

## **FAMille-Métier: une formation pour conjuguer vie privée et professionnelle**

### **Sortir de la maison, c'est prendre confiance pour soi et les siens**

Corref accompagne les femmes actives au sein de leur foyer, ayant interrompu leur activité professionnelle pendant un certain nombre d'années et souhaitant réintégrer le monde professionnel par la mise sur pied d'une mesure d'insertion sociale (MIS)<sup>1</sup> intitulée «FAMille-Métier».

Cette mesure propose à ces femmes, par le biais de questionnaires d'intérêts et d'analyses d'expériences, de travaux en groupe et d'entretiens individuels, de valoriser leurs compétences et reprendre confiance en elles, pour mieux reconquérir le marché du travail.

Déjà 300 femmes ont franchi le pas et poussé la porte de Corref pour redéfinir leur avenir professionnel.

Elles sont 3 femmes à avoir témoigné de leur expérience, avant et après leur formation.

Tranches de vie...

Corref mars 2015

---

<sup>1</sup> Sur accord et décision du conseiller en insertion ou de l'assistant social

## FAmille-Métier

### Pour qui?

Pour vous qui êtes active au sein de votre foyer et avez interrompu votre activité professionnelle pendant un certain nombre d'années. Aujourd'hui vous souhaitez réintégrer le monde professionnel et vous vous demandez comment y parvenir.

### Pour quoi?

- Choisir la meilleure manière de concilier vie professionnelle et familiale.
- Donner un nouvel élan à votre parcours professionnel.
- Entreprendre une formation.
- Envisager un nouvel emploi.
- Élaborer un projet à court et moyen terme.

### Comment?

En participant à l'atelier FAM, vous pourrez:

- ✓ réfléchir sur votre avenir professionnel et les changements qu'il implique;
- ✓ identifier vos compétences et vos intérêts;
- ✓ vous informer sur les métiers, les formations, le monde du travail;
- ✓ repérer les obstacles et chercher les moyens pour les surmonter;
- ✓ reprendre confiance en vous.

### Moyens

- Travail en groupe et travail personnel
- Référentiel de compétences acquises au foyer
- Tests d'intérêts et de connaissances
- Entretiens individuels
- Centre de documentation sur les professions et les formations

### Déroulement et durée

Cette démarche se fait en petits groupes d'une douzaine de personnes maximum.

Travail en groupe: 10 séances de 2 heures 30  
+ 2 entretiens individuels durant la formation.

Accompagnement complémentaire sur demande (non compris dans le prix)

Les séances ont lieu une fois par semaine de 9h à 11h30 et les entretiens individuels sont fixés d'entente avec la formatrice.

### Prix

MIS Conventionnée pour les bénéficiaires du Revenu d'insertion (RI)

### Pour se renseigner ou s'inscrire

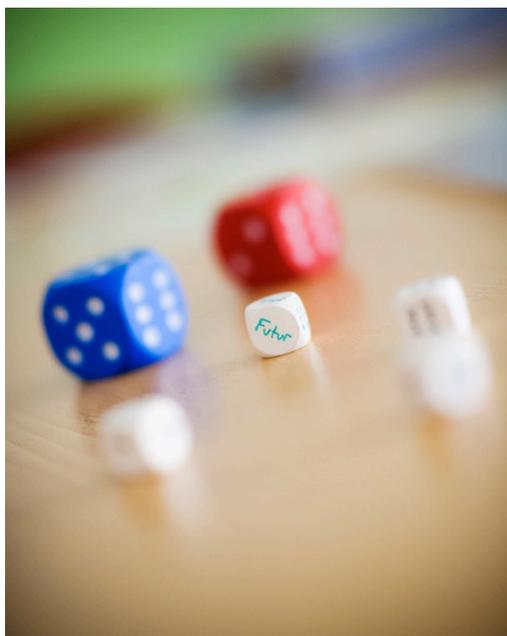
Après de Nawelle Moussaoui, Responsable accueil-information-inscription,  
au 021/341.71.11 ou par courrier électronique [administration@corref.ch](mailto:administration@corref.ch)

## «J'ai repris confiance, recul et autonomie»

### Le récit de Coralie

Au bénéfice d'un CFC d'employée de commerce, Coralie s'était épanouie dans plusieurs emplois gratifiants, dans la vente puis dans la reprographie, où elle avait développé un goût pour le contact avec la clientèle, l'informatique et le graphisme. Après un burn-out et un licenciement, Coralie a vécu un événement personnel traumatisant, qui l'a faite basculer dans une grave dépression.

