SA CARRIÈRE ?**

C'est la question à laquelle sont aujourd'hui confrontés beaucoup de couples bi-actifs. Il y a, pour chacun, des choix à faire, mais aussi une nouvelle égalité à construire, singulière et créative. Parmi les pistes décryptées dans cet ouvrage : échange de charge mentale à un certain moment de l'existence et de la carrière, possibilité de devenir père au foyer, entrepreneuriat à deux, répartition des tâches domestiques et familiales, communication des envies et priorités de chacun, soutien à la vocation de l'autre...

S'émanciper à deux, Antoine De Gabrielli, éditions du Rocher.



CNFDI

Centre National Privé de Formation à Distance
Certifié Qualiopi Catégorie Actions de Formations

124, av. du Général Leclerc - 91802 BRUNOY Cedex

Tél. : 01 60 46 55 50

www.cnfdi.com • E-mail : contact@cnfdi.com

Prenez un nouveau départ professionnel

Possibilité de commencer dès maintenant !

Secrétaires-Assistantes spécialisées

- Secrétaire assistante médicale
- Secrétaire assistante psychosociale
- Secrétaire assistante juridique
- Secrétaire assistante comptable
- Secrétaire assistante de direction
- Secrétaire assistante commerciale
- Secrétaire assistante administrative
- Secrétaire assistante marketing pub
- Aide secrétaire dentaire
- Secrétaire assistante bilingue
- Secrétaire assistante export
- Secrétaire assistante hôtesse d'accueil
- Secrétaire assistante bureautique
- Secrétaire assistante DRH
- Secrétaire assistante tourisme
- Secrétaire assistante vétérinaire
- Secrétaire assistante informatique

Commercial

- Secrétaire assistante commerciale
- Vendeur par téléphone
- Vendeur en magasin
- Représentant
- Techniques commerciales
- Création d'entreprise
- Attaché commercial
- Caissière-vendeuse
- Commerce International
- Négociation commerciale
- Gérant de magasin
- Vendeur/Conseiller en assurances

Marketing

- Secrétaire assistante marketing pub
- Assistant marketing
- Marketing direct
- Techniques publicitaires
- Techniques de management
- Techniques de recherche d'emploi
- Communication interne/entreprise
- Manager de rayon
- Gestion de projets

Tourisme

- Secrétaire assistante tourisme
 - Hôtesse du tourisme
 - Accompagnateur de voyages
 - Organisateur de voyages
 - Réceptionniste hôtelier
 - Assistant commercial tourisme
 - Agent de réservation
 - Vendeur/Conseiller en voyages
 - Hôtesse de l'air/ steward
- (Préparation aux épreuves de sélection des compagnies aériennes)

Métiers de la mode

- Conseil en image - Relooking
- Stylisme et modélisme femmes
- Stylisme et modélisme enfants
- Stylisme et modélisme hommes
- Couture et assemblage

Dessin - Photographie

- Photographie
- Photographie de mode
- Photoshop
- Aquarelle et peinture
- Portrait et dessin
- Illustrateur BD

Bien-être

- Cuisine
- Réflexologie + Stage obligatoire
- Sophrologie - Niveau 1
- Sophrologie - Niveau 2
- Diététique et nutrition
- Bien-être et SPA
- Gestion d'un SPA
- Naturopathie - Niveau 1
- Naturopathie - Niveau 2

Esthétique - Diététique - Coiffure

- Conseillère en beauté
- Maquillage-Esthétique
- Socio-esthétique
- CAP esthétique-cosmétique*
- CAP Coiffure*
- Prothésiste ongulaire

Comptabilité - Gestion

- Secrétaire assistante comptable

- Comptabilité/gestion d'entreprise
- Comptabilité sur informatique
- Aide comptable*
- Gestion option analytique*
- Assistant contrôle de gestion
- Diplôme de Comptabilité et de Gestion(D.C.G.)*

Nature

- Fleurs, plantes et nature
- Techniques de vente en fleurs et nature
- Jardinage et paysages

Petite enfance - Adolescence

- Sans condition de diplômes
- CAP petite enfance*
 - Techniques d'animations d'ateliers d'enfants
 - Moniteur éducateur*
 - Psychologie enfant
 - Psychologie adolescent

Niv. Dipl. Nat. du Brevet - BEP - CAP

- A.T.S.E.M.*

Niveau BAC

- Educateur de jeunes enfants*
- Educateur spécialisé*

Education - Social

- Sans condition de diplômes
- DEAES* (Diplôme d'Etat d'Accomp. Educatif et Social)
 - T.I.S.F. (travailleur familiale)*
 - Aide bibliothécaire documentaliste

Paramédical - Santé

Sans condition de diplômes

- Conducteur ambulancier*
- Psychologie générale
- Psychologie enfant
- Psychologie adolescent

Niv. Dipl. Nat. du Brevet - BEP - CAP

- Secrétaire assistante médicale
- Secrétaire assistante psychosociale
- Aide secrétaire dentaire

Niveau BAC

- Concours d'assistant médico-administratif*
- Psychomotricien*
- Ergothérapeute*
- Adjoint des cadres hospitaliers*

Langue étrangère - Export

- Anglais (du niveau débutant au supérieur)
- Anglais des affaires
- Conversation orale en anglais par téléphone
- Secrétaire assistante bilingue
- Secrétaire assistante export
- Commerce international

Secteur Animalier

- Secrétaire assistante vétérinaire
- Auxiliaire de santé animale
- Toiletage de chiens
- Vente en animalerie
- Élevage canin
- Élevage félin
- Élevage équin
- Soigneur animalier
- Pet sitter

Electricité - Electronique

- Electronique
- Electricité

Psychologie - Sophrologie

- Secrétaire assistante psychosociale
- Psychologie générale
- Psychologie enfant
- Psychologie adolescent
- Sophrologie-Relaxation-sensibilisation
- Sophrologie-Relaxation-Approfondissement

Bureautique

- Secrétaire assistante administrative
- Secrétaire assistante bureautique
- Traitement de texte
- Techniques du multimédia
- Télétravail
- Bureautique avec Pack Office
- PowerPoint
- Excel
- Access
- Employé de bureau

Informatique

- Secrétaire assistante informatique
- Initiation à l'informatique
- Programmation informatique
- Analyse et programmation
- Vendeur en informatique

Internet

- Internet webmaster
- E-commerce / E-business
- Dreamweaver
- Webmaster webdesigner
- Internet hébergement
- Internet développement
- Initiation aux réseaux sociaux
- Community manager
- Linux
- Animate

Graphisme

- Les métiers de la P.A.O.
- Autocad
- Infographie
- Designer graphiste
- Graphiste maquettiste
- Photoshop

Systèmes et Réseaux

- Techniques en maintenance informatique
- Techniques réseaux informatiques
- Sécurité informatique

Ressources Humaines - Graphologie

- Secrétaire assistante de direction
- Secrétaire assistante DRH
- Conseiller en recrutement
- Gestion sociale et juridique du personnel
- Attaché DRH
- Développement personnel / Coaching
- Prépa. aux tests psychotechniques
- Graphologie - Caractérologie
- Graphologie : techniques et pratiques
- Morpho-graphologie
- Techniques de management
- Communication interne/entreprise
- Ecrivain public

Droit - Economie

- Secrétaire assistante juridique
- Droit
- Capacité en droit*
- Economie d'entreprise et générale

Remise à niveau - Culture générale

- Programme alpha (remise à niveau : orthographe, rédaction, courrier professionnel)
- Programme gamma (remise à niveau : français, mathématiques, histoire-géographie, économie)
- Expression écrite
- Bien écrire
- Littérature française
- Bac français*
- Sociologie et Études Politiques

Soutien scolaire

- Soutien scolaire (Français, Math, Anglais : de la 6^{ème} à la 3^{ème})

Métiers de la communication

- Journalisme
- Attaché de presse
- Aide bibliothécaire - documentaliste
- Ecrivain public
- Communication interne/entreprise
- Chargé(e) de projets événementiels

Concours administratifs (externes)

Sans condition de diplômes

- Adjoint administratif de l'Etat
- Gendarme adjoint volontaire (APJA)

Niveau brevet - BEP - CAP

- Adjoint administratif territorial
- Agent d'administration du Trésor Public et des Impôts



- Sapeur-pompier
- Surveillant administration pénitentiaire
- Agent de constatation des douanes
- Ag. techn. env. (ex-garde-chasse-pêche)
- Gardien de la police municipale
- Garde champêtre

Niveau BAC

- Préparation entrée Sciences Po
- Gardien de la paix
- Rédacteur territorial
- Secrétaire administratif de l'Etat
- Contrôleur des douanes et droits indirects
- Sous-officier de la gendarmerie
- Contrôleur des finances publiques

Niveau BAC+

- Lieutenant de police (BAC + 3)
- Inspecteur des douanes (BAC + 3)
- Aspirant dans la gendarmerie (BAC + 2)

Immobilier - Décoration

- Architecture d'intérieur
- Coach en décoration - Home staging
- Décoration d'intérieurs
- Feng Shui
- Gestion immobilière
- Négociation immobilière
- Management d'une équipe de commerciaux en immobilier

Services à la personne

- Accueillant familial
- Agent hospitalier
- Aide à domicile
- Aide à la personne
- Assistante maternelle
- Auxiliaire de vie
- Auxiliaire du 3^{ème} âge
- Employé de maison

* Préparation aux concours d'entrée dans les écoles et aux examens

•E-learning
•Stages pratiques
•Tutoriels

LES 8 CLES DE LA REUSSITE

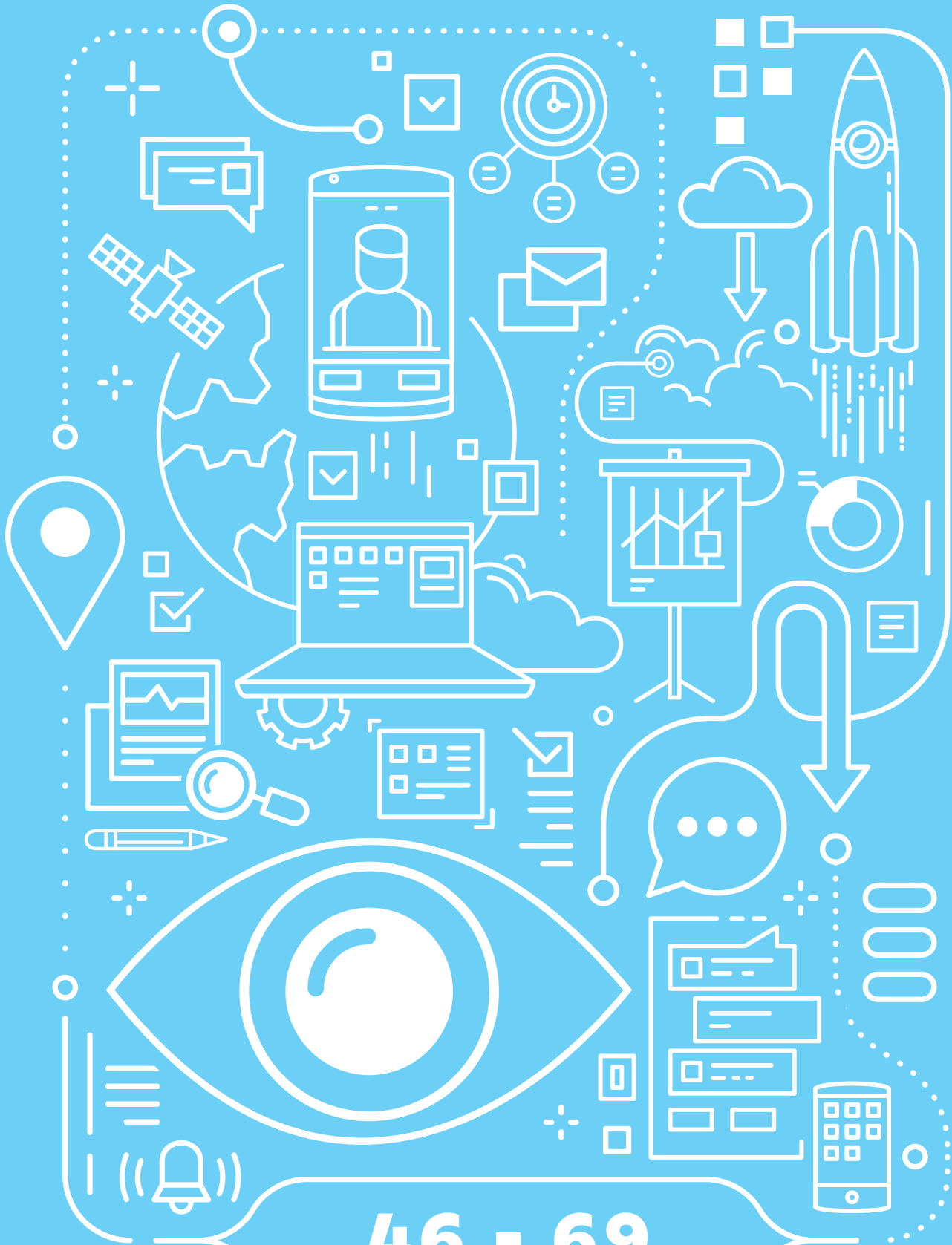
- Une formation quels que soient votre niveau, votre âge ou votre emploi.
- De nombreux débouchés : assistance dans la recherche d'emploi.
- Des possibilités d'aides financières : pour salarié(e)s ou en recherche d'emploi.
- Une pédagogie personnalisée : formation accélérée, recyclage, initiation, perfectionnement, reconversion professionnelle.
- Un certificat de formation apprécié par les employeurs.
- Une convention de stage pour les entreprises.
- Des facilités de paiement adaptées à vos moyens financiers sans intérêt.
- De nouvelles technologies au service de la pédagogie : réunions collectives et entretiens individuels via internet, classes virtuelles (facultatif), espace élève, e-learning.

