

# Que faire après une formation professionnelle initiale?

**Parcours**



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>Comment décrocher un emploi?</b>	<b>4</b>
<b>Que faire si je ne trouve pas de travail?</b>	<b>7</b>
<b>Témoignage: L'apprentissage complémentaire comme extension d'un premier métier</b> Sébastien Perroud, 28 ans, ferblantier CFC et apprenti couvreur CFC	<b>10</b>
<b>Comment me perfectionner?</b>	<b>12</b>
<b>Témoignage: Pas à pas vers l'indépendance professionnelle</b> Flavia Berthoud, 30 ans, esthéticienne avec CFC et brevet fédéral, propriétaire d'un institut de beauté	<b>16</b>
<b>Comment tirer profit d'un congé sabbatique?</b>	<b>18</b>
<b>Schéma du système suisse de formation</b>	<b>19</b>
<b>Témoignage: Du CFC au Poly via l'examen complémentaire passerelle</b> Pietro Oldrati, 24 ans, étudiant en informatique à l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich	<b>20</b>
<b>La parole aux spécialistes</b>	<b>22</b>
<b>En savoir plus</b>	<b>23</b>

# Introduction

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

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

# Comment décrocher un emploi?

## Se renseigner dans son entreprise formatrice

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

## Utiliser ses relations

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

## Consulter les offres d'emploi

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

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

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

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

## Bon à savoir

### Certificat de l'entreprise formatrice

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

### Répondre à une annonce

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

- > [www.orientation.ch/emploi](http://www.orientation.ch/emploi)
- > [www.travail.swiss](http://www.travail.swiss)
- > [www.success-and-career.ch](http://www.success-and-career.ch)

### Se présenter à un entretien d'embauche

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

- > [www.orientation.ch/emploi](http://www.orientation.ch/emploi)
- > [www.success-and-career.ch](http://www.success-and-career.ch)

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

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

### Faire des offres spontanées

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

### Couverture d'assurance

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

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

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

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

### Mettre son profil sur des plateformes web

Réseautez aussi sur Internet et créez un profil complet sur les sites les mieux adaptés. Les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Twitter, etc.), et notamment les réseaux professionnels tels que LinkedIn, Viadeo ou encore Xing, sont aujourd'hui de plus en plus utilisés par les recruteurs. Chacune de ces plateformes a ses spécificités et leur usage dépend surtout

du type de poste envisagé ainsi que de la tranche d'âge visée. Réseauter vous permettra d'attirer l'attention d'autres personnes sur votre recherche d'emploi.

### Mandater une agence de placement

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

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

### Chercher un emploi à l'étranger

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

> [www.swissemigration.ch](http://www.swissemigration.ch)

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

# Que faire si je ne trouve pas de travail?

## **S'inscrire au chômage**

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

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

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

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

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





### **Structurer ses journées**

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

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

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

➤ [www.orientation.ch/travail-emploi](http://www.orientation.ch/travail-emploi) > Entrée dans la vie professionnelle

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

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

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

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

➤ [www.orientation.ch/travail-emploi](http://www.orientation.ch/travail-emploi) > Emploi

### **Créer sa propre entreprise**

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

➤ [www.orientation.ch/travail-emploi](http://www.orientation.ch/travail-emploi) > Emploi  
➤ [www.pme.admin.ch](http://www.pme.admin.ch)

### **Se réorienter**

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

➤ [www.orientation.ch/travail-emploi](http://www.orientation.ch/travail-emploi) > Evolution de carrière



**Sébastien Perroud**  
28 ans, ferblantier  
CFC et apprenti  
couvreur CFC

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

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

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

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

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

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

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

En classe, Sébastien Perroud fait partie des plus âgés. «Je n'ai eu aucun problème d'intégration. La différence d'âge est moins grande ici que lors de mon apprentissage de ferblantier: à l'époque, j'avais 24 ans et mes camarades 15... Quand on est plus âgé, on travaille en général plus sérieusement: on veut réussir sa formation!»