En 2013, n'ayant plus d'activité professionnelle, vivant avec un compagnon lui-même sans emploi et une enfant de 6 ans à charge, Coralie était, à 32 ans, au revenu minimum (RI) depuis 5 ans. S'étant peu à peu renfermée, elle manquait cruellement de confiance en elle. Elle était surtout très soucieuse d'être toujours présente pour sa fille, et avait de la peine à se séparer d'elle. Son assistante sociale lui propose alors de suivre à Corref la mesure «FAMille-Métier», qui lui permettrait lors de séances en groupe et en individuel, de faire le point sur ses expériences professionnelles passées et ses compétences, pour mieux rebondir, tout en apprenant à mieux concilier son emploi et sa vie de famille.



Les activités en groupe et les entretiens durant la prestation FAM ont permis à Coralie d'établir qu'elle cultive des intérêts professionnels divers, allant des arts plastiques (activités créatives, bricolage) et activités techniques manuelles (informatique, couture, cuisine), aux intérêts psycho-éducatifs et sociaux et au contact avec la nature.

Par ailleurs, il ressort de la formation que Coralie a des compétences multiples, et dans divers domaines: l'administration, la vente, l'organisation, l'informatique et le graphisme.

Cette jeune femme a su développer ces compétences aussi bien dans le milieu professionnel que dans sa vie privée, et elle réalise aujourd'hui qu'elle est douée pour le contact, et qu'elle est capable de s'adapter à différents environnements et qu'elle est très polyvalente. Elle sait aussi assumer des responsabilités et réagir rapidement aux situations imprévues.

L'expérience très positive a montré que, malgré les obstacles qu'elle a définis, la jeune femme a su relever plusieurs pistes d'activité professionnelle qui l'intéressent: assistante socio-éducative (dont le CFC pourrait lui être facilité grâce à une équivalence pour la culture générale et le sport), reprographe, ou polygraphe, vendeuse en informatique/électronique de divertissement - grâce à son expérience, et par le biais d'une AFP en informatique – ou encore un emploi administratif dans un domaine qui l'intéresse plus particulièrement (école, centre social, association...).

Grâce à sa formation à Corref, elle a su prendre conscience de ses compétences et reprendre confiance en elle: elle est à nouveau motivée à intégrer le monde professionnel, à 50% pour commencer.

Les premières étapes définies pour Coralie étaient de trouver une solution de garde pour sa fille à 50%, puis d'effectuer un stage d'insertion dans un environnement protégé, lui permettant d'achever sa reprise de confiance en elle, tout en lui évitant une trop forte pression professionnelle.

Elle a depuis suivi une mesure à l'OSEO (Coaching+), puis un stage dans une imprimerie à Lausanne, où sa motivation et ses compétences ont été reconnues, et des responsabilités supplémentaires lui ont été confiées.

La jeune femme continue à travailler régulièrement dans cette entreprise sur appel, et sera engagée à 50%. Selon elle, tout s'est fait naturellement.

À ses dires, la prestation FAM de Corref a été un déclencheur pour redonner à Coralie confiance, recul et autonomie. Elle a pu prendre conscience de ce qu'elle valait, de tout ce qu'elle avait réalisé dans son parcours. Elle arrive aussi à prendre du temps pour elle (se balader, aller prendre un café) sans culpabiliser de ne pas être avec sa fille – une vraie réussite!

## **«Être dans l'action fait du bien!»**

### **Naïma<sup>2</sup> revit depuis sa formation**

À 37 ans, Naïma est au revenu d'insertion (RI) et vit seule avec son fils de 12 ans. Elle n'a pas exercé d'activité professionnelle depuis 5 ans.

D'un abord souriant et extraverti, Naïma est en réalité très peu sûre d'elle et de ses compétences. Ses doutes constants et sa forte crainte de l'échec l'empêchent d'agir.

