



Faire une pause dans sa carrière, la nouvelle tendance chez les salariés... les mieux diplômés

Décryptage

TENDANCE // « Mise en jachère », « prise de recul », « temps pour souffler », les jeunes cadres prennent des pauses et l'assument. Peu inquiets face à un marché du travail qui leur est favorable, ils s'octroient plusieurs mois « off » entre deux jobs ou deux missions. Un phénomène difficile à quantifier mais réel, au point d'inquiéter les employeurs quand un candidat n'a pas connu son « expérience initiatique ».

Flexibilité au travail

Publié le 24 avr. 2023 à 7:01 Mis à jour le 24 avr. 2023 à 7:02

Congés sans solde, rupture conventionnelle, démission, congés rémunérés pour les plus chanceux, tous les chemins mènent... à la pause professionnelle. Nombreux sont les exemples de jeunes actifs qui interrompent leur carrière quelques mois pour se reposer, réfléchir à la suite, s'engager ou tout simplement profiter.

« J'avais envie de faire ce que je n'avais jamais eu le temps d'accomplir à cause de l'intensité de l'entrepreneuriat », raconte Léa Zaslavsky, cofondatrice de Makesense (association qui permet à des entrepreneurs, intrapreneurs et citoyens d'agir pour une société inclusive et durable). L'entrepreneuse a interrompu son travail pendant huit mois en 2021 notamment pour voyager au Costa Rica. Lors de la présidentielle de 2022, c'est au tour de son associée Alizée Lozac'hmeur de tester l'engagement en politique après avoir pris le large vers le Portugal pour participer à un autre projet associatif.

Ces professionnels sur pause étaient vus comme des ovnis il y a vingt ans. Désormais, partir quelques mois n'est plus aujourd'hui si exceptionnel, notamment après une première expérience professionnelle. Au point que les entreprises commencent à prendre le pli pour répondre aux nouvelles aspirations de leurs salariés : « congé respiration » chez Orange, « Mazars break » proposé par le cabinet de conseil, « congé priorité personnelle » chez Accenture, etc.

Candidat avec « expérience initiatique » demandée

Autre signal faible qui atteste du phénomène : « des recruteurs commencent à vouloir s'assurer que les candidats ont vécu leur 'expérience initiatique' avant l'embauche », raconte Manuelle Malot, directrice du NewGen Talent Centre de **I'Edhec**, qui étudie les aspirations et comportements des nouvelles générations. Comprendre : s'épargner les départs rapides de nouvelles recrues pour cause de crise de la trentaine.

En témoigne la justification de Fabien*, data scientist de 25 ans : « J'ai l'impression d'avoir été au bout d'un parcours classique sans accroc : classe prépa, grande école, stage, CDI en conseil. Je vais enfin abandonner le parcours du bon élève. » Il s'apprête à démissionner du cabinet qui l'emploie pour partir en Amérique latine avec sa compagne car l'entreprise n'a pas accepté un congé sabbatique. « Certains employeurs se disent aujourd'hui qu'un jeune qui n'a pas voyagé manque de curiosité intellectuelle », soutient Manuelle Malot.

Il n'existe pas de statistiques sur les aspirations de pauses ni sur les congés sabbatiques. Mais les experts au contact du terrain attestent d'un « air du temps » allant dans ce sens : « 70 % de mes coachés font une pause ou annoncent vouloir en prendre une avant de changer de travail », détaille Chloé Schemoul. La fondatrice de la master class Devenir un talent utile a accompagné plus de 1.000 cadres en reconversion depuis



deux ans. Et on ne compte plus les études mettant en exergue le besoin d'équilibre vie professionnelle-vie personnelle ou de sens au travail. Des motifs largement mis en avant par les travailleurs : six actifs sur dix ont déjà quitté ou pensé à quitter un travail par manque de sens, nous dit un sondage de 2022 d'OpinionWay pour l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact).

Un temps de repos décomplexé

« *En prenant une pause avec ma femme, on voulait changer notre rapport au temps. On passait notre vie à courir pour essayer de voir nos amis* », explique Louis*, ingénieur de 32 ans, à propos de son départ du BCG en janvier 2022 pour un an, et finalement toujours en pause car son projet a été repoussé pour des raisons familiales. Pour Guillaume Savouré, 27 ans, son congé sans solde du cabinet Onepoint était un moyen de « *prendre du temps pour réfléchir à ce [qu'il voulait] faire de [sa] vie professionnelle : changer de voie ou non* ». Ce fut non. Toutes les pauses ne mènent pas à un changement radical de vie, il suffit parfois juste de souffler.