• Plus de 32 ans d'existence
• Plus de 150 000 élèves formés



Préparation à la VAE : NOUS CONTACTER





46 - 69



Je découvre



48 ENQUÊTE : L'ALTERNANCE, UNE VOIE ROYALE À TOUS LES ÂGES

54 ITINÉRAIRE BIS : GAËL SEYDOUX, DU CINÉMA À L'ENTREPRENEURIAT

56 ENVIE D'AILLEURS : NICE CÔTE D'AZUR, NISSA LA BELLA

60 JOB D'AVENIR : LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE, UN VIVIER D'OPPORTUNITÉS POUR SE RECONVERTIR

62 SECTEUR : MÉTIERS DU LUXE, LE SAVOIR-FAIRE À LA FRANÇAISE

66 ON A TESTÉ : LE MÉTIER D'AUDIOPROTHÉSISTE



» L'ALTERNANCE

Une voie royale à tous les âges

D'année en année, la solution de l'alternance et de l'apprentissage continue de s'imposer comme un levier d'insertion professionnelle et de formation de premier plan dans quasi tous les secteurs d'activité. Une formule qui se révèle également pertinente pour les profils en reconversion, quels que soient l'âge ou le niveau de diplôme.

Par Adam Belghiti Alaoui.





Un million de nouveaux apprentis par an d'ici à 2027, c'est l'objectif et la promesse d'Emmanuel Macron et de son gouvernement, dans le droit chemin d'une dynamique ascendante pour l'apprentissage, depuis la réforme de 2018. En 2022, ce sont ainsi plus de 830 000 entrées en apprentissage et 121 000 en contrats de professionnalisation qui ont été recensées, selon L'observatoire de l'apprentissage, édité par The Adecco Group, le cabinet de conseil Quintet et l'association "We Are Alternants" (Walt). Et pour cause : l'apprentissage confirme son boom spectaculaire de ces dernières années et est aujourd'hui synonyme d'opportunités d'emploi et de formation dans la plupart des secteurs d'activité. "La période Covid a été un déclencheur pour un certain nombre de salariés ou de jeunes actifs, pour repenser différemment leur carrière professionnelle, leurs envies, leur mobilité, affirme Agnès Domenech, directrice générale de Walt. Et cela a aussi joué sur le dispositif d'apprentissage, en donnant de nouvelles opportunités à de nouveaux publics qui n'étaient pas forcément identifiés comme potentiels bénéficiaires de l'apprentissage." Sous le même terme d'apprentissage, deux voies existent : les contrats d'apprentissage, les plus nombreux, qui concernent le plus souvent des profils plus jeunes et juniors (51 % ont entre 20 et 25 ans) ; et les contrats de professionnalisation, qui concernent des profils plus âgés ou expérimentés et des niveaux ●●●

●●● de qualification plus élevés (23 % préparent un diplôme de niveau 6 ou plus). "L'édition 2023 de notre baromètre de l'alternance montre que la formule s'inscrit dans la durée. Les entreprises, comme les jeunes ou les moins jeunes, nous disent que c'est une voie qui est choisie parce qu'elle offre de fortes opportunités. Pour l'entreprise, c'est l'occasion de récupérer un collaborateur qui a le socle technique et qui pourra acquérir, par l'expérience, des soft skills et des savoir-être, parfois spécifiques à l'entreprise ou à son secteur. Cela rend plus rapide l'insertion en emploi", affirme Agnès Domenech.

ENGOUEMENT CONFIRMÉ

Au gré de l'ascension du nombre d'alternances, le taux d'emploi des jeunes, qui reste la part de la population la moins active, suit : 34,9 % pour les 15-24 ans aujourd'hui, soit le plus haut niveau jamais enregistré. "Si, en termes de nouveaux contrats, on atteint presque

900 000 en 2023, on a dépassé le million de contrats "en stock" (nouveaux contrats + contrats déjà actifs), analyse la directrice générale de Walt. Si la progression est aujourd'hui plus mesurée que lors des dernières années, elle reste forte (+13,17 % entre 2021 et 2022)." C'est même dans l'enseignement supérieur que la progression est la plus significative : de 180 000 contrats en 2018 à 576 000 en 2023.

Un engagement fort pour l'alternance partagé par le groupe La Poste, qui recrute chaque année plusieurs milliers d'alternants (3 900 postes ouverts pour 2024), pour alimenter ses Centres de formations d'apprentis (CFA) internes. "Le recrutement d'alternants est vraiment dans notre ADN depuis plusieurs dizaines d'années, affirme Grégoire Maret, directeur de la formation et de l'alternance du groupe La Poste. Nous avons créé nos propres CFA d'entreprise bien avant la loi de 2018, puisque le plus jeune va fêter cette année ses 20 ans. Pour nous, l'alternance a deux

vocations : former à nos métiers en interne, et jouer un rôle sociétal. En tant qu'entreprise à mission, nous visons à permettre à des jeunes et des moins jeunes de monter en compétences pour développer leur employabilité."

Plus globalement, comme le révèle l'Observatoire de l'alternance, la formule est aujourd'hui très loin d'être un choix par défaut, comme on a pu le penser auparavant : 93 % des alternants déclarent avoir fait un vrai choix assumé en se lançant. "L'alternance, c'est une solution emploi et une solution formation, ajoute Agnès Domenech. On le constate par le taux de chômage des jeunes qui se réduit, et par l'accessibilité accrue à la formation et à des niveaux de qualification supérieurs plus facilement que dans des formations classiques. Sans oublier qu'un alternant perçoit un salaire et développe son autonomie. Cela ouvre également des perspectives d'ascension sociale pour des personnes éloignées de l'emploi, dans les milieux ruraux ou les quartiers prioritaires de la ville."



FANNY CODECCO-GRANDO, 47 ANS, DÉVELOPPEUSE FULL STACK EN ALTERNANCE À LA SOCIÉTÉ GÉNÉRALE.

"LE BON COMPROMIS"

"J'ai plein de vies professionnelles à mon actif, et je vais d'opportunité en opportunité. Après des études littéraires, puis des études d'art, j'ai commencé ma vie professionnelle comme illustratrice et graphiste en freelance, et comme musicienne indépendante, dans le monde du spectacle vivant. Arrivée à 35 ans, j'étais un peu fatiguée et en recherche de stabilité. J'ai donc entamé une reconversion en passant un CAP esthétique, avant de travailler comme esthéticienne masseuse en spa. C'était improbable, mais je m'y suis plu pendant plusieurs années jusqu'à la crise Covid, qui a de nouveau tout chamboulé. C'est à cette époque que j'ai obtenu ma RQTH, en tant qu'autiste. Pour faire le tri dans mes compétences, j'ai voulu reprendre une formation, et je me suis laissée tenter par le Webdesign. C'était l'occasion de revenir à mes premiers amours, appliqués au Web, et je me suis passionnée pour le code et la programmation informatiques. Après avoir obtenu mon diplôme de développeur web (bac +2), j'ai enchaîné par la formation développeur d'application JavaScript React, proposée par OpenClassrooms en alternance, pour viser un diplôme niveau bac +4. Après une première alternance de six mois, je travaille à la Société Générale en tant que développeuse full stack depuis septembre 2023, et je dois terminer en novembre 2024. Cette formule me permet d'avancer avec plus de confiance, c'est le bon compromis. Et je constate déjà que j'ai gagné en autonomie et en compréhension de ce que je fais, ce qui est très important en tant que personne autiste."



PORTE OUVERTE AUX RECONVERSIONS

Parmi les nombreuses facettes de l'alternance, l'aspect reconversion n'est pas en reste. "Je pense qu'on peut dire qu'à peu près un tiers de nos alternances concernent aujourd'hui des profils en reconversion, précise Grégoire Maret. Ces profils sont généralement très intéressants, en termes de rapidité d'intégration. Les gens qui ont déjà travaillé et qui ont l'expérience de l'entreprise sont opérationnels plus vite, et nos

managers apprécient ces profils." Chez La Poste, où 95 % des alternants sont formés au sein des CFA du groupe, les métiers ouverts à l'apprentissage et à la professionnalisation couvrent un large spectre. Outre le métier de facteur, propre à La Poste, le groupe recrute dans les métiers de la livraison et de la supply chain, des services bancaires ou encore des fonctions supports (RH, gestion, achats, communication). Et ce, de l'infra bac jusqu'au niveau bac +5. Autant d'opportunités à découvrir sur la

plateforme laposterecrute.fr, qui recense également les offres en CDI et CDD. En matière de reconversion, même son de cloche du côté de Walt : "Des personnes qui souhaitent se reconvertir, on en croise tous les jours. Être en alternance cela signifie acquérir de nouvelles compétences, avoir un niveau de diplôme supérieur et pouvoir prétendre à une insertion facilitée sur le marché de l'emploi, constate Agnès Domenech. Et il y a également un autre bénéfice qu'on oublie souvent, c'est l'impact positif ●●●



●●● sur les territoires. Avoir des centres de formation partout en France, cela contribue au dynamisme local et à l'accès de la formation. Et pour les personnes en seconde partie de carrière ou en reconversion, cela permet de conserver leur emploi dans des territoires plutôt ruraux ou proches de chez eux."

UTILE EN 2^e PARTIE DE CARRIÈRE

Qu'il s'agisse d'une reconversion ou non, l'alternance s'affirme également comme une solution quel que soit le niveau de diplôme ou l'âge. "Pour 2023, il y a un peu plus de 4 % de nos alternants, soit à peu près 200 personnes, qui ont plus de 45 ans, rapporte le directeur de la formation et de l'alternance du groupe La Poste. C'est un chiffre stable depuis

7-8 ans, et on connaît un taux de rupture anticipée plus faible sur les profils plus âgés que sur les profils plus jeunes." Plus globalement, les effectifs d'alternants témoignent d'une forte présence d'actifs en seconde partie de carrière, comme le résume Agnès Domenech : "Sur le contrat de professionnalisation, 52 % de personnes ont plus de 26 ans". En matière d'insertion professionnelle post alternance, qui est un indicateur fort de l'apport de la formule pour les parcours, les retours sont également positifs. Selon l'Observatoire de l'alternance, 56 % des apprentis qui travaillent sont en CDI 7 mois après leur sortie de formation, 24 % en CDD, 9 % en intérim et 10 % ont prolongé leurs études par un contrat de professionnalisation. Pour les apprentis sortant d'un CAP ou d'un BTS,

ce sont même 73 % qui sont en emploi salarié deux ans après leur formation, dont 70 % en CDI. Aussi, certains profils optent pour l'entrepreneuriat : 9,5 % des personnes de plus de 29 ans qui sortent d'un contrat de professionnalisation deviennent auto-entrepreneurs ou indépendants. Une dynamique positive globale qui devrait se poursuivre en 2024. "Le gouvernement a réaffirmé la volonté d'atteindre le million de nouveaux apprentis chaque année, parce que les métiers en tension sont nombreux et divers à tous les niveaux. On a besoin de plus jeunes et de moins jeunes. On a besoin de personnes qui soient expérimentées dans la technique et de personnes qui ont d'autres compétences plus transverses et souhaitent se reconverter", conclut Agnès Domenech. R



FORUM DE L'ALTERNANCE

DU 14 AU 15 MAI 2024

DE 10H À 18H



29e édition

*Vous recherchez
des alternants ?*

Réservez votre stand !

Entrée libre

PARIS | Cité des sciences et de l'industrie
www.forum-alternance.fr



Gaël Seydoux

Du cinéma à l'entrepreneuriat

Gaël Seydoux, 57 ans, est le cofondateur de la start-up Emova, qui développe une cabine d'essayage virtuelle en réalité augmentée. Une aventure entrepreneuriale lancée après trente ans d'une carrière riche de différents métiers de l'image, notamment dans le cinéma et le jeu vidéo.

Par Adam Belghiti Alaoui.

Q ui a dit que l'entrepreneuriat était réservé aux jeunes ? "Je me suis retrouvé entrepreneur à 55 ans, en me disant que cela m'occuperait encore une dizaine d'années, explique Gaël Seydoux. C'est une sorte de projet de fin de carrière, mais surtout, c'est un projet stimulant, que je porte grâce à ce que m'ont appris mes précédentes expériences et qui me fait découvrir quelque chose que je ne connaissais pas : la gestion d'une entreprise et tout ce que cela implique." S'il dirige aujourd'hui une jeune pousse qui se positionne sur un marché en plein essor grâce à son produit innovant, Gaël Seydoux n'est pas arrivé là par hasard. Depuis trente ans, le titulaire d'une maîtrise d'économie et d'un diplôme de graphiste et d'image informatique roule sa bosse dans les secteurs de l'imagerie virtuelle et des effets visuels.

C'est d'abord au cinéma qu'il lance sa carrière, en tant que graphiste et artiste 3D pour les effets visuels de plusieurs films bien connus. "J'ai travaillé

pendant 13 ans dans le film, la pub, les films volumétriques, ajoute Gaël Seydoux. Mon métier était de fabriquer de l'image numérique en 3D, puis j'ai fini par prendre un rôle d'encadrement et de management des équipes, tout en travaillant sur des films comme Astérix et Obélix : mission Cléopâtre, Alien vs. Predator, Harry Potter ou Batman Begins." Entre-temps, il part vivre à Londres en 2003. Il y restera trois ans, d'abord sur de la 3D pour le cinéma, puis chez l'éditeur de jeux vidéo Sony à partir de 2005. C'est le premier changement de secteur de sa carrière : du grand écran au jeu vidéo, toujours sur du graphisme et de la création d'images.