De ce fait, entre autres, elle vit des épisodes dépressifs à répétition depuis une dizaine d'années et n'a pas encore retrouvé la stabilité émotionnelle et l'énergie qui lui permettraient de faire face au monde professionnel. Malheureusement, cette vulnérabilité est un obstacle important à sa réinsertion professionnelle.



Par ailleurs, Naïma a du mal à utiliser les outils informatiques et gérer les tâches administratives, ce qui limite les pistes professionnelles envisageables et la met dans des situations délicates, y compris au niveau personnel.

En 2013, désireuse de tenter une nouvelle mesure d'insertion sociale (MIS), l'assistante sociale de Naïma lui propose de suivre la formation «FAMille-Métier (FAM)» à Corref, qui lui permettrait éventuellement de reprendre confiance en elle et cerner des pistes de recherche d'emploi.

---

<sup>2</sup> Prénom d'emprunt

Née en Afrique, Naïma a subi de nombreux déplacements et déménagements à cause de la profession de son père. À 15 ans, elle s'installe en famille en Suisse, où elle suit une école française, mais n'obtient pas le baccalauréat.

Après un séjour d'un an en Espagne comme fille au pair, Naïma revient en Suisse pour suivre une formation d'esthétique en école privée. Elle réussit ses examens et travaille durant trois années dans le domaine. Elle est également au bénéfice d'années d'expérience professionnelles dans la vente dans les boutiques de mode. À 24 ans, Naïma met au monde son fils et l'élève seule.

Lorsque l'institut de beauté où elle travaille doit fermer, elle n'arrive pas à retrouver un emploi similaire, et doit effectuer des «petits boulots» (caissière, repasseuse, femme de ménage, serveuse).

Lorsque son fils a 2 ans, Naïma entreprend de l'envoyer vivre chez ses parents, installés au Moyen-Orient, afin qu'elle soit totalement disponible pour un futur emploi. Néanmoins, l'absence de son enfant la fait tomber dans une grave dépression, et, 5 ans plus tard, lorsque le petit revient vivre avec elle, Naïma a cumulé les emplois, mais jamais dans son domaine.

Le questionnaire d'intérêts personnels qu'elle a rempli en début de la MIS FAM a permis à Naïma de faire émerger des intérêts dans les domaines du sport et de l'activité physique, du psycho-éducatif et du social, de l'art (lire et écrire, dessiner, peindre et bricoler), de la nature.

Elle éprouve du rejet pour les tâches administratives et l'utilisation de l'informatique.

Naïma accorde beaucoup d'importance à exercer une activité professionnelle stable et sûre. Elle craint les changements et peine à s'adapter à de nouvelles situations. Non conformiste, elle cherche également à évoluer dans un milieu tolérant, sans exigence de tenue ou de comportement. Elle ne juge pas autrui et accepte les personnes comme elles sont.

Durant la formation FAM, Naïma réalise qu'elle a développé au cours de son parcours professionnel des compétences d'accueil et conseil à la clientèle, elle a le contact facile, elle parle plusieurs langues, dont l'anglais; discrète et respectueuse, elle est curieuse et a envie d'apprendre; enfin, outre prodiguer des soins esthétiques, elle aime soigner et sait être attentive, disponible et souriante.

Avec l'aide de sa formatrice psychologue-conseillère en orientation, qui la suit lors des deux entretiens individuels compris dans la mesure FAM, Naïma - qui apprécie le contact avec les personnes âgées - a pu déterminer qu'elle souhaiterait effectuer un stage dans un EMS pour éventuellement remplir les conditions pour débiter la formation d'auxiliaire de santé dispensée par la Croix-Rouge. Néanmoins, elle dit souffrir de problèmes de dos et se sentirait peu à l'aise à effectuer la toilette des résidents. Une alternative serait de proposer ses services dans des EMS en tant qu'esthéticienne pour les personnes âgées.

Une autre piste, vu son intérêt et sa pratique des arts plastiques, serait l'animation en EMS : en débutant par un stage, Naïma pourrait ensuite suivre la formation à l'animation dispensée par la Croix-Rouge fribourgeoise.

La vente serait également un domaine qui pourrait l'intéresser: de bonne présentation, parlant couramment l'anglais, Naïma pourrait envisager des emplois de vendeuse en parfumerie/esthétique, ou des postes d'hôtesse d'accueil ou représentante en produits de beauté.

