



À télécharger sur www.corref.ch

Témoignages et tranches de vie

Vous avez aimé ce qu'ils ont dit dans le rapport d'activités et vous voulez en savoir plus? Céline, Christine, Enrique, Gianni et Nadège se racontent. Voici leurs histoires...

Nouvelle carrière, nouvelle vie!

Christine

En 2012, après une maladie, je devais entreprendre une reconversion professionnelle: physiquement j'avais des limitations, donc je ne pouvais pas continuer mon métier... L'Assurance invalidité (AI) m'a proposé un «**Bilan de compétences**» à Corref.

J'avais une idée de la direction que je voulais prendre mais je ne savais pas où commencer...

Le bilan m'a montré qu'on a des compétences auxquelles on ne prête pas attention: en analysant les choses on réalise que nos compétences peuvent être valorisées et utilisées ailleurs.

La relation avec la conseillère* Corref était très bonne: elle était très disponible, toujours ouverte à mes propositions, le courant est bien passé, et il y avait un bon échange.

J'avais fait à titre privé différentes formations informatiques, et ai eu un petit poste de Community manager, alors quand la conseillère* Corref m'a parlé d'une annonce pour cette formation au SAWI, je me suis dit que c'était juste parfait pour joindre la théorie à la pratique. Et puis aussi, vu que c'étaient 5 modules de septembre à mai, c'est surtout du travail à la maison - je peux m'organiser et quand même être là pour les enfants.

Au départ, je voulais entreprendre un apprentissage, mais ce dernier aurait été soit en accéléré (donc très intensif pendant deux ans), soit normal (sur trois ans à temps plein, donc trois jours de travail, deux jours de formation), et ayant des enfants en bas âge, il m'aurait été difficile de suivre ce rythme-là.

Un bilan permet d'énumérer ses compétences, c'est valorisant. Le monde du travail est constamment en train de changer et c'est important de prendre un pas en arrière et de faire un état des lieux.

À quelqu'un qui serait dans la même situation que moi, je conseillerais d'être proactif! Il faut montrer qu'on a envie d'aller plus loin, et qu'on n'a pas juste envie de se morfondre et d'être une victime de la situation.

Aujourd'hui, je suis en formation de spécialiste en médias sociaux.

* Nos conseillers sont titulaires d'un Master universitaire spécialisé en «Psychologie option orientation scolaire et professionnelle». Ils sont au bénéfice d'une longue expérience du bilan de compétences et de la formation des adultes. Leur accompagnement suit au plus près les besoins de chacun dans son parcours professionnel.

Âge	38 ans
Métier/Formation	Animatrice dans un EMS
Objectif du bilan	Construire un projet de réorientation professionnelle après un arrêt maladie et des limitations physiques
Projet après le bilan	Gérer des médias sociaux
Prestation à Corref	« Bilan de compétences » (2012)
Statut	Prestation financée par l'AI

La souffrance au travail n'est pas inéluctable

Nadège

J'ai entrepris un bilan pour plusieurs raisons, notamment les conditions de travail difficiles dans mon milieu: avec des horaires très irréguliers – de jour, de nuit, les week-ends, les jours fériés, les Noël, les Nouvel-ans – c'est 12h de suite et je suis toujours stressée, fatiguée. Il fallait que je change quelque chose à un moment donné, parce que le travail c'est une sorte de souffrance de par mon histoire personnelle et par le fait que les conditions de travail sont extrêmement difficiles.

Avant d'entamer le «**Bilan de compétences**», j'avais dans l'idée de m'orienter en direction du secrétariat, de l'assistantat médical, mais sans savoir comment y arriver. J'ai choisi Corref grâce à votre site Internet, que je trouvais assez complet, et puis tout était bien décrit, et vu les tarifs, ça vaut la peine d'investir.

Le bilan m'a beaucoup apporté. Je trouve adapté d'avoir une personne à la fois psychologue et conseillère en orientation. C'est un plus, surtout quand on est fragile, dans une période difficile. Pour moi, l'écoute et le fait d'être canalisée permettent de faire un travail de fond sur le bilan personnel, les aptitudes, les aspirations personnelles, le profil professionnel, exposer les compétences transversales, qui peuvent être transposées dans un autre métier, les sources de motivation, le positif et le négatif. C'est un gros travail, mais qui m'a aidée à faire ma lettre de motivation et mon CV beaucoup plus facilement aussi.

À une personne souhaitant suivre la même prestation, je conseillerais de venir chez vous! À mon avis, entre 35 et 45 ans, c'est une bonne période pour le faire.

Bien entendu, tout dépend de la personne, ce dont elle a besoin, et à quel moment de sa vie.

C'est beaucoup de travail à la maison – il faut creuser dans sa propre histoire. Il faut du temps et de la motivation.