Dans son entreprise bulloise (FR), Sébastien Perroud n'est pas payé comme un apprenti: il gagne un salaire équivalent à celui d'un aide-couvreur. Il est aussi rémunéré durant les semaines de cours-blocs à l'école professionnelle. «C'est mon patron qui m'a proposé cela. J'ai de la chance, car ce n'est pas comme ça partout. Sans ce coup de pouce financier, je n'aurais



***J'ai décidé de faire un apprentissage complémentaire pour diversifier mes tâches, être plus indépendant sur les chantiers et disposer de meilleures perspectives d'emploi.***

pas pu faire cet apprentissage complémentaire. Il vaut donc la peine d'aborder la question du salaire avec son patron!»

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

# Comment me perfectionner?

## **Enchaîner avec un deuxième apprentissage**

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

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

- > [www.orientation.ch/professions](http://www.orientation.ch/professions)
- > **Professions CFC et AFP**
- > **AFP - apprentissage en 2 ans**
- > **CFC correspondant à l'AFP**

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

Votre CFC en poche, vous pouvez faire une maturité professionnelle, en emploi ou à plein temps. Cela ouvre la porte à la poursuite d'études. Les conditions d'admission et la procédure ne sont pas partout identiques. Renseignez-vous auprès de l'office de la for-

mation professionnelle de votre canton ([www.adresses.csfo.ch](http://www.adresses.csfo.ch)).

- > [www.orientation.ch/formation](http://www.orientation.ch/formation)
- > **Apprentissage > Maturité professionnelle**
- > [www.maturiteprofessionnelle.ch](http://www.maturiteprofessionnelle.ch)

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

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

- > [www.orientation.ch/bf-df](http://www.orientation.ch/bf-df)
- > [www.sbfi.admin.ch](http://www.sbfi.admin.ch) > **Formation > La formation professionnelle supérieure**

## **Fréquenter une école supérieure**

Vous cherchez une formation qui vous permettra d'approfondir le



savoir acquis pendant votre apprentissage, qui mettra l'accent sur la pratique et qui fera de vous un-e spécialiste? Dans ce cas, pensez aux filières offertes par les écoles supérieures. Ces établissements peuvent être fréquentés à plein temps ou en emploi.

- [www.orientation.ch/ecoles-superieures](http://www.orientation.ch/ecoles-superieures)
- [www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch) > Formation > La formation professionnelle supérieure

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

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

- [www.orientation.ch/etudes](http://www.orientation.ch/etudes)
- [www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch) > Hautes écoles

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

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

- > [www.orientation.ch/passerelle](http://www.orientation.ch/passerelle)
- > [www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch) > Formation > Maturité > Maturité professionnelle > Examen complémentaire passerelle

Sans maturité professionnelle, il existe un autre moyen d'accéder aux universités suisses et aux écoles polytechniques fédérales: en faisant une maturité gymnasiale après coup. Là aussi, certaines écoles publiques et pri-

## **Bon à savoir**

### **Armée et service civil**

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

- > [www.armee.ch](http://www.armee.ch) > Carrière

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

- > [www.zivi.admin.ch](http://www.zivi.admin.ch) > Devenir un civiliste

vées dispensent des cours de préparation aux examens. Les conditions d'admission sont très variables.

- [www.orientation.ch/formation](http://www.orientation.ch/formation)
  - > Ecoles d'enseignement général
  - > Ecoles de maturité gymnasiale
  - > Maturité gymnasiale pour adultes

### Parfaire ses connaissances et compétences

Un perfectionnement ne doit pas nécessairement déboucher sur un diplôme reconnu au niveau étatique! Cours de langue ou d'informatique, conférence, atelier de dessin, initiation à l'uti-

### Bourses et prêts d'études

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

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

lisation d'une machine ou d'un logiciel, lecture d'ouvrages spécialisés, etc.: il existe de nombreuses manières d'approfondir ses connaissances professionnelles et d'acquérir de nouvelles compétences.