Un retour à sa profession initiale a également été évoqué, à condition d'effectuer un stage ou des cours de mise à jour de ses connaissances, Naïma n'ayant pas pratiqué dans le domaine depuis plusieurs années.



Il est convenu, vu la vulnérabilité de Naïma et sa difficulté à se projeter dans un travail, de procéder par étapes: une mesure de stage combinée avec un coaching dans ses démarches de recherche d'emploi (par ex. Coaching + d'OSEO Vaud) serait idéale. Dans un premier temps, un temps partiel serait préférable. Il serait également utile qu'elle suive un cours d'informatique de base, notamment pour tout ce qui concerne ses démarches de recherche d'emploi (CV, lettres de motivation). Pour pallier ses difficultés en matière de gestion du budget et de l'administration familiale, il est proposé à Naïma de suivre la mesure «Soutien individuel à la gestion budgétaire» de Corref, qui pourrait être organisée en mesure individualisée.

Si ses recherches d'emploi n'aboutissent pas et ses difficultés psychiques perdurent, il est évoqué la possibilité d'effectuer une démarche d'intervention précoce auprès de l'assurance invalidité (AI).

Depuis la fin de sa formation FAM, Naïma a suivi une mesure de coaching individuel pour élaborer de nouveaux CV et lettre. Elle a également eu des retours pour travailler en EMS, mais il n'y a actuellement pas de place vacante. Elle est inscrite à un cours d'informatique et

compte suivre un coaching pour travailler sur la confiance en soi afin d'être plus à l'aise en entretien d'embauche.

Selon Naïma, grâce aux formatrices de FAM, elle a envie d'être plus positive et de s'extérioriser davantage. Elle se sent aujourd'hui plus dynamique, elle sort plus de chez elle et ne se décourage pas aussi facilement qu'avant. Elle a également gardé le contact avec quelques autres anciennes participantes, car en suivant le cours elle a réalisé qu'elle n'était pas la seule dans sa situation de solitude et d'enfermement, ce qui l'a beaucoup aidée.

À ses dires, être dans l'action lui fait du bien!

## Repartir sur de nouvelles bases

Tania<sup>3</sup> se raconte

À 29 ans, Tania est au revenu d'insertion (RI) et vit seule avec son fils de 10 ans. Ce dernier rencontre des difficultés scolaires qui exigent que sa maman soit disponible pour surveiller ses devoirs et l'accompagner chez le logopédiste. Bien que le père de son enfant soit très présent, il n'est pas suffisamment disponible pour la soutenir dans la garde. De son côté, la mère de Tania travaille et est peu disponible.

De plus, à 10 ans, son fils est trop âgé pour bénéficier des structures d'accueil parascolaires, ce qui freine énormément Tania dans sa recherche d'emploi ou de formation.

Dès lors, Tania se sent isolée, et souffre de sa situation de femme au foyer, sans emploi, et elle s'ennuie et se sent inutile. De nature plutôt réservée, Tania trouve que son entourage lui est de peu de soutien et a une influence plutôt négative sur elle. Selon la jeune femme, il lui faudrait se recréer un réseau de soutien et trouver une occupation hors du foyer. Elle souhaite ardemment pouvoir retrouver une situation professionnelle qui lui permette de sortir de chez elle, de se valoriser et de devenir autonome.



Lors d'un entretien en 2013, l'assistante sociale de Tania lui propose de suivre la formation «FAMille-Métier (FAM)» à Corref, soulignant que le cours est destiné aux femmes qui, comme elle, ont mis sur pause leur carrière pour élever leur(s) enfant(s), et qui souhaitent briser la solitude et avoir d'autres perspectives que la maternité au foyer.

---

<sup>3</sup> Prénom d'emprunt

Originaire d'Angola mais née au Portugal, Tania est venue en Suisse à l'âge de 5 ans, où elle a suivi sa scolarité obligatoire et obtenu son certificat de fin de scolarité en Voie secondaire générale.

Elle a poursuivi ses études au gymnase en voie diplôme, mais, désireuse d'entrer dans le monde professionnel, la jeune femme a abandonné après une année et entrepris un apprentissage d'employée de commerce dans un cabinet d'avocats, en vue d'obtenir une maturité commerciale. En fin de première année, elle tombe enceinte et arrête son apprentissage.