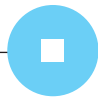
L'IMAGE POUR FIL ROUGE

Après un an chez Sony, notre entrepreneur rejoint l'éditeur français Ubisoft, où il produit des jeux mais travaille également au portage des technologies d'images dans d'autres domaines. "En bifurquant du film au jeu vidéo, je passais d'une image calculée et prépa-

rée en plusieurs heures à de la création et du calcul en temps. Je me sentais un peu frustré parce que j'avais l'impression qu'on baissait en qualité. Mais très vite, la puissance des consoles de jeu m'a fait changer d'avis. Je me suis rendu compte qu'on pouvait vraiment tracer de nouvelles expériences immersives, très ludiques et très scénarisées. Donc le métier de producteur de jeux m'a vraiment passionné", retrace l'intéressé. Après neuf ans chez Ubisoft, il est repéré par l'entreprise Technicolor, pour y diriger un laboratoire de recherche sur les technologies immersives (réalité augmentée, réalité virtuelle, humain digital et images volumétriques). "C'est en quelque sorte le troisième métier dans ma carrière, celui de directeur de recherche. J'encadrais des scientifiques, des chercheurs et des ingénieurs. Nous déposons à l'époque à peu près 350 à 400 brevets par an", se souvient Gaël Seydoux. À la suite du rachat de l'entreprise en 2019 par InterDigital, une société américaine, ce dernier s'interroge sur son avenir professionnel et décide de miser sur une technologie sur laquelle il travaille depuis plusieurs années.

LE VIRAGE DE L'ENTREPRENEURIAT

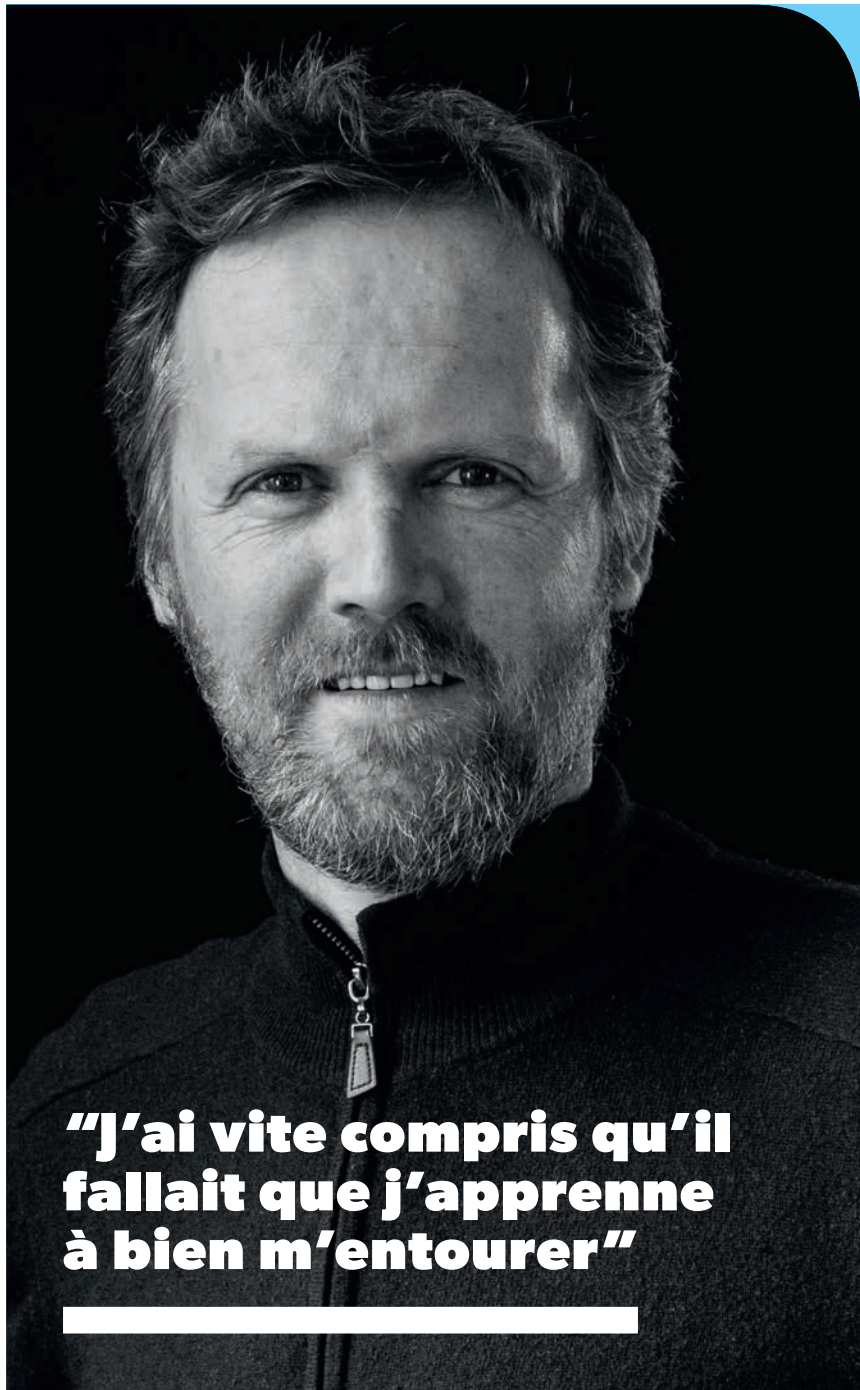
"Je me suis dit qu'il y avait vraiment quelque chose à faire sur l'human digital, technologie sur laquelle une équipe de quinze personnes travaillait, et j'ai eu cette idée de l'essayage virtuel", résume Gaël Seydoux. Décidé à se lancer, l'entrepreneur propose à son entre-



prise de la quitter en créant un spin-off, soit une nouvelle entreprise créée à partir d'une entreprise existante : "J'ai ainsi pu créer ma start-up Emova en décembre 2021, en récupérant une partie de la technologie que je participais à développer, et mon ancienne entreprise est rentrée au capital."

Un projet de reconversion qui agrège les différentes compétences acquises tout au long d'une carrière dans l'image et les effets visuels. "Les aspects de créativité, de création d'un produit, d'industrialisation, de mise en œuvre... Tout cela, je l'avais développé au fur et à mesure de ma carrière. Et grâce à mon expérience dans le film, je sais apprécier la qualité de l'image, son impact, ce que cela raconte, la scénarisation. Mais entrepreneur reste un métier nouveau pour moi, j'ai dû me parfaire sur la partie financement et démarchage commercial, et j'ai vite compris qu'il fallait que j'apprenne à bien m'entourer", concède Gaël Seydoux. Près de deux ans après son lancement, Emova est aujourd'hui parvenue à la première version de son produit, commercialisé en BtoB depuis septembre 2023. Concrètement, la start-up propose une solution numérique qui s'implante sur les sites Web des marques et marketplaces, et qui permet d'ouvrir une fenêtre dans laquelle il est possible d'essayer des accessoires et des produits grâce à un avatar réaliste. "Il sera possible de tester du maquillage, des lunettes, des coiffures, de la cosmétique, des bijoux, des chapeaux, des vêtements... Et à la fin de l'essayage, on passe au panier et on revient dans le parcours e-commerce de la marque. Les techniques d'essayage en ligne déjà existantes sont limitées, nous proposons un avatar réaliste dont l'image est calculée dans un moteur de jeu en temps réel", résume Gaël Seydoux.

Si sa participation à l'émission de M6 "Qui veut être mon associé ?" début 2023 n'a pas porté ses fruits, la start-up est tout de même parvenue



"J'ai vite compris qu'il fallait que j'apprenne à bien m'entourer"

à lever 1,35 million d'euros depuis, et sa commercialisation devrait accélérer dans les prochains mois. Surtout, Gaël Seydoux semble avoir trouvé la bonne voie de reconversion partielle pour sa fin de carrière : "Dans mes activités,

j'ai toujours aimé ce mélange entre technologies et art de l'image, c'est ce que je retrouve aujourd'hui avec Emova, avec en plus le côté stimulant de l'entrepreneuriat et de l'innovation deep tech."



Nice Côte d'Azur

Nissa la Bella

Parmi les destinations prisées pour les projets de mobilité, la métropole Nice Côte d'Azur a plus d'un argument à faire valoir. Le territoire propose en effet un cadre de vie confortable entre mer et montagne, doublé d'un bassin d'emploi varié, porté par le tourisme et l'industrie, mais aussi par des secteurs technologiques d'avenir.

Par Adam Belghiti Alaoui.

Avec plus de 5 millions de visiteurs par an, soit 40 % des flux touristiques de la Côte d'Azur, Nice s'affirme comme une ville touristique de premier plan dans l'Hexagone, juste derrière Paris. Outre son attractivité touristique, Nice se distingue également par un tissu économique varié, autour de grands secteurs d'activité qui recrutent à tous les niveaux (industries, hôtellerie-restauration, tourisme, économie de la mer, technologies innovantes, santé...), du rayonnement de Sophia Antipolis et de son pôle technologique. "Il faut savoir que Nice est la cinquième ville de France (51 communes et 550 000 habitants sur la métropole), affirme Magali Altounian, adjointe au maire en charge des affaires européennes, du rayonnement et de l'attractivité de la métropole, et membre de la Commission politique de la formation et de l'emploi de la région. L'attractivité et la mobilité professionnelle sont des engagements forts pour la métropole." En 2023, selon le baromètre des besoins en main-d'œuvre publié par France Travail (BMO), le bassin d'emploi niçois présentait près de 30 000 projets de recrutement, et le département des Alpes-Maritimes (06) se plaçait

dans le top 10 des territoires les plus actifs en termes d'embauches (10^e). Parmi les métiers qui recrutent le plus ? Serveurs de cafés-restaurants, employés polyvalents de la restauration et de l'hôtellerie, cuisiniers, aides à domicile, infirmiers, conducteurs et livreurs... Mais aussi des postes d'ingénieurs et de cadres en informatique ou dans l'industrie. Témoin des opportunités : la plateforme de France Travail propose actuellement près de 7 500 offres d'emploi sur la seule métropole.

DES BESOINS VARIÉS

À Nice, le tourisme d'affaire et de loisirs demeure la principale locomotive locale, avec plus de 40 % des emplois en lien direct ou indirect avec le secteur, selon le site de recherche d'emploi Monster. De fait, les métiers de l'hôtellerie et de la restauration y sont très recherchés. "Nous avons notamment accueilli, en février dernier, un forum pour l'emploi dédié au secteur du tourisme, en partenariat avec la Fédération de l'hôtellerie-restauration et France Travail. L'événement a réuni plus de 240 entreprises du territoire, qui ont besoin de recruter, et qui proposaient plus de 1 000 postes sur le territoire", ajoute Magali Altounian. Autre secteur

historique : l'économie bleue et maritime, avec l'ouverture sur la Méditerranée, qui emploie plus de 8 000 personnes. En 2025, la ville de Nice accueillera, par ailleurs, la Conférence internationale des Nations unies sur l'Océan, après New-York (2017) et Lisbonne (2022) pour les éditions précédentes. "Un autre secteur fort à citer est celui de l'industrie en général, affirme Hamza Benbrahim, directeur d'agence Randstad Search à Nice. Et il y a également des industries et particularités locales, comme l'industrie du parfum dans le département, avec de beaux postes à pourvoir et la présence de plusieurs sièges sociaux du secteur à Grasse (06). Et, également, des opportunités dans les industries chimiques et pharmaceutiques, mais aussi dans le commerce et en construction/immobilier, où les tensions de recrutement sont fortes."

LA PREMIÈRE TECHNOPOLE D'EUROPE

Dans la foulée de ce dynamisme, Nice Côte d'Azur a obtenu le label "Territoires d'industrie", pour la période 2023-2027, un programme qui englobe les créations d'emploi, le développement des compétences et la formation vers les métiers de l'industrie, la mobilité des travailleurs, les écosystèmes d'innovation et l'accélération des transitions. Parmi les voies vers ces métiers ou vers d'autres pôles d'activité, la reconversion est notamment une option intéressante. L'agence nationale pour la formation professionnelle des adultes (AFPA) décompte ainsi plus de 1 500 personnes par an qui suivent des formations à Nice et dans le département pour se reconverter, dont 73 % sont en emploi six mois après leur formation.

"L'informatique et les nouvelles technologies sont aussi d'importants secteurs ●●●






●●● d'activité à Nice, grâce notamment au rayonnement de Sophia Antipolis, qui est attractif pour les candidats et où les entreprises recrutent sur des postes de cadres et de techniciens. Les besoins y sont grands et les difficultés de recrutement sont importantes. C'est typiquement le genre de recrutement pour lesquels nous menons une stratégie de mobilité, parce que le bassin de candidats local ne suffit pas pour répondre aux besoins. Tout l'enjeu est alors de séduire des profils venus d'autres régions", ajoute Hamza Benbrahim. Et pour cause, avec la présence de plus de 2 500 entreprises technologiques et innovantes employant plus de 43 000 personnes, et avec la présence de 6 000 étudiants, 4 500 chercheurs et 80 nationalités, la technopole, créée il y a 50 ans et spécialisée dans la R&D, est une référence. Chaque année, ce sont ainsi plus de 1 000 emplois et postes qui sont créés dans des domaines d'avenir comme l'intelligence artificielle, les biotechnologies, la mobilité autonome et connectée, l'informatique... "Parmi les grands projets innovants du territoire, nous pouvons également citer l'établissement public d'aménagement Nice Écovallée, qui réunit déjà des pépinières d'entreprises et des grandes écoles (École 42, Centrale)", ajoute l'adjointe au maire chargée du rayonnement de la ville. Le vaste projet, initié dans la plaine du Var, vise le



modèle de Sophia Antipolis, à réunir à l'horizon 2030 quelque 5 000 emplois, 5 000 étudiants et 5 000 habitants, autour de l'innovation et des secteurs verts.