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





## Flavia Berthoud

30 ans, esthéticienne avec CFC et brevet fédéral, propriétaire d'un institut de beauté

### Pas à pas vers l'indépendance professionnelle

Flavia Berthoud voulait devenir esthéticienne, et rien d'autre. «La chance m'a souri: j'ai réussi à décrocher une place d'apprentissage face à 134 postulantes», explique-t-elle. Après l'obtention de son CFC, la jeune femme reste six mois supplémentaires dans son entreprise formatrice. Elle décide ensuite de consacrer huit mois à renforcer ses compé-

tences en langues étrangères, et part apprendre l'espagnol au Mexique, avant d'aller améliorer son anglais en Californie.

A son retour, Flavia Berthoud devient responsable de l'espace beauté d'un centre de wellness, ce qui lui permet d'étoffer son bagage professionnel dans un autre contexte (l'hôtellerie) et surtout d'acquérir une première

expérience de gestion. A la tête d'une petite équipe, elle s'occupe de l'organisation de tout l'espace beauté. Ce dernier étant ouvert 7j/7, la jeune femme n'a pas de jour de congé fixe: suivre une formation continue s'avère ainsi difficile. Flavia Berthoud finit par démissionner. Peu après, elle remplace temporairement la directrice d'un institut de beauté, où travaille une apprentie de 3<sup>e</sup> année. Elle suit alors le cours de formatrice, afin de préparer au mieux l'adolescente à son examen final.

Se mettre à son compte, tel est désormais l'objectif de Flavia Berthoud. Pour y arriver, la jeune femme procède pas à pas. Elle commence par effectuer le brevet fédéral d'esthéticienne (discipline esthétique médicale). Etape suivante: ouvrir son propre institut, en veillant à le rendre accueillant et à le décorer avec soin. Il s'agit aussi de bien se positionner sur le marché; Flavia Berthoud a ainsi choisi de se spécialiser dans le traitement des problèmes de peau et le rajeunissement cutané.

«Il faut prendre le temps de tout planifier soigneusement», précise-t-elle. «Je conseille d'établir un business plan, notamment pour savoir combien facturer ses prestations. Il est également indispensable d'avoir suffisamment d'argent de côté et de se montrer patient-e, le temps de se consti-

tuer une clientèle régulière. Sans oublier de bien réfléchir au lieu d'implantation de l'institut: le bassin de clients doit être assez grand, car aujourd'hui, la concurrence est rude. Enfin, il faut du courage, beaucoup d'énergie et de la bonne humeur pour surmonter les difficultés des premiers mois.»

**➤ Outre un business plan solide, il faut de la patience, du courage, beaucoup d'énergie et de la bonne humeur pour surmonter les difficultés des premiers mois.**

Aujourd'hui, l'institut de beauté de Flavia Berthoud compte deux apprenties, qui se présenteront bientôt à l'examen final. «La formation de la relève est très importante à mes yeux», précise la gérante, qui est également experte aux examens pour la formation professionnelle initiale et le brevet fédéral d'esthéticien-ne. Flavia Berthoud souhaite par la suite se perfectionner en gestion du personnel, tout en continuant à diriger son institut. Elle reste aussi ouverte aux méthodes et produits innovants développés en continu dans son domaine.

