



# Mon comeback professionnel

## 1. Introduction

Les femmes (ainsi que les hommes\*) qui ont pris un congé professionnel pour s'occuper de leur famille ou qui se sont contentées d'un faible taux d'activité (« petit job ») ne sollicitant pas forcément leurs capacités effectives, disposent en réalité de compétences variées et d'une riche expérience. Il s'agit de valoriser celles-ci et de mettre cet énorme potentiel à la disposition des entreprises.

\* Dans la suite du texte, lorsque nous parlons des femmes actives au foyer, nous incluons également les hommes.

Les femmes actives au foyer qui souhaitent relancer leur activité professionnelle se voient souvent confrontées à des défis multiples en raison des lacunes parsemant leur biographie professionnelle.

Le frac propose différentes prestations pour faciliter le comeback professionnel des ces femmes. Il s'agit notamment de développer un plan de réinsertion individuel et de soutenir les femmes à réaliser concrètement leur projet.

Toutes les femmes qui choisissent de relever le défi de la réinsertion et parviennent à se repositionner dans le monde du travail contribuent à normaliser les parcours biographiques comprenant une période consacrée à la famille. Elles donnent également une visibilité aux compétences que les femmes acquièrent dans le domaine familial. En réussissant leur comeback professionnel, elles encouragent d'autres femmes à emprunter la même voie. Elles permettent en outre aux entreprises de prendre pleinement conscience du précieux potentiel que représentent les femmes actives au foyer.

## 2. Clarification – Est-ce que je veux prendre un nouveau départ professionnel ?

Si une femme, après avoir consacré une période à sa famille ou exercé un « petit job » en dessous de ses compétences, décide de reprendre pleinement son activité professionnelle, elle se posera les questions suivantes :

- Comment ma profession a-t-elle évolué, qu'est-ce qui a changé ?
- Est-ce que je suis encore à jour ?
- Est-ce que souhaite me réorienter dans un autre domaine ?
- Qu'est-ce qui me motive à reprendre un emploi, respectivement à rechercher un emploi stimulant à la hauteur de mes compétences?
- Comment postule-t-on aujourd'hui ?
- Comment organiser la garde des enfants ?
- Comment maintenir l'équilibre entre activité professionnelle et responsabilités familiales ?
- Quels sont les obstacles et les chances d'un comeback professionnel ?
- Comment réaliser concrètement mon comeback professionnel ?

### 3. Avantages – Quelles sont mes motivations ?

Les raisons d'envisager un comeback professionnel sont variées, individuelles et dépendantes de la vie et de la situation familiale de chaque femme.

#### 3.1. Evoluer

Pendant la période consacrée à la famille, bien des femmes se découvrent de nouvelles facettes, développent des compétences insoupçonnées et explorent de nouveaux domaines d'intérêt. Elles ont souvent l'envie et la capacité de valoriser ce trésor d'expériences dans leur futur travail rémunéré et en attendent des possibilités de développement.

Mes motivations :

- Les défis professionnels me manquent, j'ai envie de me lancer à nouveau.
- Je veux réactiver mon potentiel professionnel et me sentir reconnue pour mes performances.
- Je veux poursuivre mes objectifs professionnels (anciens ou nouveaux).
- Je veux me maintenir à niveau dans ma spécialité, me remettre à jour.
- Je veux assumer plus de responsabilités également dans ma profession.

#### 3.2. Finances - Gagner son propre argent

Pour les femmes actives au foyer, les avantages financiers d'un emploi sont importants à divers égards. Il est satisfaisant d'avoir son propre revenu à la fin du mois : pour la confiance en soi, pour contribuer au budget familial ou pour décharger le partenaire.

Mes motivations :

- Je veux gagner mon propre argent et m'autoriser une dépense.
- Je dois assurer un revenu pour le budget familial.
- Je veux partager avec mon partenaire la charge financière de la famille.
- Je veux alimenter ma prévoyance sociale et assumer ma/notre retraite.

Astuce : [www.salaire-uss.ch](http://www.salaire-uss.ch) permet de calculer le futur salaire probable par profession et domaine.