ARGUMENT SOLEIL

"Dans le cadre de nos recrutements ou des projets de mobilité que nous menons, nous mettons en avant ce que j'appelle l'argument soleil, affirme Hamza Benbrahim, qui assure le rôle de chasseur de tête pour Randstad. Nous insistons aussi sur la situation de la métropole de Nice, entre mer et montagne, sur le cadre de vie idéal pour les familles, sur le climat agréable..." Et pour cause, pour se démarquer des autres métropoles et

territoires qui attirent les projets de changement de région, Nice soigne ses arguments vis-à-vis du cadre de vie, en étant notamment une des aires urbaines les plus "vertes" (près de 80 % de sa superficie est composée d'espaces verts). "Nice Côte d'Azur est au cœur d'une des régions les plus ensoleillées de France, confirme Magali Altounian. C'est un argument de poids pour la qualité de vie, en plus des infrastructures de transports, de loisir et autres. Quand vous sortez de la ville, vous tombez directement sur des communes du haut et du moyen pays, mais aussi sur des vallées. Et la métropole est un territoire transfrontalier, qui compte une frontière avec Monaco, un pays hors UE, et une frontière avec l'Italie. Il faut savoir qu'on a 40 000 travailleurs transfrontaliers qui passent la frontière chaque jour pour aller travailler à l'étranger." Pour encourager les projets de mobilité, le territoire anime également une "délégation des nouveaux Niçois", pour faire découvrir la métropole et apporter un coup de pouce pour les démarches administratives d'installation. Aussi, Magali Altounian conseille à tout nouvel arrivant de "télécharger l'application Nice 24 ou de consulter le média en ligne. Cela permet de s'informer en continu sur la vie de la métropole, d'avoir le bon contact et la bonne info, pour sa vie de famille ou encore la programmation culturelle et événementielle de la ville." 

GUILLAUME BUISSON, 38 ANS, INSTALLÉ À NICE DEPUIS 2010.



"LES AVANTAGES DE LA VIE URBAINE PARISIENNE SANS SES DÉSAGRÈMENTS"

"Après un BTS en informatique de gestion, je n'ai pas terminé mon cursus en école d'art et multimédia. Étant basé à Paris, j'ai commencé directement à travailler comme développeur informatique dans des sociétés de services. J'ai changé d'entreprise plusieurs fois, avant de travailler dans la finance, puis dans la presse. À 25 ans, avec ma compagne, nous avons initié le projet de quitter Paris pour le Sud, pour avoir plus d'espace et un cadre de vie plus confortable. Ma femme étant infirmière, elle a pu facilement trouver un emploi. Nous sommes partis en 2010, mais j'ai dû, pour ma part, concéder une perte de rémunération dans un premier temps. J'ai trouvé un poste dans une ESN travaillant avec Orange à Sophia Antipolis, qui a directement facilité mon installation. Après avoir vécu à Nice même, nous avons eu des enfants et sommes aujourd'hui à Biot, à quelques kilomètres. J'ai ensuite travaillé dans les logiciels pour le cinéma, puis dans une start-up faisant de l'analyse sur les réseaux sociaux. Et, depuis 2016, je travaille chez Cisco, dans la cybersécurité. Je suis aujourd'hui en *full remote* et je gère 10 personnes en tant que senior technical leader. Après des années de vie ici, je peux dire que Nice, c'est la ville qui réunit les avantages de la vie urbaine parisienne sans ses désagréments. Quand on a des enfants, c'est hyper agréable de pouvoir aller à la mer ou à la montagne si facilement, tout en ayant une qualité et un niveau de vie supérieurs à ce qu'on aurait eu à Paris."

Besoin de présenter un garant ?



**VISALE, UN GARANT
100% GRATUIT, QUI
FACILITE L'ACCÈS AU
LOGEMENT ET RASSURE
VOTRE PROPRIÉTAIRE**

**Ayez le réflexe
Action Logement !**



Janvier 2023 - Action Logement Services SAS au capital de 20.000.000 d'euros - Siège social : 19/21, quai d'Austerlitz, 75013 Paris
0247 14 028 - RCS Paris immatriculée au GRAS sous le numéro 17006232 - Société de financement agréée et contrôlée
par l'ACPR - Agence de services financiers sous information sur actionlogement.fr - Visale est une marque déposée pour
le compte d'Action Logement Services

La transition énergétique

Un vivier d'opportunités pour se reconvertir

Pour réduire de 50% nos émissions de carbone d'ici 2050, la transition énergétique est une étape indispensable. Sobriété, décarbonation de notre production d'énergie et nouvelles technologies plus sobres et plus propres, tels sont les 3 piliers de cette transition. Petit tour de ces secteurs qui recrutent et vont créer des centaines de milliers de nouveaux emplois dans les prochaines années.

Par Fabien Sécherre, porte-parole de jobs_that_makesense.

PRODUIRE ET DISTRIBUER UNE ÉNERGIE DÉCARBONÉE

Éolien, solaire... le boom des énergies renouvelables

Les énergies renouvelables emploient déjà plus de 150 000 personnes en France, et 100 000 nouveaux postes pourraient être créés d'ici 2028. Parmi les entreprises qui recrutent, citons, par exemple, Opale énergies engagées, qui développe le concept d'énergie en circuit court, Kallista Energy ou encore Abo Wind. Ces entreprises recrutent activement des responsables de projets EnR, techniciens de maintenance, ou encore chargés d'affaires.

L'ÉMERGENCE DES DISTRIBUTEURS ENGAGÉS

La demande croissante des consommateurs de pouvoir se fournir en énergie renouvelable a permis l'émergence de distributeurs d'énergie engagés. EkWateur, Ilek ou encore Octopus Energy proposent ainsi des contrats 100 % éner-

gie verte. De même pour Enercoop, qui a la spécificité d'être une coopérative. Ces distributeurs recrutent régulièrement des développeurs, commerciaux ou responsables marketing.

Des besoins également à l'international

Si la France a longtemps fait figure d'exemple en électricité décarbonée, ce n'est pas le cas de l'ensemble des pays qui restent dépendants, notamment du charbon. En Amérique latine, Microsol développe et gère trois programmes d'accès à l'énergie, tandis que Gaia Impact finance les entrepreneurs en énergies renouvelables en Afrique subsaharienne et en Asie du Sud-Est. Les deux structures recrutent des analystes et des chargés d'investissement.

RÉDUIRE NOTRE CONSOMMATION D'ÉNERGIE

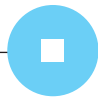
Rénover les logements

On estime que 300 000 rénovateurs énergétiques des bâtiments devraient être

formés afin de réussir la transformation énergétique de nos logements. Des structures comme Izi Solutions by EDF, Ithaque ou les Agences locales de l'énergie et du climat accompagnent les particuliers dans la rénovation énergétique de leur logement, et recrutent des chargés d'affaires, conseillers et coordinateurs de travaux. D'autres solutions, comme Voltalis ou Hello Watt, qui proposent des dispositifs et applications pour mieux suivre, comprendre et réduire sa consommation d'énergie, recrutent des développeurs, ingénieurs d'affaires ou installateurs.

Décarboner les entreprises

Le président de la République a fixé l'objectif de diviser par deux les émissions industrielles françaises d'ici 2030. Pour y parvenir, des structures comme Akyla, Akteo, Releaf Carbone, ou R3 Group conseillent les entreprises et les industries dans la définition et l'exécution de leur plan de décarbonation. Ils recrutent des consultants, chefs de projets, *business developers* et experts en décarbonation. Innover dans les "technologies vertes"



Le plan Industrie Verte dévoilé en 2023 par le gouvernement propose de se concentrer sur le développement en France de cinq technologies d'avenir. Outre l'éolien et le photovoltaïque, la production de pompes à chaleur, de batteries et d'hydrogène vert va donc être particulièrement pourvoyeuse d'emploi dans les prochaines années.

Par exemple, pour la première fois depuis des décennies, une nouvelle filière industrielle voit le jour en France avec l'installation d'usines de fabrication de batteries, comme celle d'ACC inaugurée dans le Pas-de-Calais en mai 2023. Cette entreprise recrute d'ailleurs des centaines d'ingénieurs, de techniciens et d'ouvriers qualifiés dans le Pas-de-Calais et à Bordeaux. À court terme, ce sont plus de 15 000 emplois directs et indirects qui vont être créés pour 3 projets de gigafactories.

3 MÉTIERS CLÉS POUR LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

Chargé de développement des ENR

Trois écoles nantaises (Audencia, Centrale Nantes et ENSA Nantes) s'unissent pour

proposer le mastère spécialisé "Acteur pour la transition énergétique", un programme d'un an pour comprendre les enjeux, les nouveaux modèles économiques et technologies liés à la transition énergétique.

» <https://jobs.makesense.org/fr/programs/audencia-transition-energetique>

Chef de projet en rénovation énergétique

Oïkos propose une formation de 8 mois accessible dès le Bac ou CAP, à Lyon, pour coordonner des projets de rénovation énergétique biosourcée.

» <https://jobs.makesense.org/fr/programs/oikos>

Energy Manager

ENOV propose le mastère TEDB, une formation d'un an en alternance à Paris accessible à partir de niveau master 1 (ou L3 avec 2 ans d'expérience) pour apprendre, entre autres, à optimiser les coûts énergétiques d'une organisation.

» <https://jobs.makesense.org/fr/programs/enov>



L'IDÉE REÇUE DÉCRYPTÉE "JE N'AI PAS LA BONNE FORMATION"

Si les métiers verts, ingénieur en énergies renouvelables, mécanicien cycle ou encore responsable RSE, sont bien des emplois à impact positif qui nécessitent des formations spécifiques, ils ne sont pas les seuls. Par exemple, toutes les structures citées dans cet article recrutent sur des fonctions support, de la comptable au chargé de recrutement en passant par les métiers du marketing, ventes ou encore des développeurs. Bref, l'ensemble des métiers ont leur pendant "à impact", sans nécessiter de formation particulière, autre que votre formation initiale. Chez jobs that makesense, les cinq métiers les plus recherchés par les entreprises sont la gestion de projets, le marketing, les ventes, la formation et le conseil. Allez y faire un tour, vous trouverez forcément une offre qui correspond à vos compétences, qui sont transférables à de nombreux secteurs d'activité ! Et si vous voulez vous spécialiser sans changer de métier, pensez également aux formations courtes, qui peuvent vous permettre d'apporter une dimension verdissante à votre métier : communication responsable, achats durables, comptabilité extra-financière... les possibilités sont multiples, renseignez-vous !

» jobs_that_makesense est une initiative de l'association makesense pour promouvoir l'emploi à impact positif. La plateforme référence 15 000 offres d'emploi, des formations et des contenus pour s'inspirer, et s'orienter dans la redirection écologique et solidaire.



Flashez ce code pour voir toutes les offres d'emploi répertoriées.



Métiers du luxe

Le savoir-faire à la française

Partout en France, et sur des postes très variés, les maisons du luxe recrutent. Les postes les plus recherchés se concentrent autour des professions artisanales et du retail. Bonne nouvelle : ils sont accessibles à des profils très divers, des jeunes jusqu'aux personnes en reconversion. Une dynamique qui témoigne de la volonté du secteur de s'ouvrir et de soigner son attractivité.

Par Adam Belghiti Alaoui.

Loin de l'image d'inaccessibilité qui lui colle à la peau, le luxe recrute plus que jamais.

Le secteur confirme en effet son statut d'employeur de premier plan, avec plus d'un million d'emplois directs et indirects, selon une étude du Comité Colbert. L'organisation professionnelle représente ainsi 14 sous-secteurs de l'industrie du luxe : cuir et maroquinerie, gastronomie, design et décoration, édition, haute couture et mode, faïence et porcelaine, joaillerie et horlogerie, musique, orfèvrerie, automobile, parfums et cosmétiques, verre et cristal, hôtels et palaces, vin et spiritueux. Tous recrutent sur des dizaines de métiers différents et cherchent à fidéliser des candidats.

"Il y a des opportunités partout, en France et à l'international, et à tous les niveaux. On recherche tous types de profils et de personnalités, affirme Alexandre Boquel, directeur des Métiers d'Excellence chez LVMH. Les métiers du luxe incarnent cette spécificité française, notre art de vivre, ce sont des parcours qui ont du sens et du

prestige en France. En contrepartie, il y a une forte exigence, donc les marques de luxe peuvent parfois impressionner les candidats. Nos maisons sont prestigieuses et font rêver. Certains peuvent se dire que ce n'est pas pour eux ou qu'ils ont peu de chances d'être pris. C'est pour cela que nous menons des tournées de proximité et de promotion, pour parler de ces métiers et de leur accessibilité, pour encourager les candidats à venir toquer aux portes des entreprises du luxe."

Si les besoins sont grands, les difficultés de recrutement sont également fortes. "Le souci que l'on a, comme beaucoup de secteurs d'activité, c'est de recruter des collaborateurs, mais également de les fidéliser, confirme Sandrine Marcot, présidente déléguée de l'Union de l'horlogerie bijouterie (UHB), syndicat d'une branche qui compte au total près de 18 000 salariés. Il y a une certaine pénurie de candidats sur des postes clés."