« *'Mise en jachère', 'prise de recul' sont des termes que j'entends beaucoup* », souligne Chloé Schemoul, qui observe une durée moyenne des arrêts de huit mois. La coach note aussi « *une forme de désinhibition dans la façon dont on considère la pause aujourd'hui* ». Il y a deux ans, les gens étaient dans une logique productiviste de l'apprentissage de soi : multiplication des séances de développement personnel, des bilans de compétences, du réseautage, etc. « *Un effet Covid* », selon elle, qui a imposé un temps libre forcé à beaucoup de Français.

Aujourd'hui, les ex-employés font une pause tout court. « *Mon objectif de ces huit mois : ne pas planifier, ne pas être productive !* », raconte Léa Zaslavsky, de Makesense. Et laisser venir le spontané, l'inconnu. « *Je n'avais pas de plan d'action. Je me suis laissé porter par les rencontres notamment lors de marches sur les chemins de Compostelle* », témoigne de son côté Mathéo*, 29 ans, qui, au hasard d'une discussion, se met à pratiquer la voile et devient moniteur bénévole jusqu'à envisager de traverser l'Atlantique en solitaire... Ce sera en 2025. En attendant, il cherche un nouveau travail, plutôt dans une start-up qui lui laissera davantage de flexibilité que la banque d'affaires dans laquelle il a évolué jusque-là, pour conjuguer travail et passion.

De plus en plus tôt ?

Ces pauses semblent intervenir aussi de plus en plus tôt chez certains. « *J'ai travaillé quinze mois dans mon entreprise, je suis dans la frange un peu basse pour partir, mais j'ai un CV bien construit* », se rassure Fabien, le data scientist. Pour sa compagne, leur pause interviendra seulement après dix-huit mois d'un premier emploi.

Cette première interruption sera d'ailleurs sûrement suivie d'une série d'autres qui jalonnent leur carrière. « *On a réfléchi à ce modèle de pauses régulières*, explique Louis. *On n'est pas sûrs d'avoir une retraite plus tard, il faut profiter maintenant et se créer des souvenirs tant qu'on est en bonne santé.* » Léa Zaslavsky aussi pense désormais prendre au moins deux mois de congé pleins tous les deux à trois ans.

Les critères requis pour prétendre aux congés proposés par les entreprises ne correspondent pas toujours aux temps de carrières hachées de la Gen Z (personnes nées après 1995). Chez Accenture ou Mazars, il faut au minimum cinq ans d'ancienneté pour en bénéficier, dix chez Orange pour une année sabbatique rémunérée. Or, « *les gens partent plus tôt qu'avant, après deux trois ans chez nous, quand c'était cinq il y a quelques années* », souligne Julie Récalde, directrice de l'innovation RH chez Mazars.

Hors de ces clous, il faut également survivre sans salaire tous ces mois de « jachère ». Si beaucoup économisent en avance pour leur année off, d'autres comptent sur la rupture conventionnelle pour toucher le chômage. Ce facteur conditionne fortement la durée de la pause, et son format. « *On a calculé un budget d'environ 9.000 euros chacun tout compris. Cela nous permet de tenir six à huit mois* », jauge Fabien. Avec les



deux années de Covid, Guillaume Savouré a mis 15.000 euros de côté qu'il a dépensés lors de ces sept mois de vadrouille entre la France et l'étranger. « *Si on n'a plus d'argent, on mangera des pâtes* », lance, tranquille, Louis.

Apprendre la leçon

Lors de ces ruptures radicales régulières, tous ont expérimenté un nouveau rythme qu'ils essaient ou essaieront de distiller dans leur vie quotidienne au retour. « *Je cherche un job compatible avec mon projet de bateau* », souligne Mathéo. Pour la cofondatrice de Makesense, il s'agit d'inclure dans sa routine « *la connexion à la nature, le sport, une bonne alimentation, etc.* ». Même si elle l'avoue, le rythme effréné de la vie professionnelle reprend facilement le dessus : « *difficile de jongler avec toutes les injonctions de la vie parfaite* ».

Aucun ne se dit inquiet pour sa carrière professionnelle future. Privilège de jeunes bien diplômés et sur les rails d'une carrière prometteuse. « *Je n'aurais pas envie de travailler dans une entreprise qui considérerait que ma pause est une perte de temps* », estime Louis. « *J'ai repensé la notion de carrière* », ajoute Mathéo, qui a longtemps travaillé en banque d'affaires. Et ce n'est pas Julie Récalde qui dira le contraire. La RH, qui a aussi quitté Mazars pour y revenir après plusieurs années dans l'humanitaire, l'atteste : « *Ces différents temps de carrière ne seront jamais problématiques en entretien. Au contraire, nous valorisons cette nouveauté, cette richesse-là.* »

*Le prénom a été modifié.