Avec la conseillère, on est parties sur une formation de secrétariat médical en parallèle avec ma profession parce que je ne peux pas me permettre d'arrêter de travailler. La meilleure solution pour moi c'était de faire une formation par correspondance.

Puis, je suis tombée sur une offre d'emploi intéressante. Je n'ai pas eu de réponse définitive, mais j'ai un excellent feeling.

Âge	37 ans
Métier/Formation	Sage-Femme depuis 13 ans
Objectif du bilan	Se réorienter en raison de la souffrance dans son travail
Projet après le bilan	Formation de secrétaire médicale (en cours)
Prestation à Corref	« Bilan de compétences » (2012)
Statut	Démarche privée, financement personnel

Tout reprendre pour mieux rebondir

Céline

Je ne suis pas allée plus loin que la fin de l'école obligatoire, et j'ai constaté que ça me mettait des barrières pour pas mal de choses. À 33 ans, j'ai voulu tout reprendre pour me remettre à niveau et me découvrir un but professionnel - j'ai commencé des cours de «**Calculs**» à Corref, puis j'ai fait un «**Bilan de compétences**» pour trouver un travail, ou envisager une formation; c'est seulement après que je me suis tournée vers l'apprentissage.

La plus grosse difficulté était que je manquais de confiance en moi, et je ne savais pas si je pourrais m'adapter aux autres. Je venais d'avoir un enfant, j'étais isolée, et complètement déstabilisée. J'avais peur, mais en fait à Corref, on se sent vraiment à l'aise. Il faut dire que les formateurs* font plus que juste donner des cours, ils sont aussi là pour faire du social. Ça m'a bien aidée. Il y a une bonne ambiance, on fait participer tout le monde - j'adore: on aide les autres quand ils se trompent, il y a un échange humain important et qui aide énormément, aussi bien avec les formateurs qu'avec les autres - c'est chaleureux, il n'y pas de jugement.

Du coup, je me sentais prête à aller plus loin dans ma démarche. Quand j'ai fait le bilan à Corref, il y avait plusieurs possibilités d'orientation. La conseillère** m'a dit qu'il fallait réfléchir et choisir, ça m'a beaucoup chamboulée: j'ai été mise face à la réalité, ce qui est très bien, mais c'est aussi violent à entendre. Ça m'a cadrée et remis les pieds sur Terre.

Depuis, j'ai entamé mon apprentissage: la formation et le travail m'ont sauvée. J'avais vraiment des appréhensions pour gérer les horaires, la petite, Corref... mais en fait pour l'instant tout va bien et je suis motivée.

Je continue les cours à Corref car ils m'apportent une sorte de stabilité, un filet de sécurité: je sais que s'il y a un doute, je peux faire appel à la formatrice. Ce que j'apprends à Corref, je m'en sers pour les cours en apprentissage. Mais aussi il y a quelques jours j'ai eu comme un déclic: j'ai regardé une recette pour un gâteau et j'ai modifié les quantités – du coup, j'ai fait des calculs, et je me suis dit «Ah voilà, ça sert!» J'ai bien ri! Il y a plusieurs choses comme ça où j'ai réalisé que les maths peuvent servir pour la vie de tous les jours.

Je parle toujours de Corref autour de moi; je précise que pour moi c'était très bien, mais que ça peut dépendre de la personne. Je lui dirais d'essayer, et de voir si ça lui correspond. Si la personne est au clair avec ce qu'elle a envie de faire, et qu'elle a envie d'apprendre, je pense qu'elle doit foncer.

Je conseille de venir ici: pour une personne qui a un but, qui a envie d'avancer, qui veut se donner, c'est l'endroit idéal!

Aujourd'hui, je suis en apprentissage de Dessinatrice en bâtiment, dans le sanitaire.

* Nos formateurs sont titulaires d'un diplôme universitaire en relation avec le domaine d'activité enseigné et ils sont tous au bénéfice d'une formation de formateur d'adultes (FSEA1 à BFFA). Leur accompagnement suit au plus près les besoins de chacun dans son parcours de formation.

*** Nos conseillers sont titulaires d'un Master universitaire spécialisé en «Psychologie option orientation scolaire et professionnelle». Ils sont au bénéfice d'une longue expérience du bilan de compétences et de la formation des adultes. Leur accompagnement suit au plus près les besoins de chacun dans son parcours professionnel.

Âge	36 ans
Métier/Formation	Niveau fin scolarité obligatoire CFC de Dessinatrice en bâtiment (dès 2012 – en cours)
Projet initial	Trouver une orientation professionnelle en vue d'une insertion durable sur le marché du travail
Projet actuel	Finir un CFC
Objectifs des formations et du conseil en orientation	Avant l'entrée en apprentissage: - remise à niveau en maths et français écrit - trouver sa voie professionnelle Aujourd'hui après l'entrée en apprentissage: - appuis pédagogiques en maths
Prestations à Corref	« Calcul-RI » (2010) « Apprendre à apprendre » (2010) « Français » (2010 – 2011) « Orientation-Conseil » (2011) « Calculs » (2010 – en cours)
Statut	Prestations Ciféa: cours financés grâce au soutien de la ville de Lausanne (SSL) Pour le « Calcul-RI »: formation financée dans le cadre du Revenu d'insertion (SPAS)

Concilier travail et formation, c'est possible!