Parmi les dizaines de métiers liés au luxe, le groupe LVMH distingue trois grandes familles : les métiers de la création, ceux

de l'artisanat et ceux de l'expérience client. "Les Métiers d'Excellence LVMH, ce sont plus de 280 métiers de savoir-faire, qui se retrouvent dans nos 75 maisons, explique Alexandre Boquel. Dans le monde, le groupe emploie 210 000 personnes, dont plus de 100 000 qui exercent l'une de ces professions d'excellence.

DES MÉTIERS ACCESSIBLES

Nous avons besoin de talents et de candidats sur tous ces métiers." La tournée des journées découverte You & ME, organisée par LVMH, incarne ainsi cette ouverture du luxe à toujours plus de candidats. Depuis 2022, elle intervient dans plusieurs villes en France pour faire découvrir les possibilités de formations, d'alternances et de stages vers les métiers du luxe, mais aussi des offres d'emploi. Cette année, le salon itinérant a eu lieu dans 5 villes, et 3 500 postes étaient directement ouverts à l'embauche, tous types de contrats confondus. "Un des points forts de ces journées, c'est l'accompagnement privilégié pour le projet professionnel des candidats. La volonté, c'est vraiment de leur tendre la main et de les convaincre de l'attractivité de nos métiers. Une plateforme a également été créée pour s'inscrire à un événement, préparer ses candidatures et en apprendre davantage sur les métiers du luxe et les formations : youandme.lvmh.com, qui est accessible à tous", complète Alexandre Boquel.

Le dirigeant des Métiers d'Excellence de LVMH en profite pour faire le bilan des besoins en recrutement du secteur : "Parmi les métiers sur lesquels les ●●●



●●● besoins sont les plus importants, il y a ceux de la maroquinerie, pour lesquels nous avons une vingtaine d'ateliers partout en France. Tout ne se passe pas à Paris. Ensuite, les métiers de la joaillerie recrutent beaucoup, le domaine est en forte croissance depuis plusieurs années. On retrouve donc les professions de sertisseur, polisseur, bijoutier-joaillier... Et plus globalement, dans tous les sous-secteurs du luxe, il y a également d'importants besoins sur les métiers de la vente et de l'expérience client : conseillers en boutique, personnel en hôtel et restaurant..."

LA FORMATION SE RÉINVENTE

Comme le confirme Sandrine Poupon, directrice de l'EIML, École internationale de marketing et management du luxe, "les métiers du retail et de la vente sont en tension, mais n'ont pas forcément une très bonne image. Pourtant, cela permet potentiellement de devenir rapidement manager ou d'évoluer vers l'international." C'est justement pour promouvoir ces opportunités dans les métiers de l'expérience client dans le luxe, et pour accélérer les trajectoires des candidats que l'EIML et l'UBH lancent un nouveau bachelors expertise vente bijouterie-horlogerie, censé mieux répondre aux besoins des entreprises et aux attentes des candidats. "Nous avons tenté, il y a 6 ans, de créer des certificats de qualification professionnelle de vendeur et responsable de magasins, pour la branche bijouterie et horlogerie, mais cela n'avait pas fonctionné, explique Sandrine Marcot, qui dirige l'UBH. Nous avons donc voulu créer un nouveau parcours de niveau bac +3 ouvert aux personnes ayant un bac +2, et en alternance, pour offrir des possibilités aux jeunes, mais aussi aux personnes en reconversion." Une initiative de branche qui vise à attirer de nouveaux profils, tout en rappelant les besoins de formation dans le secteur. "Ce sont des métiers qui nécessitent une expertise sectorielle et une expertise métier, ainsi qu'une importante phase de découverte

et d'appréhension, permise par l'alternance", ajoute Sandrine Marcot.

La formation en alternance dans le luxe, l'Institut des Métiers d'Excellence LVMH en propose depuis 2014, avec aujourd'hui 42 programmes de formation déployés dans sept pays. "L'Institut met en place des formations en France, mais aussi dans le monde, en s'associant avec des écoles de référence. Nous travaillons par exemple avec l'Institut français de la mode pour les métiers de la couture, avec les Compagnons du devoir pour la maroquinerie, avec la Haute École de

joaillerie pour la joaillerie bijouterie... Nous sommes très fiers, parce qu'on forme beaucoup de gens et avec une grande diversité de profils. Cette année, le plus jeune alternant a 16 ans et le plus senior 61. Il y a une notion d'inclusion qui est très forte", rapporte le directeur des Métiers d'Excellence.

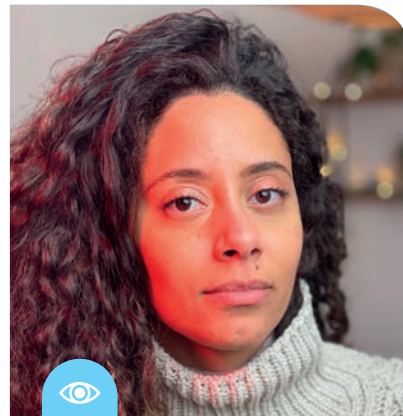
UN SECTEUR EXIGEANT

Si le luxe s'ouvre à toujours plus de profils et tend également à une intégration progressive des enjeux de RSE, le secteur n'en reste pas moins un domaine pas



tout à fait comme les autres. "Le luxe, c'est un monde qui est vraiment à part et qui obéit à des règles, des codes. Et ce n'est pas toujours facile de se les approprier, affirme Sandrine Poupon, directrice de l'EIML. La qualité requise, c'est la passion, le goût pour cet univers du luxe en général, et puis la curiosité et l'envie d'apprendre, mais aussi l'exigence envers les autres et envers eux-mêmes." Même son de cloche chez Alexandre Boquel : "Il faut avoir cette exigence envers soi-même, la recherche de la perfection. Il faut vraiment être per-

sévérant, car on ne maîtrise pas un geste du premier coup. Ce sont des métiers qui demandent aussi d'aimer le temps long. On ne l'apprend pas en deux semaines. Pour devenir joaillier, il faut 7 à 8 ans d'expertise. Mais il faut également rassurer les candidats sur les perspectives de carrière. On voit certains profils qui, par exemple, commencent comme petites mains en atelier chez Dior, puis finissent premiers ou premières d'atelier haute couture. Ou qui démarrent comme conseiller de vente et deviennent directeur de boutique."



CLÉMENCE MOUTOUSSAMY, 32 ANS, DIRECTRICE ARTISTIQUE

"PAS DE LIMITES SUR LE PLAN CRÉATIF"

"J'ai commencé par une fac d'arts plastiques, mais j'ai rapidement changé pour une école d'arts appliqués. J'ai fait un BTS en design de mode, puis un master en design global. J'ai ensuite fait un stage à Copenhague, chez Anne Sofie Madsen, une créatrice danoise, puis un stage de fin d'études chez Delphine Delafon, en maroquinerie. Le travail en atelier, sur des peaux précieuses et avec les tanneurs, m'a tout de suite plu et j'ai été séduite par le côté artisanat et la création. Il faut savoir qu'aujourd'hui, dans les maisons de luxe, la maroquinerie représente le gros des ventes, et donc du recrutement.

Je suis devenue directrice artistique, puis j'ai fait une candidature spontanée chez Claris Virot, où je suis depuis quatre ans maintenant. C'est une petite marque française premium qui grandit. Ce que j'aime, c'est qu'il n'y a pas vraiment de limites sur le plan créatif, et nous allons régulièrement à Bali, notamment auprès des personnes qui produisent nos matières premières. Les métiers du luxe et des marques premium sont de plus en plus accessibles, et notamment via la maroquinerie et l'artisanat, qui embauchent beaucoup de gens en reconversion."



Le métier d'audioprothésiste

Parmi les professions paramédicales qui recrutent, et dont les effectifs ne cessent d'augmenter, le métier d'audioprothésiste est accessible dès bac +3 et offre des perspectives de carrière attractives. Pour en découvrir le quotidien, nous sommes partis à la rencontre de Yoël Attali, audioprothésiste de 29 ans et associé de la coopérative Krys depuis cinq ans.

Par Adam Belghiti Alaoui. Photos par Quentin Donval et Nathan Zlotkowski.

Lorsqu'il nous reçoit dans son cabinet d'audioprothésiste, qu'il appelle la "cabine", Yoël Attali n'est pas dans l'un de ses 9 magasins Krys Audition, qu'il gère en employant trois autres audioprothésistes, mais au sein du magasin Krys optique de la rue Lecourbe, dans le 15^e arrondissement de la capitale. Deux jours par semaine, notre professionnel de 29 ans y reçoit des patients pour des tests auditifs, des appareillages et des contrôles de routine. Le reste de son temps étant réparti entre ses différents magasins. "En France, un audioprothésiste a le droit de travailler dans trois magasins maximum", nous informe le jeune homme, qui anime déjà son réseau après seulement 8 ans dans le métier. Cette profession, qui nécessite a minima un bac +3 sous la forme du diplôme d'État d'audioprothésiste, il la décrit comme "une activité paramédicale dont trop peu de personnes ont conscience de l'importance, tant du point de vue curatif que préventif". Avant d'ajouter : "Si on prend un panel de 100 personnes, il y en aura 95 qui n'auront jamais fait de test auditif. Alors que la

plupart vont chez le généraliste, le kiné, le dentiste, l'opticien..."

Sur ordonnance d'un ORL, sur la base d'une simple gêne ou par volonté de réaliser un bilan auditif complet, les patients se rendent chez l'audioprothésiste pour évaluer leur audition en quelques minutes, à l'aide d'outils de mesures acoustiques, et, selon le besoin, choisir un appareil pour compenser les pertes d'audition. "Si je constate un bouchon d'oreille ou une anomalie auditive, je peux renvoyer les patients vers l'ORL, nous sommes un métier paramédical et nous n'avons pas le droit de retirer un bouchon d'oreille, par exemple", complète Yoël Attali. Mesure d'audition, aide au choix de l'appareillage, suivi et entretien des appareils et de leur efficacité, l'audioprothésiste n'est pas un simple technicien, mais bien un spécialiste de l'appareil auditif capable d'aiguiller ses patients avec pédagogie. En quelques minutes, à l'aide de son tableau de présentation et de ses outils de mesure, Yoël m'explique le fonctionnement de mon audition, ainsi que la façon dont les appareils qu'il conseille combler les

perdes. Je mesure alors les connaissances et la responsabilité d'un audioprothésiste. "Vous n'achetez pas un appareil parce qu'il vous plaît, vous l'achetez parce que vous en avez besoin au quotidien", souligne-t-il.

UN MÉTIER PLURIEL

Si, dans l'ensemble, les audioprothésistes remplissent les mêmes missions et jouent le même rôle auprès des patients, la profession peut s'exercer de différentes façons, selon la structure et la formation suivie. "Depuis la réforme 100 % santé, qui a permis une plus importante prise en charge des dépenses de santé liées à l'audition, l'aide auditive va jusqu'à 950 euros par oreille, explique l'associé Krys Audition. C'est positif parce que cela permet à plus de personnes d'être appareillées sans reste à charge. Mais cela ouvre aussi la porte à des pratiques commerciales plus discutables de la part de certains audioprothésistes ou entreprises du secteur. Il y a à boire et à manger dans le métier aujourd'hui, et cela n'est souvent pas clair pour les patients."

Justement, pour y voir plus clair, Yoël me donne un aperçu de la structuration de la profession : "Un audioprothésiste peut être amené à travailler dans trois types de structures différentes. D'abord, ce que j'appelle les discounters (Vivason, Ideal Audition...) qui axent leur communication sur les prix. Ensuite, des réseaux de franchise, comme Optic Duroc, des coopératives, comme Krys Audition, ou des cabinets indépendants, qui contrairement aux discounters, ont la liberté de choisir les marques d'appareils et leurs prix. Et, enfin, les enseignes qui se développent en succursales, et donc des grands groupes, comme Audika ou Amplifon, qui possèdent souvent ●●●



“Parmi les premières choses importantes pour devenir audioprothésiste, l’empathie et le souci du bien-être du patient”





●●● leur propre marque d'appareils et proposent le plus souvent des prix plus élevés." Avant de devenir indépendant, notre hôte du jour est lui-même passé par un important groupe du secteur (GrandAudition), après trois ans d'école et deux ans de classes préparatoires. La partie formation, là encore, propose plusieurs voies. "Quand j'ai fait mes études, il y avait une poignée d'écoles en France qui prenait entre 15 et 30 personnes chaque année sur concours, et si vous ratiez le concours trois fois, vous ne pouviez plus vous présenter, précise Yoël. Aujourd'hui, il n'y a plus de concours et cela se passe par dossier via Parcoursup. Grâce aux arrangements européens, énormément d'audioprothésistes exerçant en France vont se former directement en Belgique ou en Espagne, où il n'y a qu'un an et demi de prépa, et pas de concours. Puis, avec une équivalence, via un simple stage de six mois, vous pouvez directement exercer en France. Cela peut aboutir à des formations assez inégales, quand j'accueille en stage une ou un jeune formé en France ou formé à l'étranger, je constate souvent une différence en termes de connaissances et d'implication."

