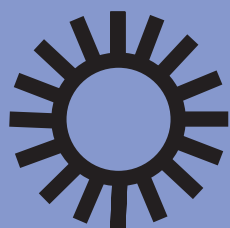


Violaine Bô

Sabbatical



dreams



**Le guide
de la pause
professionnelle:
et si vous osiez?**

Vuibert



Violaine Bô

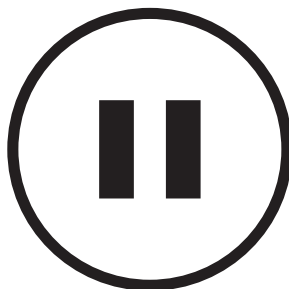
Sabbatical



dreams



**Le guide
de la pause
professionnelle :
et si vous osiez ?**



Vuibert

Couverture et maquette intérieure :
Loriane Montaner
Mise en page : SCM, Toulouse

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



ISBN : 978-2-311-63015-2

© Magnard-Vuibert, octobre 2026
5, allée de la 2^e division blindée, 75015 Paris
www.vuibert.fr

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droits aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de Vuibert n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Sommaire

Introduction.....	7
-------------------	---

1 – Passer du rêve à l'action..... 13

Identifier vos rêves	19
Pourquoi partir?	22
Le déclic	25
Lever les freins et déconstruire les croyances	29

2 – Qu’avez-vous le droit de faire?..... 39

En tant que salarié.....	42
Planifier une pause quand on est son propre patron	52
Et pour les agents de la fonction publique?.....	56

3 – Organiser son départ..... 59

Par où commencer?	61
Se préparer financièrement	70
Et quand on a des enfants?.....	82

4 – Partager son projet 93

Décoder les réactions face au congé sabbatique	95
--	----

Préparer la communication autour du projet.....	99
Comment pitcher efficacement son projet ?	105

5 – Apprivoiser la pause 111

Sortir de la saturation.....	113
Quand l'imprévu s'invite	122

6 – Une aventure relationnelle 129

Entre solitude et soutien : ce qui nous porte.....	131
Garder contact	134
Les relations vécues « en vrai »	139

7 – Vivre le retour 145

Prendre conscience que le retour est une transition	147
Créer un espace pour atterrir en douceur.....	150
Organiser son retour	151
Ajuster le quotidien.....	153
Intégrer son sabbatique dans son histoire.....	156

8 – Valoriser son expérience 163

Pourquoi la pause reste invisible	165
Identifier ses nouveaux atouts.....	168
Mettre en valeur vos apprentissages.....	172
Quand la pause rebat les cartes	175

9 – Ce que l’employeur y gagne.....	181
Tendances de fond et changement de regard.....	183
Un levier RH à part entière	184
Le mode d’emploi de l’entreprise agile.....	189
Une pause contre l’usure.....	191
Des entreprises qui osent	193
Quand la pause fait grandir l’équipe	195
Remettre en perspective la place du travail	199
Remerciements	203
Carnet d’expériences	205



Introduction

Depuis vingt-cinq ans, je suis fascinée par les histoires que les gens me confient au sujet de leur travail. Dans mon bureau défilent chaque jour des salariés, des managers, des dirigeants... et chacun m'apporte un peu de sa vie professionnelle. Ils recrutent ou se questionnent sur l'évolution de l'un de leur manager, ils sont en recherche d'emploi ou en poste, s'interrogent sur une reconversion, une mobilité. Ils ont 25, 40 ou 56 ans.

Ces récits, je les écoute, je les questionne, je les garde en mémoire. C'est ce qui fait la richesse de mon métier de consultante dans les ressources humaines : avoir ce poste d'observation unique sur le monde du travail. En observant le terrain, j'ai senti un bruissement... des craquellements dans le monde du travail. Imperceptiblement d'abord, puis de plus en plus sensiblement après le covid, qui fut, semble-t-il, un accélérateur de tendances.

Je suis frappée par le malaise en entreprise. De ma fenêtre d'observation, je vois des collaborateurs et des managers de plus en plus en questionnement, voire à l'arrêt. Ils ont du mal à trouver leur place, à prendre des décisions ou, simplement, à savoir quoi faire. Je vois des entreprises douter de leurs recrutements, peiner à retenir certains de leurs éléments, s'interroger sur les nouvelles attentes. Il semblerait que le temps de la carrière à tout prix ait pris du plomb dans l'aile.

J'observe, je ressens. Et, en 2024, c'est moi qui craque à mon tour. Depuis de nombreux mois, je tâtonne, je ne trouve plus le même

plaisir qu'avant dans mon travail et je m'épuise en enchaînant les visios. Bref je perds le sens et je ne sais pas comment réenchanter ma pratique.

