



# Le nouveau Graal de la pause professionnelle

**TENDANCE** Peu inquiets face à un marché du travail qui leur est favorable, les jeunes actifs s'octroient plusieurs mois « off » entre deux jobs ou deux missions.

**Fleur Bouron**  
@BouronFleur

**C**ongé sans solde, rupture conventionnelle, démission, congé rémunéré 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 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.

## Congés sabbatiques

Autre signal faible qui atteste du phénomène : « des recruteurs commentent à vouloir s'assurer que les candidats ont vécu leur "expérience initiatique" avant l'embauche », raconte Manuelle Malot, directrice du NewGen Talent Centre de l'Edhec, qui étudie les aspirations et comportements des nouvelles

générations. Comprendre : séparer 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. « Certains employeurs se disent aujourd'hui qu'un jeune qui n'a pas voyagé manque de curiosité intellectuelle », soutient Manuelle Malot.

## Désormais, partir quelques mois n'est plus si exceptionnel.

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-

le-vie personnelle ou de sens au travail. Des motifs largement avancés 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).

« 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. 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.

## Un temps de repos décomplexé

« "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, etc. « Un effet Covid » 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.

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. 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.* »

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.

### Survivre sans salaire

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* », juge 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.

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.

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. Et ce n'est pas Julie Récalde qui dira le contraire. La RH l'atteste : « *Ces différents temps de carrière ne seront jamais problématiques en entretien. Au contraire, nous valorisons cette nouveauté, cette richesse-là.* »

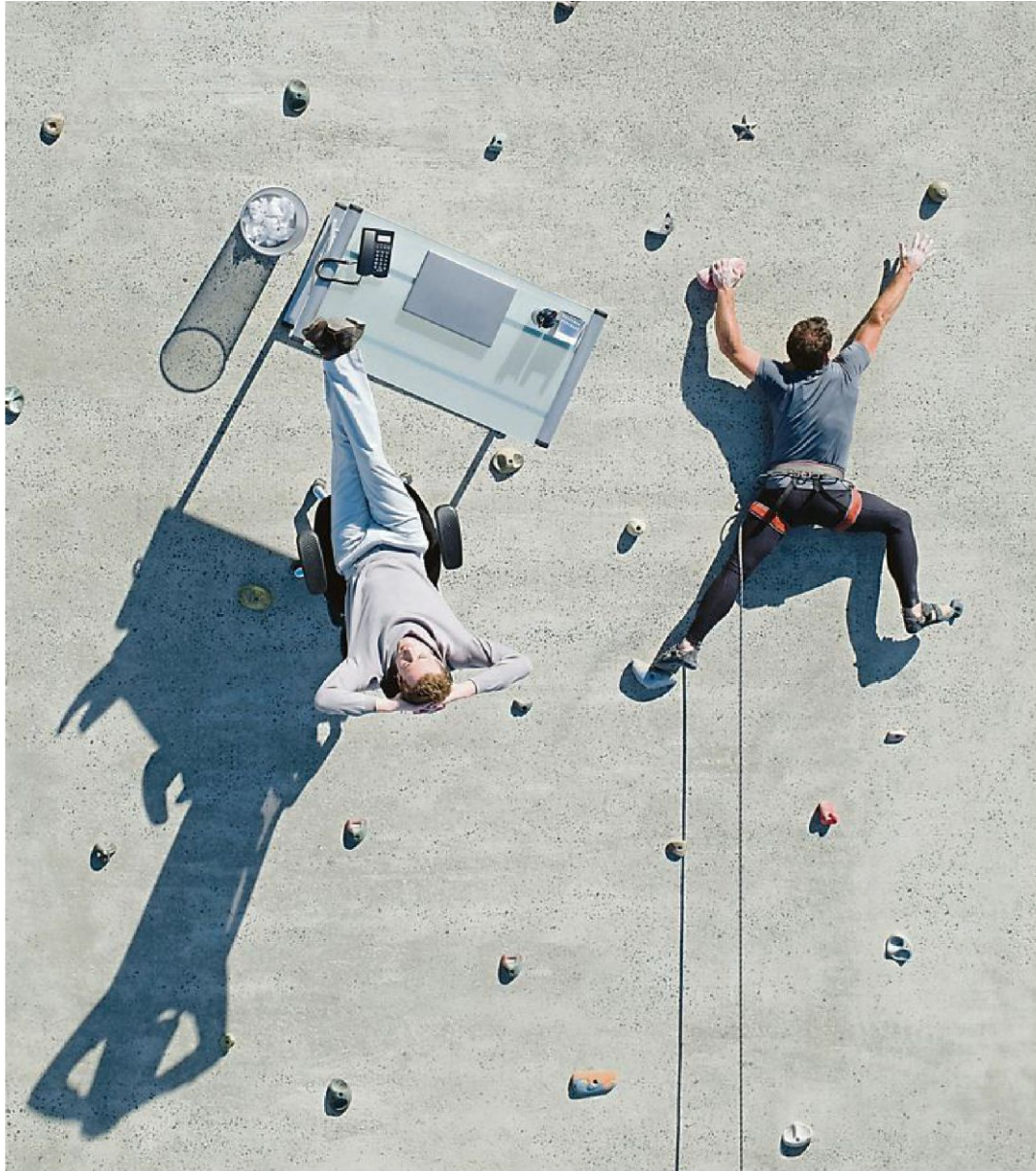
\*Le prénom a été modifié.

## À VOIR

### Pour en rire

Dans son second spectacle « *Thomas Wiesel travaille* », l'humoriste suisse de 33 ans balaie en une heure les bouleversements actuels du monde du travail. On y parle « *quiet quitting* », reconversion (il a été comptable), burn-out (qu'il a frôlé), quête de sens, jobs utiles...





Toutes les pauses ne mènent pas à un changement radical de vie, il suffit parfois juste de souffler.  
*Photo iStock*