DU TEST AUDITIF À L'APPAREILLAGE


Derrière son bureau, équipé de sa blouse et de son matériel spécialisé, Yoël reçoit des patients pour plusieurs types de consultations, dont la durée varie. "S'il s'agit d'un rendez-vous de contrôle, c'est-à-dire de personnes déjà appareillées qui viennent tous les 3 ou 4 mois pour faire un suivi et s'assurer que tout va bien, cela peut se faire en 10-15 minutes, détaille ce dernier. En revanche, s'il s'agit d'un premier rendez-vous, nous allons mener plusieurs tests pour déterminer les pertes auditives avec précision et ainsi identifier les besoins de compensation. Nous menons ces tests pour pouvoir ensuite faire une préconisation précise au patient, concernant l'appareillage et la meilleure façon de corriger la perte d'audition." Pour réaliser les différents tests (audiométrie tonale et vocale, test par conduction

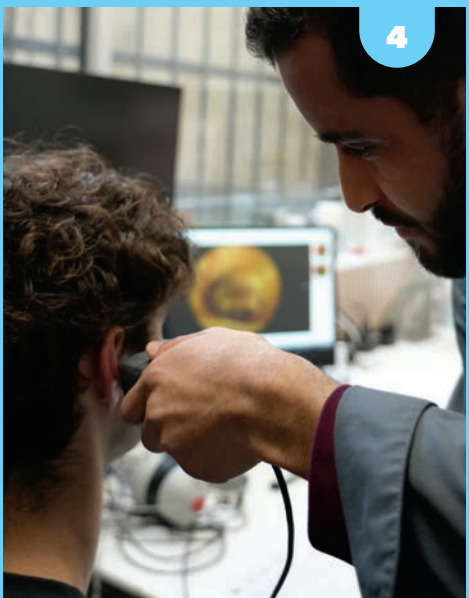
osseuse...), l'audioprothésiste utilise des outils paramédicaux et professionnels et respecte un processus étape par étape. D'abord, un entretien préliminaire, appelé anamnèse, durant lequel le professionnel pose des questions sur la perte auditive, sur les antécédents médicaux et familiaux, sur une potentielle exposition récente à un bruit très fort... De quoi, déjà, commencer à déterminer le type de gravité de la perte. Ensuite, place à l'examen des oreilles et aux tests. J'enfile une blouse et me voilà avec un otoscope à la main, un instrument médical avec une lumière et une loupe qui permet de visualiser le conduit auditif et le tympan, pour vérifier s'il y a des anomalies visibles (excès de cérumen, inflammation, bouchon d'oreille...). Pour être plus précis et avoir un retour visuel en direct, Yoël utilise également une sonde qui projette l'image directement sur son écran d'ordinateur. Le test le plus courant ? Celui de l'audiométrie tonale, qui consiste à analyser la capacité auditive du patient à l'aide d'une série de sons "purs", à une seule fréquence. Équipé d'un casque, le patient écoute des sons, qui varient en fréquence et en intensité, et indique lorsqu'il entend bien le son (en levant la main, par exemple). L'audioprothésiste enregistre, ensuite, les réponses sur un audiogramme. Un autre test, celui de l'épreuve tonale, évalue, quant à lui, les seuils d'audition à différentes fréquences et sur une gamme plus large. L'audioprothésiste peut également réaliser des tests par vibration et compléter le tout par une audiométrie vocale, qui évalue la réception et la compréhension orale. Grâce aux résultats de ces tests et aux données qui en découlent, le professionnel produit des audiogrammes qu'il doit interpréter pour déterminer le type d'appareillage adéquat, en fonction du degré de perte auditive. "Il y a quatre types de pertes auditives : les pertes environnementales (traumatismes sonores, accident de la route...), le facteur génétique ou congénital, le facteur ototoxique (prises médicamenteuses qui peuvent altérer l'audition), et le facteur temps, aussi appelé presbycusie et

auquel personne n'échappe (95 % des pertes)", résume notre audioprothésiste.

UNE GRANDE SATISFACTION

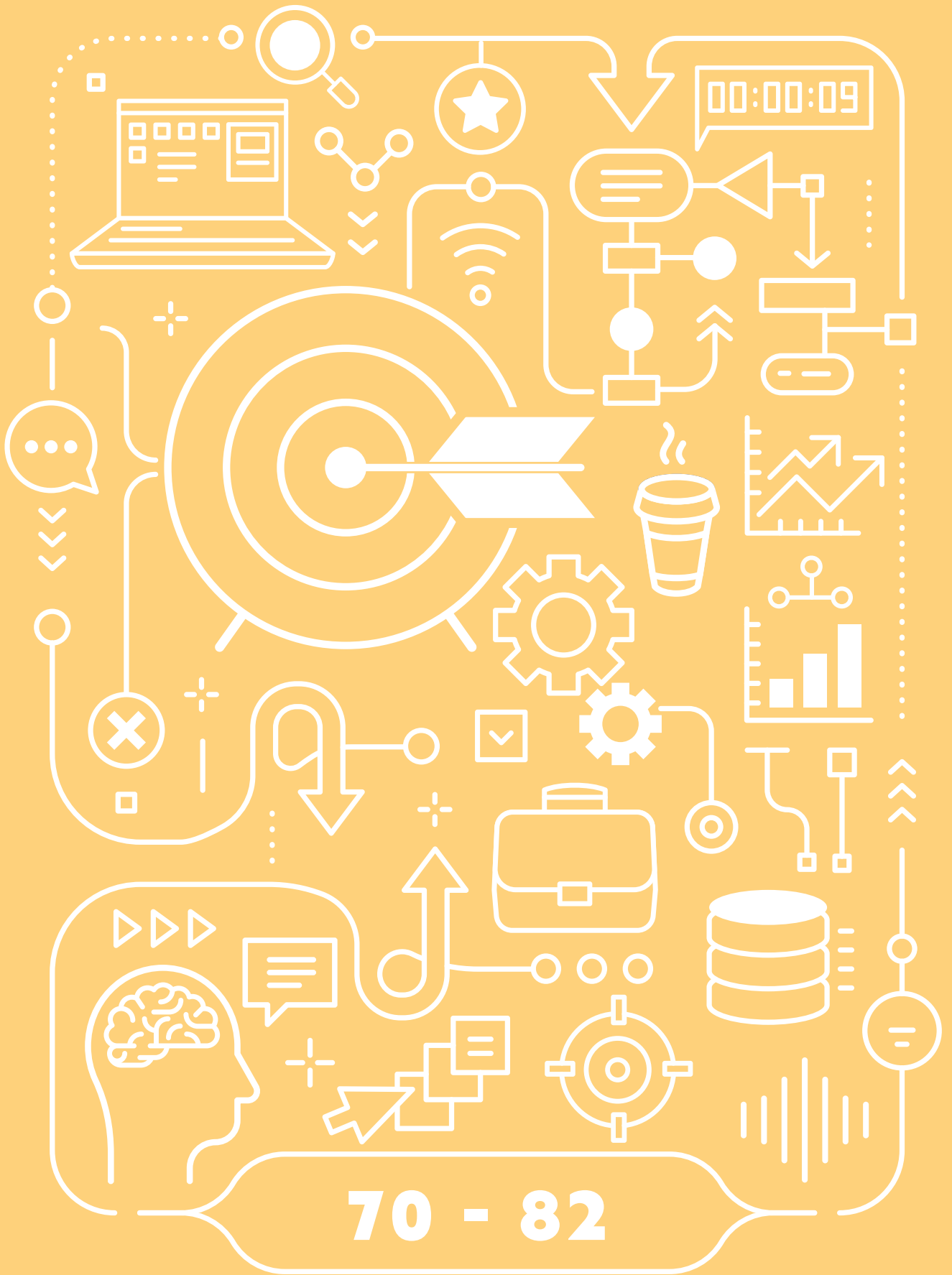
D'un bout à l'autre de nos échanges et pendant l'explication de son quotidien, je remarque que Yoël insiste beaucoup sur un point : il parle de ses patients, et non de clients. "Pour moi, ce n'est pas la même chose, un appareil auditif répond à un besoin médical. Cela permet de relâcher la fatigue et la tension en corrigeant les pertes auditives, mais aussi d'assurer un côté préventif. À cause d'une perte auditive, d'autres fonctions peuvent être atteintes, le fait de mettre un appareil permet donc également de repousser la perte de plasticité cérébrale. La partie du cerveau qui gère l'audition, le lobe temporal, gère également la compréhension, la cognition, la mémoire, l'intégration."

De fait, le métier est investi d'un fort sens des responsabilités. "Parmi les premières choses importantes pour devenir audioprothésiste, je commencerais par l'empathie et le souci du bien-être du patient. Il faut se mettre à sa place et ne pas oublier qu'il n'y a pas d'achat plaisir dans notre métier, confirme Yoël Attali. Notre rôle est très important. Il y a un fort sentiment de satisfaction personnelle dans certaines situations, quand je vois des parents pleurer en cabine parce que leur jeune enfant retrouve une audition de qualité, ce sont des moments très forts. Il ne faut pas oublier la chance que l'on a de faire un métier comme ça." Ce sentiment de satisfaction personnelle, face à "l'effet waouh" que peut procurer un appareillage, ne va pas sans tout l'aspect pédagogie et accompagnement inhérent au métier. "Il faut être pédagogue, motiver le choix de l'appareil. L'audioprothésiste ne prescrit pas un appareil, il accompagne son patient pour faire son choix. Je prends toujours le temps d'expliquer aux personnes le fonctionnement des canaux audio, de vulgariser leurs pertes auditives et la façon dont nous pouvons y remédier", assure notre professionnel. Message reçu ? 



❶ L'otoscope sert à réaliser un premier examen visuel ❷ Le patient lève la main lorsqu'il entend un son ❸ Une sonde peut être employée pour projeter l'image du canal auditif ❹ L'un des tests auditifs utilise un casque à conduction osseuse ❺ La première pose de l'appareil se fait au cabinet ❻ Il faut expliquer et vulgariser le fonctionnement de l'audition.





70 - 82



Je m'active

72 **COACHING** : 5 ÉTAPES POUR RÉUSSIR SANS EXPÉRIENCE

74 **BIEN-ÊTRE** : LA PROCRASTINATION, AMIE
OU ENNEMIE ?

76 **MODE D'EMPLOI** : FIN DE CARRIÈRE, LA RETRAITE
PROGRESSIVE

78 **SOFT SKILLS** : CULTIVEZ VOTRE... ESPRIT CRITIQUE

80 **AUTOCOACHING** : ENVIE DE CHANGER DE JOB ? FAITES
LE POINT !

82 **COURRIER** : UNE SÉLECTION DE VOS COMMENTAIRES
À PROPOS DE NOS ARTICLES



5 étapes RÉUSSIR SANS

Quand on démarre sa carrière ou que l'on se reconvertit, le manque d'expérience peut apparaître comme un frein majeur pour décrocher un emploi. Découvrez les conseils de la coach Chloé Ngassa, autrice du livre *Je n'ai pas d'expérience... et alors ?* (Vuibert). De quoi gagner en confiance et mettre toutes les chances de votre côté.

Propos recueillis par Adam Belghiti Alaoui.



ADOPTER LE BON ÉTAT D'ESPRIT

Pour dépasser les croyances limitantes, il faut dépasser les préjugés. Pour moi, c'est une évidence. Beaucoup de personnes échouent non pas par manque de talent et de capacité, mais parce qu'elles n'ont pas le bon état d'esprit. Il faut donc commencer par se dire : expérience ou pas, il est tout à fait possible de se distinguer, à condition de bien se préparer. Je pars du principe que s'il y a aujourd'hui des personnes expérimentées ou des seniors qui ont du mal à décrocher un emploi et qui ne savent pas faire, c'est tout simplement parce que plus jeunes, ils n'ont pas eu la bonne méthodologie ni les bons réflexes. À partir du moment où vous êtes formé et où vous adoptez les bons réflexes, il n'y a pas à réinventer la roue. Cela part aussi du constat que les jeunes n'ont souvent pas les armes pour bien se vendre.

RÉALISER UNE ENQUÊTE MÉTIER

La difficulté aujourd'hui que je vois avec les candidats, c'est qu'avant même d'essayer de convaincre le recruteur, ils n'ont que trop peu conscience de ses attentes et des réalités du métier. C'est difficile de vendre un produit à quelqu'un si vous ne savez pas pourquoi il en a besoin. C'est pour cela que la partie enquête métier est incontournable et indispensable. Et ce, d'autant plus quand on a peu ou pas d'expérience. Il existe aujourd'hui de multiples ressources en ligne, fiches métiers et autres pour s'informer sur les postes qui nous intéressent. Et il ne faut pas hésiter à se lancer sur LinkedIn et à aller interroger directement des professionnels. D'une part, parce que la vision que l'on peut avoir d'une profession peut être très différente de la réalité, et d'autre part parce que beaucoup de personnes seraient contentes de parler de leur métier.



PEAUFINER SA CANDIDATURE

Quand on n'a pas d'expérience professionnelle à faire valoir, on ne pourra pas faire la différence sur son seul CV. Il faut donc soigner le reste de la candidature pour mettre toutes les chances de son côté (lettre de motivation, portfolio des réalisations, préparation de l'entretien...). Je dis souvent que la recherche d'emploi doit être quelque chose de plaisant, pas une corvée. L'objectif, ce n'est pas d'enchaîner les candidatures sans réfléchir et en envoyant son CV à tout-va, mais d'individualiser chaque candidature. La qualité et pas la quantité. Je vois trop souvent cette volonté de juste postuler pour le plaisir de postuler : tiens, j'ai mis une alerte, dès qu'il y a une offre d'emploi, je postule. Non ! Il faut prendre le temps de se poser des questions simples : est-ce que l'offre me correspond ? Est-ce que le travail me plaît ? Est-ce que le temps que je vais mettre à candidater en vaudra la peine ?

pour... **EXPÉRIENCE**

APPROFONDIR SA LETTRE DE MOTIVATION

Cela peut être une étape contraignante et difficile pour certains. Si vous n'êtes pas capable de savoir pourquoi vous voulez postuler dans une entreprise, vous limitez vos chances d'être recruté. La lettre de motivation rend service aux candidats en les poussant à se poser les bonnes questions justement. En la travaillant et en l'argumentant, vous vous préparez indirectement à l'entretien. Et cela part, bien sûr, de l'enquête métier et de la construction du projet professionnel, qui montreront l'intérêt porté au poste. Votre lettre de motivation doit ainsi expliquer pourquoi vous souhaitez rejoindre cette entreprise, et pas une autre. Insistez sur les valeurs, le produit, la mission, le secteur d'activité, etc. Et montrez que vous vous projetez dans cette société. Plus vous personnaliserez votre lettre de motivation, meilleure elle sera. Autre question : pourquoi êtes-vous le candidat idéal pour ce poste dans cette entreprise ? Mettez alors en avant vos compétences techniques, mais aussi humaines qui sont, elles, transférables d'un métier à un autre.