# Comment tirer profit d'un congé sabbatique?

## Apprendre une langue

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

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

## S'engager comme bénévole

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

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

## S'épanouir au niveau personnel

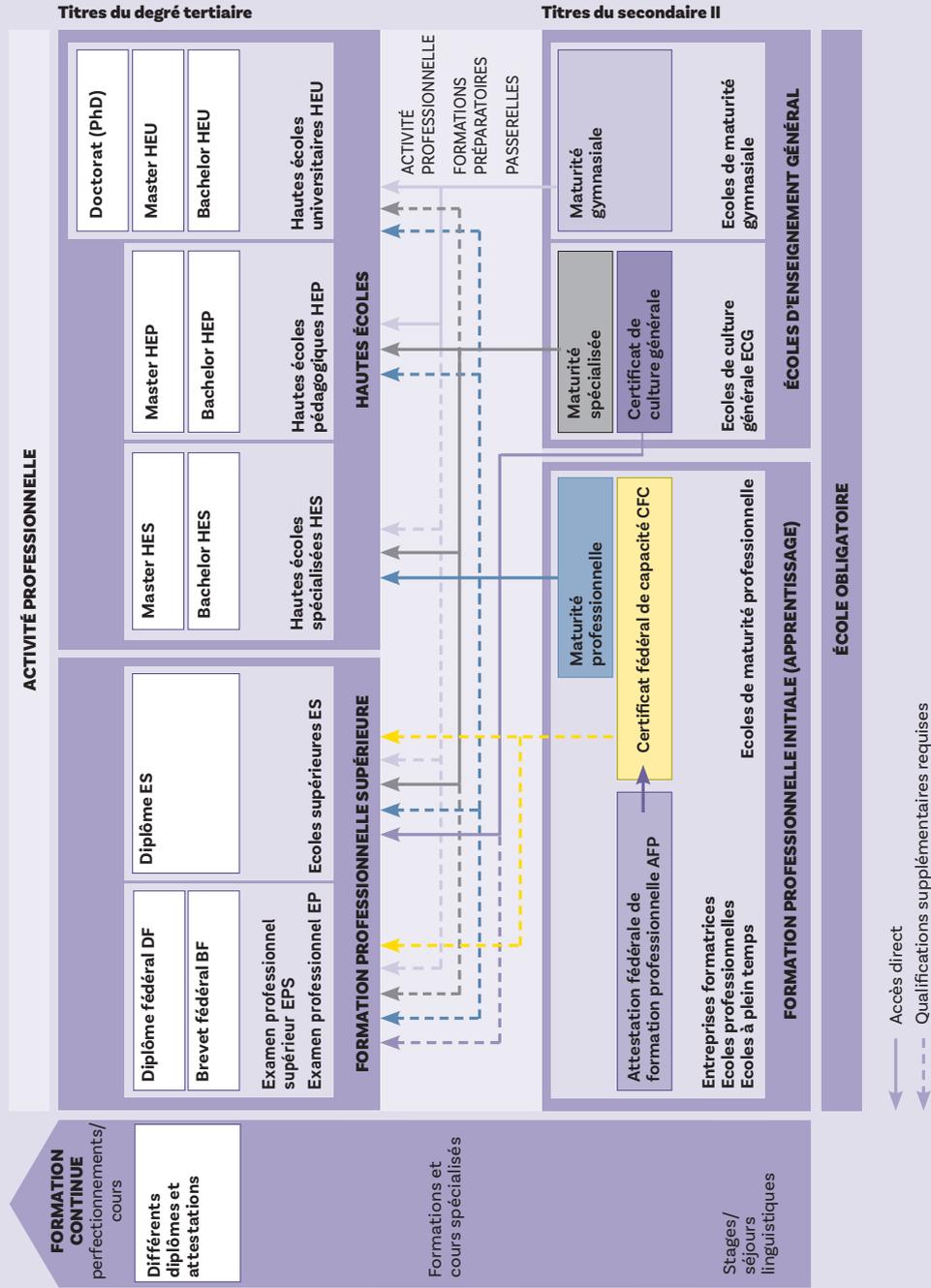
Vous êtes passionné-e d'athlétisme et participez régulièrement à des marathons? Vous êtes trésorier-ère d'une société de jeunesse? Vous tenez un blog sur la cuisine végétarienne? Vous suivez un cours de voile ou de développement personnel? Certaines activités extraprofessionnelles peuvent vous faire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

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

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

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

# Schéma du système suisse de formation





## Pietro Oldrati

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

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

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

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

Les personnes qui souhaitent se présenter à cet examen peuvent se préparer en autodidacte ou en suivant un cours d'une année dans une école reconnue par la Confédération. Pietro Oldrati a choisi la deuxième option: «Le Lycée cantonal de Bellinzone organise ce cours préparatoire. Le programme était chargé, mais avec les autres élèves, nous avons formé une équipe très soudée. L'enseignement allait bien au-delà des matières techniques auxquelles j'étais habitué, puisqu'il couvrait aussi les sciences humaines.»

