Guide gratuit | Retour à l'emploi

Expliquer une période sans emploi

Comment présenter une pause professionnelle avec calme et clarté.

Une pause dans un parcours est courante : congé parental, accompagnement d'un proche, formation, recherche d'emploi, déménagement. Ce qui compte, c'est la manière de la présenter et ce que vous faites pour reprendre.

Dans le CV

- Indiquez la période avec ses dates, sans la cacher : un trou inexpliqué pose plus de questions qu'une ligne claire.
- Utilisez un intitulé simple : « Congé parental », « Accompagnement d'un proche », « Formation », « Projet personnel », « Recherche d'emploi ».
- Ajoutez ce que vous avez fait de concret : formation suivie, bénévolat, missions ponctuelles, apprentissage d'un logiciel.
- Vous n'avez pas à détailler vos raisons personnelles ou de santé.

En entretien : trois phrases à préparer

1. Ce qui s'est passé, en une phrase sobre.
2. Ce que vous avez fait pour rester actif ou vous préparer.
3. Pourquoi vous êtes prêt à reprendre maintenant.

> Exemple : « J'ai pris deux ans pour m'occuper de mes enfants. Pendant ce temps, j'ai suivi une formation en bureautique. Mes enfants sont scolarisés et je souhaite reprendre un poste d'assistante administrative. »

Se remettre à niveau

- Mettez à jour vos outils : messagerie, tableur, traitement de texte, visioconférence.
- Suivez une formation courte, gratuite ou financée, sur la compétence que le poste demande.
- Reprenez contact avec d'anciens collègues : le réseau mène souvent à des offres.
- Inscrivez-vous auprès de France Travail et de votre mission locale ou structure d'accompagnement.

Avant votre premier entretien

- [ ] Ma pause est indiquée avec des dates et un intitulé simple.
- [ ] J'ai préparé mes trois phrases et je les ai dites à voix haute.
- [ ] Mon CV mentionne une action récente (formation, bénévolat, mission).
- [ ] Je connais le poste visé et l'entreprise.

Informations générales, à jour en novembre 2026. Ce guide ne remplace pas les sites officiels ni le conseil d’un professionnel. Vous pouvez le partager librement.