PRÉPARER L'ENTRETIEN

L'anticipation du stress est déterminante. Je vais bien me préparer, par exemple, en prenant conscience des facteurs qui peuvent être sources de stress pour moi, pour tâcher de les limiter. Est-ce que je suis stressé parce que je ne sais pas qui sera en face de moi ? Si oui, j'effectue des recherches plus poussées, tout simplement. Est-ce que je suis stressé parce que je ne suis pas au clair avec mon projet pro ? Si oui, je clarifie mes points de motivation. Sans oublier les recherches sur l'entreprise, sur l'adéquation de son profil avec le poste, la préparation aux questions les plus courantes... Tout ce qui va permettre de créer un véritable échange avec le recruteur le jour J, grâce à cette préparation et à cette réflexion qui auront commencé avant même d'avoir postulé.

+

POUR ALLER PLUS LOIN...



Votre série de podcasts sur
La reconversion professionnelle

Des histoires de changement de vie, partout en France.
Et demain ? Pourquoi pas VOUS ?

» Le podcast "À 180°" de France Travail



CHLOË NGASSA
JOB MENTOR

10000 abonnés

**Je n'ai pas
d'expérience...
et alors ?**



Job rêvé, job décroché

Vuibert

» Le livre *Je n'ai pas d'expérience... et alors ?* de Chloé Ngassa (Vuibert)



» La vidéo Ted de Jason Sheen "À la recherche d'un emploi ? Mettez en avant votre capacité et non votre expérience"

La procrastination AMIE OU ENNEMIE ?

Remettre au lendemain ce que l'on pourrait faire dès aujourd'hui, est-ce si grave ? Pas si sûr selon nos expertes. Il se pourrait même que la procrastination apporte du positif. À quelques conditions près tout de même...

Par Fabienne Broucaret.

Adrien repousse sans cesse les démarches administratives pour créer son statut d'autoentrepreneur. Bérengère, elle, trouve toujours une bonne excuse pour ne pas refaire son CV dès à présent. Moussa, enfin, se dit qu'il répondra demain à l'offre d'emploi qu'il a repérée sur un site il y a maintenant quelques jours. Leur point commun ? Tous les trois procrastinent ! "La procrastination, c'est tout simplement le fait de reporter délibérément à plus tard ce que l'on était censé faire aujourd'hui", explique la coach Nina Bataille, autrice du livre *J'arrête de courir après le temps* (éditions ESF). Une pratique très répandue puisqu'elle toucherait 74 % des Français⁽¹⁾.

POURQUOI PROCRASTINEZ-VOUS ?

Si cette habitude peut être perçue comme un signe de fainéantise, la réalité est bien différente. "Ce n'est pas de la paresse, insiste Mathilde Ramadier, autrice du livre *Apprivoiser sa procrastination* (Eyrolles). C'est tout simplement une façon de faire autrement les choses. Cela peut nous arriver à tous. Il ne faut

pas chercher à la combattre à tout prix, mais plutôt comprendre pourquoi on procrastine." Qu'est-ce que ce comportement cache ? Parmi les raisons récurrentes : la première est le manque de motivation qui est assumé par 69 % des Français, la deuxième le manque de temps (59 %). "Il y a aussi des causes émotionnelles, comme la peur, complète Nina Bataille. Et notamment la peur d'échouer. Alors, au lieu d'imaginer que vous n'allez pas y arriver, de ruminer et de vous laisser paralyser par les doutes ou le manque de confiance en vous, visualisez plutôt comment cette mission va bien se passer. Remplacez la peur par de la curiosité, et relativisez. Peu importe si tout n'est pas parfait,

l'essentiel est de vous y mettre et de passer à l'action !" Pour cela, adoptez la stratégie des petits pas et découpez votre objectif, qui peut effrayer par son ampleur, en plusieurs tâches intermédiaires. "Donnez-vous une date pour chacune d'entre elles, poursuit-elle. Et, surtout, n'oubliez pas de vous féliciter, voire de vous récompenser, pour chaque avancée ou progrès !" Autre stratégie efficace selon elle : "Débarrassez-vous immédiatement de chaque nouvelle petite chose à accomplir qu'il s'agisse de répondre à un mail ou de rappeler quelqu'un. Sinon, tout cela s'accumule, et cela crée un cercle vicieux qui est propice à la procrastination." Attention, ainsi, aux distractions.



Car on a souvent tendance à faire autre chose que ce que l'on devait faire. S'il s'agit d'autres tâches de votre to-do list du jour, ce n'est pas forcément un problème, écoutez vos envies. C'est plus dérangeant si vous vous laissez tenter par des distractions... En tête de liste : regarder un film ou une série, surfer sur Internet, notamment sur les réseaux sociaux, jouer sur votre téléphone, etc. "Entraînez-vous à résister, par exemple, en coupant votre téléphone portable pendant une heure, puis deux, vous gagnerez progressivement en concentration au lieu de vous disperser", recommande Nina Bataille. Un bon rempart contre la procrastination ? Le collectif. Lors de votre recherche d'emploi, n'hésitez pas à vous retrouver à plusieurs pour, par exemple, refaire votre CV en bénéficiant du soutien et du regard d'autres. Votre motivation en sera décuplée. Si une procrastination occasionnelle n'a rien de grave, veillez

tout de même à ce qu'elle n'ait pas d'impact négatif sur vous, mais aussi sur les autres. "Si la procrastination vous empêche d'avancer dans vos projets pros ou s'avère pénalisante pour des personnes avec qui vous travaillez, c'est gênant et il faut chercher à y remédier, souligne Nina Bataille. Ce qui doit vous alerter : votre procrastination est-elle bloquante et trop fréquente ? Est-elle préjudiciable à quelqu'un ? Est-elle nuisible à votre bien-être ou de souffrance ? Ne témoigne-t-elle pas d'une absence de sens dans ce que vous entreprenez, peut-être pour faire plaisir aux autres au lieu de vous écouter ? La procrastination chronique cache souvent une pathologie plus profonde. Il peut alors être utile de suivre une TCC* pour enclencher un changement profond."

VIVE LE VAGABONDAGE CRÉATIF

À l'inverse, la procrastination peut, pour d'autres, apporter du plaisir et mener à plus d'efficacité. Face à des délais courts, certains se révèlent. "Personnellement, je mets en haut de ma to-do list les tâches les moins urgentes, comme cela je les traite quand je me retrouve au pied du mur et cela me donne de l'énergie, confie Mathilde Ramadier. Si j'ai six jours pour boucler un dossier, je n'y arrive pas. En revanche, la veille pour le lendemain, je m'y mets à fond. C'est un pari risqué, et cela ne convient clairement pas à tout le monde." La procrastination peut ainsi être source de créativité, en laissant de la place au repos, aux promenades en plein air ou au vagabondage de l'esprit. "Ce sont des temps dont notre cerveau, sollicité en permanence, a parfois besoin pour prendre du recul, laisser décanter une idée ou trouver des solutions innovantes", ajoute-t-elle. À condition de ne pas, ensuite, vous épuiser pour rattraper le retard accumulé ! Une question d'équilibre donc, et de connaissance de soi. R

(1) Source : étude TaskRabbit en collaboration avec OpinionWay, 2022.

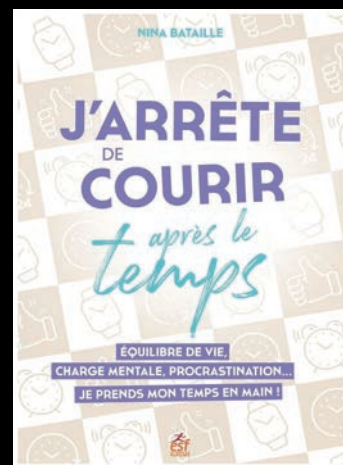
*Thérapie cognitivo-comportementale.



POUR ALLER PLUS LOIN...



» Apprivoiser sa procrastination, livre de Mathilde Ramadier, Eyrolles.



» Le guide J'arrête de courir après le temps, Nina Bataille, éditions ESF.



» Le podcast "Bye bye Procrastination" de Claire Vitoux.

Fin de carrière LA RETRAITE PROGRESSIVE

Vous souhaitez réduire votre activité professionnelle lors des dernières années de votre carrière ? Le dispositif de retraite progressive le permet. Il ne concernerait aujourd'hui que 20 000 salariés par an, alors que ce compromis peut s'avérer bénéfique pour les personnes éligibles, comme pour les entreprises, sur fond de réforme des retraites et du report de l'âge de départ à 64 ans.

Par Fabienne Broucaret.

QUI PEUT Y ACCÉDER ?

Vous pouvez demander à bénéficier d'une retraite progressive deux ans avant l'âge minimum légal de départ en retraite.

Vous devez aussi remplir les 2 conditions suivantes :

- Justifier d'une durée d'assurance et de périodes reconnues équivalentes fixée à 150 trimestres auprès d'une ou plusieurs caisses de retraite de base.
- Exercer une activité salariée ou non salariée à temps partiel (ou à temps réduit par rapport à la durée légale ou conventionnelle de travail exprimée en jours ou en demi-journées) comprise entre 40 % et 80 % d'un temps complet. Nouveauté issue de la réforme des retraites : la retraite progressive est ouverte à tous les fonctionnaires depuis le 1^{er} septembre 2023. Quel que soit le statut, les règles à respecter sont les

mêmes. Il existe cependant quelques nuances. Un fonctionnaire peut réduire son activité dans une proportion comprise entre 50 et 90 %, alors que, pour un salarié, la fourchette va de 40 à 80 %. Concrètement, pour toutes les catégories professionnelles, la demande d'une retraite progressive doit être effectuée six mois avant la date souhaitée de son démarrage.

DES VERTUS POUR LES SALARIÉS...

"Ce dispositif facilite l'emploi des seniors et permet une transition plus douce, la fin de carrière est ainsi moins abrupte. Cela aide les salariés à mieux appréhender le passage, parfois délicat, à la retraite", estime Françoise Linossier, DRH du groupe Mutuelles du Soleil qui a décidé de promouvoir la retraite progressive auprès de



ÂGE À PARTIR DUQUEL VOUS POUVEZ PARTIR EN RETRAITE PROGRESSIVE

| VOUS ÊTES NÉ | VOUS POUVEZ PARTIR EN RETRAITE PROGRESSIVE À PARTIR DE |
|--|--|
| Avant le 1 ^{er} septembre 1961 | 60 ans |
| Entre le 1 ^{er} septembre 1961 et le 31 décembre 1961 | 60 ans et 3 mois |
| En 1962 | 60 ans et 6 mois |
| En 1963 | 60 ans et 9 mois |
| En 1964 | 61 ans |
| En 1965 | 61 ans et 3 mois |
| En 1966 | 61 ans et 6 mois |
| En 1967 | 61 ans et 9 mois |
| À partir du 1 ^{er} janvier 1968 | 62 ans |

EN QUOI ÇA CONSISTE ?

La retraite progressive est un dispositif qui vous permet, en fin de carrière, de travailler à temps partiel et de toucher, en même temps, une partie de vos retraites (de base et complémentaire). Pendant cette période, vous continuez de cotiser à la retraite. Vous pouvez choisir de surcotiser, c'est-à-dire de cotiser à la retraite sur la base d'un salaire à temps complet. Lorsque vous cessez totalement votre activité professionnelle, votre retraite définitive est recalculée en tenant compte de cette période pendant laquelle vous avez continué de travailler à temps partiel.



BON À SAVOIR

+

Attention, la retraite progressive ne doit pas être confondue avec d'autres dispositifs tels que :

- La préretraite classique : vous cessez tout simplement votre activité professionnelle tout en conservant votre salaire ;
- Le cumul emploi-retraite : vous liquidez vos droits à la retraite et reprenez volontairement une activité professionnelle (à temps plein ou à temps partiel). Cela vous apporte un complément de revenus sans toutefois impacter le montant de votre pension de retraite.



Vous pouvez vous informer sur la retraite progressive en scannant ce QR Code

ses collaborateurs en l'accompagnant de mesures favorables. En effet, le groupe s'engage à surcotiser pour la pension de retraite. Ainsi, tout collaborateur adoptant la retraite progressive bénéficie d'une contribution à temps plein pour sa retraite future. "Ce mécanisme assure stabilité financière et mieux-être en fin de carrière", poursuit-elle.

Autre avantage : c'est le salarié qui module et choisit sa nouvelle durée de temps de travail avec son employeur, avec une perte de revenus limitée. Vous pouvez ainsi travailler le nombre d'heures qui vous convient et cette durée n'est pas fixée de manière définitive : elle reste totalement évolutive. Enfin, vous continuez à travailler, ce qui signifie que

vous cotisez toujours pour la retraite et que vous cumulez des trimestres.