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

Une fois l'examen réussi, le jeune homme a décidé de poursuivre ses études à l'EPFZ, dans la filière informatique: «J'ai pu entrer directement en 1<sup>re</sup> année de bachelor. Les deux premiers semestres, nous avons été bombardés de mathématiques! C'est à partir de la 2<sup>e</sup> année qu'on commence véritablement à se spécialiser.»

Pour Pietro Oldrati, le passage au monde académique a été une nouvelle expérience de vie: «Au début, c'est surtout l'allemand qui m'a posé problème, mais j'ai rapidement fait des progrès et j'ai pu suivre de mieux en mieux les cours.» Cela a aussi demandé d'importants efforts au niveau de l'organisation des études: «Le rythme

**➤ L'année passerelle fait office d'antichambre à l'université. C'est là que j'ai appris à étudier de façon autonome.**

d'enseignement est très soutenu, il faut assimiler beaucoup de matière en peu de temps. J'ai dû bien planifier mon horaire: discipline et régularité sont ici essentielles. Au Poly, il y a tellement d'étudiants qu'il est impossible pour les profs de s'occuper de chacun d'eux individuellement.»

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

# La parole aux spécialistes



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

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

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

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



**Fabio Blasi**, responsable RH, marketing et recrutement pour les cliniques Hirslanden

«Si les conditions sont réunies, nous engageons nos anciens apprentis. Deux critères comptent: avoir réussi les examens et avoir entretenu de bonnes relations de travail durant l'apprentissage.

»Les postes que nous mettons au concours sont ouverts aux jeunes diplômé-e-s. Certains requièrent toutefois une certaine expérience professionnelle ou une formation continue. Lors de la sélection, nous accordons une attention particulière à la lettre de motivation. Qu'est-ce qui pousse la personne à venir travailler chez nous? Si ses attentes répondent à celles du poste à pourvoir, rien ne s'oppose à ce que nous l'embauchions.

»Le dossier de candidature doit être complet et irréprochable dans sa présentation. Nous encourageons les candidat-e-s à s'informer sur la procédure de recrutement et à ne pas baisser les bras en cas de refus.»

# En savoir plus

- **www.orientation.ch**, pour toutes les questions concernant les places d'apprentissage, les professions et les formations
- **www.adresses.csfo.ch**, adresses des offices d'orientation et de la formation professionnelle
- **www.students.ch**, portail de services pour étudiants
- **www.movetia.ch**, programmes d'échanges et de mobilité, en Suisse et à l'étranger
- **www.johdi.ch**, plateforme permettant notamment de suivre des entreprises via un fil d'actualités

## Impressum

Nouvelle édition 2019  
© 2019 CSFO, Berne. Tous droits réservés.

### Edition:

Centre suisse de services Formation professionnelle | orientation professionnelle, universitaire et de carrière CSFO  
CSFO Editions, [www.csfo.ch](http://www.csfo.ch), [editions@csfo.ch](mailto:editions@csfo.ch)  
Le CSFO est une institution de la CDIP.

**Enquête et rédaction:** Jean-Noël Cornaz, Regula Luginbühl, Fabio Ballinari, CSFO; Regula Zellweger, Obfelden  
**Traduction:** Service linguistique de la Fondation ch  
**Relecture:** Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges  
**Photos:** Thierry Parel, Genève; Frederic Meyer, Zurich; Maurice Grünig, Zurich; Cindy Hameed, Hirslanden  
**Graphisme et mise en page:** Andrea Lüthi, CSFO  
**Impression:** Cavelti, Gossau

### Diffusion, service client:

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

**N° d'article:** LO2-3079 (1 exemplaire),  
LO2-3080 (paquet de 20 exemplaires)

Cette brochure est également disponible en allemand et en italien.

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

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

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