



#Collaborateurs #Monde du travail #Société

Naissance ou adoption d'un enfant, voyage autour du monde ou congé sabbatique: les raisons justifiant une interruption de l'activité professionnelle sont nombreuses. Pour Sandra Roth, il s'agissait d'un séjour temporaire aux États-Unis. De retour, elle a réintégré les CFF. Voici son histoire.



Sandra Roth a passé ces deux dernières années avec sa famille aux États-Unis, mais n'a pas pu y exercer une activité professionnelle en raison des prescriptions en matière de visas. «Il était toutefois important pour moi de garder un pied dans la vie active. Je savais que je retournerais en Suisse après un certain temps et que je voudrais à nouveau exercer une activité professionnelle», explique cette mère de deux enfants. Avant de s'installer aux États-Unis, Sandra Roth travaillait aux CFF au sein du domaine Human Resources.

De retour en Suisse, la quadragénaire a rapidement repris le travail auprès de son «ancien» employeur, les CFF, toujours chez Human Resources, mais en exerçant une nouvelle fonction. Elle avait obtenu une réponse favorable à sa candidature aux CFF plusieurs mois avant son retour en Suisse. Sandra était revenue spécialement en Suisse pendant une semaine dans le cadre de la procédure de candidature.

Voici les sept conseils de Sandra pour réussir la reprise d'une activité professionnelle:

1. Se poser les bonnes questions existentielles

Une nouvelle étape de la vie soulève souvent des questions fondamentales:

- Quels sont mes objectifs professionnels et privés?
- Est-ce que je veux travailler à temps partiel ou à temps plein?
- Comment concilier famille, loisirs et carrière?
- Quelles sont mes attentes pour les années à venir?

Les réponses à ces questions aident à planifier concrètement la reprise d'une activité professionnelle. Les aspects financiers doivent également être pris en compte à ce stade. À cet effet, un coaching peut s'avérer utile. Celui-ci met en évidence nos points forts et indique où ceux-ci sont demandés sur le marché du travail. Sandra Roth a tiré parti de son congé sabbatique pour faire le point sur sa situation et a rapidement étudié les possibilités de reprise d'une activité professionnelle.

2. Prendre le temps pour faire le bon choix

Sandra Roth et son mari travaillaient déjà respectivement à 80 et 100% avant leur séjour à l'étranger et voulaient continuer sur cette lancée après leur retour. Il était alors évident que toutes les activités extraprofessionnelles devaient être réparties équitablement. Avant même de rechercher un nouvel emploi, Sandra Roth a pris le temps de réfléchir à des questions pratiques et organisationnelles.

- Quelles solutions existent pour la garde d'enfants?
- Quels sont les avantages et les inconvénients des différents modes de garde?
- Quelles seront les tâches du père et de la mère?
- Où se situe le nouveau lieu de travail et quels sont les horaires de travail?
- Dois-je faire le trajet tous les jours ou est-il possible de travailler à domicile?

Sandra a discuté de ces questions avec son partenaire et, ensemble, ils ont trouvé des solutions. Les femmes et les hommes qui ne vivent pas dans des modèles traditionnels sont confrontés à d'autres problématiques, qui doivent être abordées. Citons, à titre d'exemple, le soutien organisationnel et/ou financier pour les familles monoparentales ou encore la possibilité d'être déchargé-e en période de stress.



Ancien employeur, nouvelle fonction: Sandra Roth conseille les partenaires internes sur toutes les questions relevant des ressources humaines.

3. Maintenir un réseau solide

Un solide réseau personnel et professionnel est essentiel et peut nous faciliter la vie dans bien des cas. Dans le cadre d'une candidature, par exemple, une simple recommandation peut jouer un rôle décisif. Environ 40% des emplois sont pourvus grâce à des relations personnelles. Les personnes qui, comme Sandra Roth, partent à l'étranger pendant un certain temps ou qui s'octroient une pause pour s'occuper de leur famille doivent continuer à entretenir des relations avec les membres de leur réseau. Pendant son séjour aux États-Unis, Sandra est restée régulièrement en contact avec ses anciens collègues, ses amis, des connaissances et les membres de sa famille. Cela lui a permis d'être informée de diverses offres d'emploi, dont elle n'aurait pas eu connaissance aussi vite par la procédure de recrutement normale.

4. Maintenir ses connaissances à jour grâce à la formation continue

La formation continue est précieuse pour la reprise d'une activité professionnelle. L'acquisition de nouvelles connaissances, la fréquentation d'un cours ou le suivi d'un cycle de formation diplômant voire d'une formation continue sur plusieurs années permettent de rester à la page et d'augmenter ses chances de réintégrer le marché du travail. Durant son interruption d'activité et son séjour à l'étranger, Sandra a suivi un programme de formation des cadres dispensé par l'université de Californie à Los Angeles. Les échanges avec les étudiants et les études de cas spécifiques aux États-Unis ne sont que deux des nombreuses raisons pour lesquelles cette formation a été extrêmement enrichissante pour Sandra Roth.

5. Maintenir son dossier de candidature à jour

Le curriculum vitae est une carte de visite et doit constamment être mis à jour afin d'être prêt pour une éventuelle candidature. C'est pourquoi il est utile de le remanier régulièrement, d'ajouter les éventuelles étapes professionnelles, les formations continues ou les cours suivis et de le compléter avec d'autres informations pertinentes.

6. Acquérir de nouvelles compétences pour rester dans la course

Bénévolat, travail au sein d'une association ou d'une fondation ou prise en charge de tâches d'encadrement: un engagement bénévole peut s'avérer très enrichissant sur le plan personnel. Cela donne une bonne impression sur le CV, étant donné que l'on acquiert des compétences qui peuvent également être utiles sur le plan professionnel. En outre, le fait de nouer de nouveaux contacts peut ouvrir des portes et offrir des opportunités dans une optique de reprise de l'activité professionnelle.

7. Échanger avec d'autres

En tant que femme et mère, Sandra Roth a apprécié les échanges avec des personnes vivant des situations similaires sur les plans privé et professionnel. Mais les hommes peuvent eux-aussi trouver de l'inspiration dans les discussions avec autrui. Quelle que soit notre situation personnelle, les échanges avec les autres sont importants et les conseils, les idées ainsi que les expériences méritent d'être partagés.

L'option du retour chez l'ancien employeur

À l'issue d'un congé sabbatique, nous n'avons pas toujours le souhait d'exercer notre ancienne profession, auquel cas une nouvelle orientation professionnelle s'impose. Pour un grand nombre de personnes toutefois, le retour chez l'ancien employeur constitue une option idéale. C'est le cas de Sandra Roth qui a toujours considéré les CFF comme un employeur attrayant: «Comme j'appréciais déjà la flexibilité des CFF en tant qu'employeur et la multitude de projets passionnants qu'ils proposent, l'idée de réintégrer les CFF après mon séjour à l'étranger s'est rapidement imposée».



Grâce aux modèles de travail flexibles des CFF, Sandra Roth peut concilier vie professionnelle et vie familiale.

L'experte nous conseille: «Disposer d'un bon réseau de contacts est essentiel pour la reprise d'une activité professionnelle».

Avec ou sans réseau, la reprise d'une activité professionnelle est difficile pour de nombreuses personnes, notamment en raison du manque d'offres d'emploi appropriées. Les CFF, qui comptent parmi les principaux employeurs de Suisse, proposent des offres spécifiquement adaptées aux personnes qui souhaitent reprendre une activité professionnelle.

- [Informations sur la reprise d'une activité professionnelle aux CFF.](#)