...ET POUR L'ENTREPRISE

"Cette avancée sociale permet aussi la transmission des savoirs, ce qui est bénéfique pour l'entreprise, souligne Françoise Linossier. Nous conservons ainsi des compétences importantes au sein du groupe et assurons un transfert des savoir-faire aux nouvelles générations. Les profils seniors constituent un précieux vivier de savoirs et jouent un rôle crucial dans la transmission des compétences." Au sein de l'entité du Sud, la retraite progressive a déjà été déployée pour une salariée et concernerait plus de 10 collaborateurs dans l'entreprise, éligibles sur 2024.

LES POINTS DE VIGILANCE

Vous devez surveiller le montant des revenus perçus en temps partiel. En effet, afin de valider un trimestre de retraite de base, vous devez toucher au moins 150 fois le SMIC horaire. Rappelons que le système de retraite français est divisé en deux régimes : le régime de base pour transformer les cotisations en "trimestres cotisés", puis le régime complémentaire pour convertir vos cotisations en points. Si vous envisagez une retraite progressive, vous allez moins cotiser en retraite complémentaire (sauf en cas de surcotisation). Vous obtenez moins de points et, par conséquent, votre pension diminue mécaniquement. R

Cultivez votre...

ESPRIT CRITIQUE

Face à la quantité d'informations et de fake news que nous recevons chaque jour, la capacité à en examiner la véracité et la fiabilité devient plus importante que jamais. Savoir émettre une pensée critique est ainsi une des compétences clés pour votre réussite pro et vous sera très utile, aussi, au sein d'une équipe. Découvrez les conseils du coach Jérôme Hoarau, coauteur du livre *Soft Skills* (Dunod), pour développer votre esprit critique, l'utiliser à bon escient et en faire une force.

Propos recueillis par Fabienne Broucaret.

? COMMENT DÉFINIR L'ESPRIT CRITIQUE ?

Jérôme Hoarau. Je trouve ce mot très intéressant parce que le terme "critique", en français, est connoté très négativement. On dit ainsi que l'on va critiquer, on parle aussi d'une situation critique. Il y a quelque chose de très négatif. Donc, quelque part, cela ne nous donne pas envie d'être dans cette dynamique-là, alors que, pour moi, faire preuve d'esprit critique, c'est avant tout prendre le temps. Dans un monde qui s'accélère, où les urgences se succèdent, où les gens sont pressés et courent en permanence, on ne prend plus suffisamment ce temps de réflexion, on ne fait pas ce petit pas de côté ou en arrière pour observer les choses. Avoir un esprit critique, c'est donc prendre une décision, passer à l'action ou tout simplement s'exprimer de manière consciente, après réflexion. C'est une manière de sortir du mode automatique.

? QUELQU'UN QUI A UN BON ESPRIT CRITIQUE SAIT DONC FAIRE DE BONS FEEDBACKS...

J.H. Oui, tout à fait. L'erreur serait de penser que, comme la critique est perçue de manière négative, il ne faut donc jamais en émettre. Or, les feedbacks

sont un ingrédient incontournable de l'amélioration continue. Et ce, que ce soit en solo ou en équipe. Il est sain de faire preuve d'esprit critique pour faire avancer les choses au travail, mais aussi d'aller chercher la critique, de ne pas la prendre personnellement. Les feedbacks ne sont pas des jugements, mais simplement des axes de progression.

? QUELLES CONDITIONS DOIVENT ÊTRE RÉUNIES POUR QUE L'ÉCHANGE SOIT CONSTRUCTIF ?

J.H. Il faut faire attention à la manière dont on dit les choses. Il y a tout un entraînement à réaliser pour mettre en place des bonnes pratiques qui permettent de bien délivrer le feedback, pour qu'il soit mieux reçu et non perçu comme une attaque personnelle. Vous pouvez demander des feedbacks pour justement améliorer la manière dont vous vous exprimez. Autre élément clé : le moment où vous faites preuve d'esprit critique. Si la personne qui gère le dossier en question est particulièrement sous stress, ce n'est peut-être pas le timing idéal. Faites preuve d'empathie. Attention donc à l'état émotionnel de votre interlocuteur. Il y a une expression très courante au Royaume-Uni, où j'habite, qui est "to be brutally honest". Je ne l'aime pas

du tout ! Pour moi, la brutalité, c'est-à-dire l'idée que je peux parler sans prendre de pincettes est justement un écueil à éviter. Chacun a ses responsabilités, la personne qui émet la critique comme celle qui la reçoit. Il faut savoir bien l'emballer pour qu'elle soit constructive. Et ne surtout pas se poser en donneur de leçons. Exprimez-vous en étant factuel, sans généralités, en détaillant ce que vous avez observé. Cela me fait penser aux quatre accords toltèques de Miguel Ruiz : utiliser la parole à bon escient, ne rien prendre pour soi, ne pas faire de suppositions et faire toujours de son mieux.

? COMMENT NE PAS PASSER POUR LE "RÂLEUR DE SERVICE" AU TRAVAIL ?

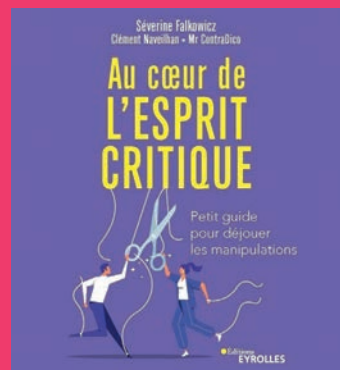
J.H. Tout d'abord, ne passez pas votre temps à tout critiquer ! Il y a un temps pour tout. Sinon, cela va être pesant pour les autres. Ensuite, faites preuve d'esprit critique sur des sujets que vous maîtrisez ou lorsqu'on a sollicité votre avis.

? DÉVELOPPER SON ESPRIT CRITIQUE EST AUSSI UTILE FACE AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES AFIN DE NE PAS SE LAISSER DUPER...



+

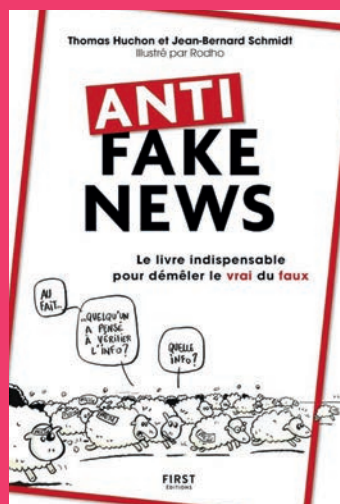
3 LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN...



» *Au cœur de l'esprit critique. Petit guide pour déjouer les manipulations, Séverine Falkowicz, Clément Naveilhan et Mr ContraDico, Eyrolles.*



» *L'esprit critique pour les nuls, Thomas C. Durand.*



» *Anti fake news. Le livre indispensable pour démêler le vrai du faux, Thomas Huchon et Jean-Bernard Schmidt, First.*

J.H. En effet, il y a toute une dimension technologique qui entre en jeu avec, entre autres, la propagation à vitesse grand V des *fake news* en ligne ou encore l'intelligence artificielle qui peut parfois raconter tout et n'importe quoi. Personnellement, j'utilise ChatGPT. Un jour, je lui ai demandé de me trouver une étude scientifique sur un sujet précis. Et là, il m'en sort une en indiquant l'année de parution, le professeur qui l'a réalisée, etc. C'était exactement ce que je cherchais ! Mais quand je lui ai demandé la source de cette information, il m'a répondu qu'il n'y en avait pas. L'étude en question n'existait tout simplement pas, il l'avait fabriquée. L'esprit critique permet d'éviter de tomber dans le piège des biais cognitifs, notamment le biais de confirmation, au profit de la véracité des informations. Cela ne prend pas forcément des heures, mais c'est

une habitude à prendre. Se poser des questions, et en poser aux autres, est un réflexe d'autodéfense mentale très sain.

? COMMENT VALORISER SON ESPRIT CRITIQUE EN ENTRETIEN ?

J.H. En jouant les équilibristes car le recruteur, ou le futur manager, qui vous fait passer l'entretien va peut-être se dire qu'il va avoir un casse-pied dans l'équipe si vous lui dites de but en blanc que vous avez un très bon esprit critique ! Il y a d'autres manières de le formuler. Par exemple, dites que vous avez un esprit analytique ou une culture du feedback. L'interprétation ne sera pas alors négative. Enfin, comme pour toutes les autres soft skills, veillez à illustrer cette compétence avec des exemples précis et concrets issus de votre expérience : donner un contexte, raconter une mission accomplie, etc. **R**

Envie de changer de job ? **FAITES LE POINT !**

Si vous ne vous sentez plus aligné avec votre poste actuel, il est peut-être temps d'envisager la suite. Mais, vers quoi vous orienter ? Pour vous aider à y voir plus clair, voici quatre exercices extraits du livre *Trouver sa voie* écrit par Caroline Averty et Marina Bourgeois (Vuibert). Une manière d'esquisser une première liste de vos envies.

» **MON TOP 10 DES ACTIVITÉS PLAISIR AU TRAVAIL**

Écrivez les choses que vous avez préféré faire jusqu'à maintenant dans votre vie professionnelle. Attention, faites bien la différence entre ce que vous savez faire et ce que vous aimez faire...

| | |
|----------|-----------|
| 1° | 6° |
| 2° | 7° |
| 3° | 8° |
| 4° | 9° |
| 5° | 10° |

» **MON TOP 5 DES ACTIVITÉS PLAISIR EN DEHORS DU TRAVAIL**

Plongez-vous dans votre vie personnelle, sociale et intérieure. Pensez-vous que certains de vos centres d'intérêt sont bridés aujourd'hui ? Aimerez-vous en développer davantage ?

| |
|----------|
| 1° |
| 2° |
| 3° |
| 4° |
| 5° |





POUR ALLER PLUS LOIN

Trouver sa voie. Faire son bilan et oser la reconversion, Caroline Averty et Marina Bourgeois, Vuibert.



» MON CAHIER DES CHARGES DE MON FUTUR PROJET PRO

Listez tout ce qui est devenu non négociable pour vous : horaires de travail, type de management, missions, lieu(x) de travail, conciliation des temps de vie, taille d'entreprise, conditions de travail, etc. Ce cahier des charges vous servira ensuite de boussole dans votre recherche d'emploi ou dans votre reconversion. Il reflétera vos besoins (autonomie, sécurité, etc.), ce qui est primordial pour vous et les limites que vous souhaitez poser aujourd'hui.

| <i>Ce que je veux</i> | <i>Ce que je ne veux plus</i> |
|-----------------------|-------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

» MON CARRÉ DE VIE IDÉALE

Ouvrez le champ des possibles et mettez-vous à rêver : quelle est votre manière de vivre idéale ? Une vie épanouissante tient à un subtil équilibre entre toutes ses composantes... Vous n'êtes pas que votre travail. Alors, à quoi ressemblerait votre vie si tout était possible ? Pas d'auto-censure ! Cet exercice permet de renouer avec vos aspirations profondes, essayez de vous en rapprocher le plus possible.

| <i>Vie personnelle</i> | <i>Vie professionnelle</i> |
|--|---|
| Listez ici toutes vos envies : vie sentimentale, conjugale, familiale, lieu d'habitation, etc. | Listez ici toutes vos envies en matière d'environnement de travail et votre job idéal. |
| <i>Vie sociale</i> | <i>Vie intérieure</i> |
| Listez ici toutes vos envies : centres d'intérêt, passions, loisirs, sports, voyages, relations amicales, engagement associatif, activités culturelles, etc. | Listez ici toutes vos envies concernant votre bien-être physique et mental, votre vie spirituelle, etc. |



Voici une sélection de vos commentaires à propos de nos articles. Sur rebondir.fr ou les réseaux sociaux, par e-mail ou par lettre, écrivez-nous !

La rédaction.

» **FAIRE UN BILAN DE COMPÉTENCES : QUELS IMPACTS SUR LA CARRIÈRE ?**

"Oui, c'est un bel outil ce bilan pour clarifier ses talents et sa prochaine étape professionnelle."

Caroline, coach.

» **ENVIE DE CHANGER DE VIE PRO ? APPRENEZ D'ABORD À VOUS CONNAÎTRE !**

"Merci *Rebondir* pour l'article ! La connaissance de soi est essentielle dans les phases de transition professionnelle. Parfois, on croit se connaître, mais cette connaissance peut s'avérer superficielle. Peut-être agissez-vous de manière automatique, guidé par vos schémas de vie et croyances. Sans vraiment savoir ce qui vous motive réellement et sans mettre de mots précis dessus. Bien se connaître, c'est justement mettre des mots sur votre comportement. C'est agir de façon consciente, afin de mener la vie que VOUS et vous seul avez choisie."

Axelle, coach en Ikigai.

Écrivez-nous !



Rédaction de Rebondir, 100 rue La Fayette 75010 Paris



rebondir@cdimedias.com



ENTRE LACS & MONTAGNES

une authenticité à découvrir



Sports



Services

Au cœur d'une région dynamique où se côtoient nature et innovation, travailler dans le Haut-Bugey offre une promesse de renouveau professionnel dans un cadre de vie privilégié.



Loisirs



Industries



Embarquez avec nous pour bâtir votre carrière RH

NOUVEAU

Manager RH

Bac+5 • CPF

Responsable RH

Bac+3/4 • CPF

Assistant.e RH

Bac+2 • CPF

NLG.AGENCY - Photo iStockphoto

ifocop
N°1 de la reconversion

88%

Taux d'emploi annuel domaine
Ressources humaines - Paie
(Etude Emploi pour France Compétences)

Qualiopi
processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions
suivantes : actions de formation ; actions de formation par l'apprentissage.

ifocop est membre du

 **COLLEGE
DE PARIS**