#### 3.3. Une chance pour faire évoluer le couple

Presque toutes les femmes actives au foyer voient dans le comeback professionnel une occasion de redéfinir la répartition des tâches dans la famille. Partager équitablement les tâches familiales et domestiques permet de dégager du temps pour une activité professionnelle. Le projet d'un comeback professionnel concerne donc toute la famille. En outre, beaucoup de femmes aspirent à s'engager dans la famille ET dans la profession.

Mes motivations :

- Je veux redéfinir les rôles dans mon couple.
- Je veux permettre à mon partenaire de consacrer plus de temps à la famille.
- Je ne veux plus m'engager exclusivement dans la famille, mais aussi dans ma profession.
- Un jour, les enfants quitteront le nid. Je veux m'y préparer dès aujourd'hui.

### 3.4. Réseau professionnel

Les personnes qui soignent leurs relations professionnelles se soutiennent, s'encouragent et partagent des intérêts communs. Dans les réseaux professionnels, on échange des connaissances et des expériences professionnelles, des idées et des astuces. Les réseaux peuvent servir de référence et donner accès à nouveaux contacts.

Mes motivations :

- Je veux renouer avec des contacts en dehors de la famille et échanger sur d'autres sujets.
- Je veux me construire un réseau utile à mon développement professionnel.

## 4. Par où commencer ? Premiers pas

Un comeback professionnel entraîne des changements dans plusieurs domaines personnels. Il est donc judicieux de clarifier quelques questions et d'établir un plan d'action concret avant de se lancer.

### 4.1. Quand est-ce que j'envisage mon comeback professionnel ?

- Je veux / dois pouvoir travailler au plus vite.
- Je veux avancer pas à pas vers mon comeback professionnel.
- Je veux tout d'abord effectuer un bilan, choisir mon activité future, peut-être me réorienter.
- J'envisage une nouvelle formation.

### 4.2. De quel soutien ai-je besoin pour réaliser mon comeback professionnel ?

- Je veux me débrouiller seule.
- Je veux recourir à une consultation professionnelle.
- Je veux échanger avec d'autres femmes actives au foyer.
- J'ai besoin du soutien de mon entourage familial pour entamer mon comeback professionnel.
- Je veux chercher une assistante ménagère et libérer du temps pour mon comeback professionnel.

### 4.3. Compétences et objectifs

Connaître son potentiel facilite la réussite professionnelle. La méthode du bilan de compétences fait émerger les compétences individuelles et les éventuelles lacunes à combler. Le bilan de compétences permet de développer des objectifs professionnels. Il est important de définir, de préciser et de concrétiser ces objectifs.

- Quels sont les objectifs professionnels que je veux absolument à atteindre ?
- Quels sont les facteurs de satisfaction que mon futur emploi doit remplir ?
- Dans quels secteurs professionnels est-ce que je souhaite travailler ?
- Quelles sont les compétences spécialisées, personnelles, sociales et méthodologiques que je souhaite utiliser et développer ?
- Quelles sont les exigences et les conditions générales que mon futur emploi doit remplir ?

### 4.4. Mettre à jour ses connaissances spécialisées

Pour remettre ses connaissances spécifiques à jour ou en acquérir de nouvelles, Internet ([orientation.ch](http://orientation.ch)) propose une foule de formations continues adéquates. L'Orientation professionnelle ou le frac peuvent également aider à trouver les formations qui conviennent et au cas particulier.

#### **4.5. Postulation / offre de services**

Une fois les objectifs professionnels connus, les connaissances mises à jour, les formations acquises, le moment est venu de remettre le pied à l'étrier. Pour faire valoir toutes ses cartes, rien de tel qu'un marketing personnel pour rendre votre postulation plus efficace.

Il est indispensable d'actualiser son dossier de postulation lors d'une recherche d'emploi (profil bref, curriculum vitae, diplômes, certificats de travail) et de cibler sa postulation.

#### **4.6. Postulation clip vidéo**

La postulation par clip vidéo constitue une manière originale de se faire connaître. Elle permet de se présenter personnellement aux spécialistes du recrutement et de se distinguer de la concurrence sur le marché du travail.