Depuis, elle se consacre à l'éducation de son fils. Elle a néanmoins suivi une formation commerciale dans une école privée, sans en obtenir le diplôme, et a travaillé durant une année en tant qu'aide administrative dans une école de langues, puis a effectué deux stages comme employée de bureau.

Tania a le sentiment d'avoir commencé beaucoup de choses, sans avoir pu aller jusqu'au bout de ses projets...

Les activités en groupe de la mesure FAM ont permis à Tania de rencontrer des femmes vivant dans des conditions similaires aux siennes et de se créer un nouveau réseau de connaissances.

Le questionnaire d'intérêts personnels qu'elle a rempli en début de formation lui a permis de faire émerger des intérêts dans les domaines du social et de l'enseignement, le médical, la rédaction et le littéraire, le droit, le management et la direction.

Avec l'aide d'une des formatrices psychologue-conseillère en orientation, qui la suit lors des deux entretiens individuels compris dans la formation, Tania a pu déterminer qu'elle est attirée par les milieux plutôt structurés et bien organisés. Volontaire, elle souhaiterait trouver un emploi lui permettant de prendre des initiatives et d'être un peu autonome. Elle n'aime pas trop le changement et aspire à trouver une situation professionnelle stable lui assurant une certaine sécurité.

Il ressort des diverses discussions, entretiens individuels et tests que la jeune femme a diverses compétences sociales, notamment verbales et en communication (bonne élocution, pratique orale de quatre langues, accueil téléphonique et transmission des messages, concentration et bonne mémoire), administratives (dactylographie, y compris avec dictaphone, prise de notes, facturation, saisie de données informatiques).

Tania se dit volontaire et capable de prendre des initiatives, discrète, flexible et rapide. Elle sait gérer le stress.

Néanmoins, au cours de la formation elle réitère ses craintes de ne pas pouvoir concilier formation et vie de famille.

Durant la mesure FAM, deux pistes ont été identifiées pour Tania: la première serait de reprendre une formation en apprentissage pour obtenir un CFC d'employée de commerce profil B (CFC de base pour les apprentis exerçant des tâches commerciales principalement exécutantes). Ainsi, après avoir passé un test Multicheck, et suivi une mesure préparatoire à

l'entrée en apprentissage, tout en organisant la «garde» de son fils, Tania pourrait, durant l'apprentissage, bénéficier du programme FORJAD et du soutien de l'association ACCENT afin de prévenir toute rupture d'apprentissage.

La seconde piste à envisager serait de viser la reprise d'un emploi dans le domaine administratif, pour lequel il faudrait à Tania organiser la «garde» de son fils, suivre un stage CoFa à 50-60% de 10 mois dans le domaine administratif, puis suivre des cours de comptabilité (voire une formation commerciale en école privée – auquel cas il lui faudrait entreprendre la demande d'une bourse d'études), et enfin trouver un emploi administratif à temps partiel dans un service social, un hôpital ou une étude d'avocats. Après 5 ans d'activité professionnelle, elle pourrait alors envisager l'obtention d'un CFC par le biais de l'article 32.



Depuis la fin de sa formation FAM, Tania a effectué différents stages professionnels de courte durée, durant lesquels elle a pu trouver des solutions de garde pour son fils.

Elle est aujourd'hui à la fin de la mesure Coaching +, mais n'a pas encore trouvé de place d'apprentissage ni d'emploi fixe. Elle continue néanmoins de suivre des cours de remise à niveau en mathématiques et en anglais à l'OSEO.

Selon elle, la mesure FAM lui a permis d'être beaucoup plus au clair sur la suite à donner à sa vie professionnelle, et de se prendre du temps pour soi en dehors de la maison.

## FAMILLE-MÉTIER (FAM)

Pour les femmes souhaitant reprendre un emploi



À CE JOUR, PLUS DE 300 FEMMES  
ONT FRANCHI LE PAS.  
ET VOUS?

Place de la Gare 10  
1003 Lausanne

Tél. 021 341 71 11  
Fax 021 320 45 35

www.corref.ch  
administration@corref.ch

EDUQUA