Gianni

Avant de venir prendre des cours à Corref, j'étais au chômage. Je voulais trouver une formation et l'orientation professionnelle à La Borde m'a dit que je pouvais venir ici pour prendre des cours de maths. Ils m'ont aussi conseillé une ou deux autres structures, mais pour les cours gratuits, il n'y avait que Corref.

Aujourd'hui, je suis une formation en vue d'obtenir une Attestation fédérale de formation professionnelle (AFP) de couvreur.

Au niveau privé aussi les cours de «Calculs» aident toujours: par exemple, avec ma copine on regarde ses exercices, et je lui explique comment on fait à Corref.

Je voudrais arrêter de travailler dans le domaine du bâtiment pour aller à la CGN comme batelier. J'ai déjà eu un entretien, mais ils voulaient quelqu'un disponible de suite. Apparemment il y a ce genre d'annonce au moins une fois par an, donc je réessaierai l'année prochaine!

Mes horaires au travail, c'est 7h30-17h, donc selon la distance à laquelle se trouve le chantier, je viens plus ou moins rapidement. J'ai pu m'arranger avec la formatrice pour avoir des horaires irréguliers. S'il y a du retard sur un chantier, je peux aussi lui téléphoner pour lui dire que je ne peux pas venir.

Je suis claqué parfois le soir, mais je viens quand même, parce que sinon je n'arrive pas à suivre...

Je prends des cours deux fois par semaine – mardi et jeudi.

Je pense que je vais continuer à Corref, parce que j'ai vu que vous faisiez des cours pour savoir gérer l'argent.

J'ai déjà conseillé à des amis de venir pour les maths: un qui a suivi des cours puis a arrêté parce que ça allait mieux, puis d'autres personnes qui n'ont pas pu s'inscrire pour les cours gratuits parce qu'elles n'habitent pas à Lausanne.

Âge	25 ans
Métier/Formation	Niveau fin scolarité obligatoire Formation AFP de Couvreur (attestation fédérale de formation professionnelle, dès 2012 – en cours)
Projet initial	Trouver un apprentissage ou une formation
Projet actuel	Finir une AFP et travailler comme batelier à la CGN
Objectifs de la formation	Remise à niveau en maths
Prestation à Corref	«Calculs» (2012 – en cours)
Statut	Prestations Ciféa: cours financés grâce au soutien de la ville de Lausanne (SSL)

Se remettre à niveau pour réussir sa formation professionnelle!

Enrique

J'avais commencé un CFC de carreleur. C'est l'école de Marcelin qui m'avait conseillé de suivre des cours de maths et de français à Corref. Les cours de «**Calculs**» m'aident pour l'apprentissage. Les cours de «Français écrit» m'ont aidé pour faire des lettres de motivation, après une première année ratée, pour m'inscrire à un CFC d'électricien, pour que ce soit plus juste et pour qu'il n'y ait pas d'erreurs d'orthographe.

Je voudrais faire une maturité professionnelle, puis peut-être la Haute École d'Ingénierie. Pour le moment, à Corref, je ne fais que le calcul pour préparer l'examen d'entrée. Après je verrai si je dois reprendre des cours de français.

Au sein du cours, tout s'est bien passé: il y avait une bonne ambiance, je me suis entendu avec les autres participants, et ça s'est bien passé avec la formatrice.

Si une personne a des problèmes en maths ou en français, je lui conseillerais de venir à Corref. Je pense vraiment que les cours m'ont aidé.

Âge	23 ans
Métier/Formation	CFC de carreleur (abandon) CFC d'électricien
Projet initial en 2007	Terminer un CFC de carreleur
Projet actuel	Maturité professionnelle Haute École d'Ingénierie
Objectifs de la formation	Avant l'entrée en apprentissage: remise à niveau en maths et français écrit Durant l'apprentissage: appuis pédagogique en maths et français écrit Aujourd'hui: préparation à l'examen d'entrée à une école d'ingénieur
Prestations à Corref	« Calculs » (2007 – en cours) « Français écrit » (2007 – 2010)
Statut	Prestations Ciféa: cours financés grâce au soutien de la ville de Lausanne (SSL)

**Tous nos remerciements à Céline, Christine, Enrique, Gianni et Nadège, qui
ont accepté de témoigner pour ce rapport 2012.**

Nous leur en sommes grandement reconnaissants!