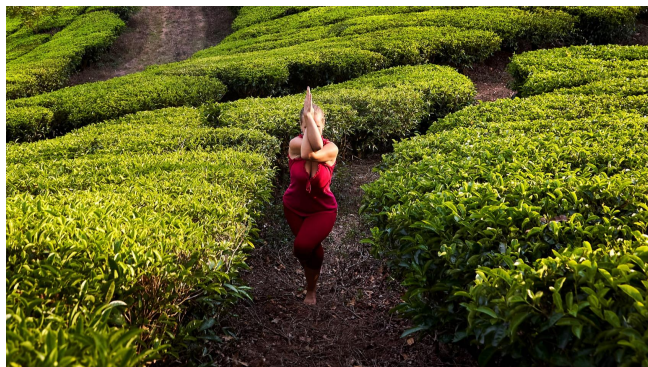


## «C'est devenu un réflexe après une rupture conventionnelle» : les micro-retraites ont le vent en poupe



Une plantation de thé, en Inde. Une destination idoine pour se ressourcer.

Ces pauses de quelques mois séduisent une génération en quête d'équilibre. À mi-chemin entre rupture professionnelle et introspection personnelle, ces parenthèses volontaires deviennent courantes. Explications.

En août dernier, Gaëtan a décidé de s'accorder une micro-retraite, loin de la France, [pour faire le point sur sa carrière](#). Il s'est envolé pour le Pérou et s'est isolé dans un centre en pleine jungle. Pour l'atteindre, 45 minutes de pirogue, puis autant de marche. Sur place, quelques bungalows spartiates et six personnes, également en quête d'équilibre et de sens. Les journées s'organisent autour de séances de yoga, de rituels de purification, de balades en short, t-shirt et tongs et surtout d'un silence inhabituel. «*Je n'avais aucune connexion internet, ce qui m'a permis de me déconnecter du monde extérieur et de me reconnecter à moi-même*», raconte Gaëtan, 32 ans.

### «J'étais paumé»

Ce boulanger de formation est précisément venu chercher un «reset.» Quelques mois plus tôt, sa carrière professionnelle s'est effondrée. À 30 ans, en septembre 2024, après avoir entrepris une carrière dans la capitale et enchaîné les projets à un rythme effréné, il a dû fermer ses deux boulangeries. «*J'ai passé quatre années à me battre contre la hausse des matières premières, la pression, la concurrence, jusqu'au point de rupture. Je ne tenais plus, j'étais paumé, dans un état d'épuisement total. Et surtout, j'avais cette sensation persistante d'échec, comme un poids impossible à lâcher. Je n'arrivais pas à passer le cap*», raconte-t-il. Pendant un an et demi, il fait le vide, change de région et décide début 2026 de reprendre ses études en alternance dans le développement commercial, après son périple péruvien. «*Cette micro-retraite m'a permis de prendre du recul. Je me suis pardonné le passé et les échecs.*»

Plutôt que de repousser à plus tard leur développement personnel, beaucoup de jeunes professionnels, notamment les salariés fraîchement diplômés confrontés à un marché du travail en mutation, intègrent des pauses intentionnelles pour revoir leurs priorités. «*La micro-retraite séduit particulièrement la génération Z parce qu'elle s'inscrit dans une nouvelle manière de concevoir la carrière*», constate [Manuelle Malot](#), directrice Carrières et Prospective au sein de l'EDHEC Business School. Pour ces jeunes actifs, la trajectoire professionnelle n'est plus linéaire ni strictement ascendante. Chaque étape doit contribuer à leur développement professionnel, mais aussi à leur épanouissement personnel.

## Une nouvelle manière de concevoir la carrière

Dans cette logique, la micro-retraite apparaît comme une interruption assumée entre deux missions. « *Contrairement au congé sabbatique, qui garantit en principe un retour dans l'entreprise, la micro-retraite intervient souvent à la fin d'un cycle* », ajoute la dirigeante du NewGen Talent Centre, centre d'expertise sur les aspirations, les comportements et les compétences des nouvelles générations. Après un poste de 18 ou 24 mois, certains choisissent de «se retirer», de partir au bout du monde, ou au bout de leur rue, en s'engageant dans un projet social, ou en se formant à un métier passion comme la pâtisserie ou la menuiserie.

*«La pause peut être courte ou longue, de quelques mois à deux ans, et ne signifie pas un désengagement du travail, mais une autre façon de rythmer sa vie professionnelle»*, insiste Manuelle Malot. Selon cette experte de la génération Z, si ce phénomène n'est pas totalement inédit, il se renforce. *«La micro-retraite tend à se banaliser. Elle a aussi été facilitée par des dispositifs comme la : c'est devenu un réflexe. Cela a permis à de nombreux actifs de sécuriser financièrement ces transitions»*, ajoute-t-elle.

Reste pour ces jeunes à valoriser correctement ces parcours discontinus sur leur CV. Car du côté des recruteurs, ces parenthèses suscitent à la fois de l'intérêt et de la vigilance. Une micro-retraite bien intégrée, comme une expérience à l'international, un engagement solidaire, sont autant d'éléments qui enrichissent un parcours, à condition qu'elle ne soit pas redondante. *«Si c'est une fois, c'est bien vu. On considère que la personne a pris du recul, vécu quelque chose de structurant, et qu'elle ne ressentira pas forcément le besoin de le refaire plus tard* », estime Manuelle Malot. *Lorsque ces interruptions deviennent récurrentes, elles peuvent interroger.»*

À partir de deux ou trois épisodes, certains employeurs deviennent plus prudents et se demandent si cela ne traduit pas une difficulté à s'inscrire dans la durée. La micro-retraite doit par conséquent rester ce qu'elle est censée être, à savoir une étape ponctuelle, et non un mode de fonctionnement. Car c'est bien dans sa capacité à enrichir un parcours et à développer des compétences, qu'elle devient un véritable atout professionnel.