Je décide de me faire accompagner : une semaine intense de réflexion, de mise en écriture et en mouvement pour poser ma pensée, éclaircir mes réflexions grâce à la marche. Après quoi je fais un choix : stopper mon activité professionnelle pendant six mois. Six mois pour réaliser un rêve puis insuffler un nouvel élan à ma vie professionnelle.

« Et si j'allais à Lisbonne à vélo?! » C'est comme ça que j'ai commencé à dérouler ma pelote de « Et si... ». J'en avais le pouvoir. Et quel pouvoir ! Alors je suis partie. Rouler huit semaines, seule, et vivre au plus près de la nature pendant 3 500 km ouvre un espace où les pensées se déploient. Le temps s'étire, la lenteur gagne pour laisser la détente s'installer et les sens observer, apprendre, profiter.

À mon retour, je relie ce temps « d'introspection » et « d'expérimentation », chacun le nommera comme il veut, à mes questions sur le travail. J'ai réalisé combien cette pause m'avait été essentielle et qu'elle pouvait aussi irriguer le travail. Alors, pourquoi s'en prive-t-on ? Et surtout, pourquoi marquons-nous encore une frontière étanche entre notre vie personnelle et notre vie professionnelle ?

J'ai continué à dérouler le fil des « Et si... ». Et si une pause professionnelle était le moyen de transformer sa carrière, de lui donner un nouveau souffle ? Quels pourraient en être les bienfaits ? Pour explorer cette question, je décide d'enquêter en allant à la rencontre de celles et ceux qui, un jour, ont dit « Chiche, j'y vais » pour explorer et comprendre ce qui les anime, leurs freins, leurs déclics, leurs difficultés, leurs clés.

Là encore, j'ai écouté, entendu, partagé autour de ces récits de congé sabbatique et de retour au travail. La richesse des acquis et

les ponts possibles, parfois invisibles, sont incroyables et souvent insoupçonnés. C'est cette découverte qui m'a conduite à écrire le livre que vous tenez entre les mains, inspiré de leurs récits. En effet, ce ne sont pas des stars, ils n'ont pas gagné au loto, c'est vous, c'est moi. Je veux rendre visible ceux qui, le temps de quelques mois, sont allés vivre un autre quotidien. Je veux témoigner pour donner matière à ceux qui ont envie de sauter le pas et apporter aux entreprises une autre façon de voir les pauses.

Il me semble essentiel de replacer ces expériences dans un cadre plus vaste : celui d'un monde du travail qui grince et doit, je crois, se réinventer, un monde où chacun cherche désespérément à rééquilibrer sa vie professionnelle et sa vie personnelle.

Soyons clairs : je ne mène pas de croisade contre le travail. Il fait partie de nos vies, il structure nos journées, il nous relie aux autres. Mais, à l'heure où nos existences s'allongent, où le sens de ce que nous faisons vacille, une question s'impose : avons-nous vraiment intérêt à continuer de penser nos vies en trois actes indéboulonnables et bien sages : formation-travail-retraite ? Attendre 64 ans (ou plus) pour « enfin » vivre ce qui nous tient à cœur est un scénario un peu bancal, non ?

Je veux montrer qu'un projet personnel n'est jamais « à côté » : il nourrit le travail. En effet, il développe des compétences précieuses – ouverture, recul, agilité, créativité –, ces fameux *soft skills*, oui, ces « compétences douces » tant recherchées par les entreprises et qu'on peine à développer en restant vissé devant son ordinateur. Ces pauses remettent en mouvement, donnent l'envie d'agir, et apportent une vitalité dont chacun, comme chaque organisation, peut bénéficier.

Mon ambition est de saisir ces signaux faibles pour que les entreprises et les salariés s'en emparent, je souhaite proposer un imaginaire positif vers lequel tendre, imaginer des leviers pour réenchanter nos vies au travail et en dehors du travail. Comment naît

un congé sabbatique? Quelles envies le portent? À quelles difficultés est-on confronté pour le mettre en œuvre? Comment faire pour en prendre un? Quelles compétences acquiert-on? Comment le valoriser? Comment accompagner un collaborateur à imaginer sa pause?...

Ici, pas de récit du tour du monde en mode « Robinson Crusoé ». Mon fil rouge, c'est le congé sabbatique en lien avec le travail. Vous croiserez des trentenaires, des quinquas, des cadres, des indépendants, des parents, des célibataires, et vous serez aux premières loges pour comprendre ce qui se passe en *backstage* et qui fait qu'un congé sabbatique n'est pas une parenthèse hors sol, mais un tremplin.

Ce livre est une boîte à idées, une réserve d'énergie, mais aussi une ressource pratique pour imaginer, préparer et valoriser une pause professionnelle. J'ai choisi de ne pas raconter des épopées extraordinaires, mais des histoires de vie possibles, accessibles. Des récits qui montrent que l'on peut oser, que l'on peut revenir grandi, étoffé, et que les entreprises ont tout à y gagner. En somme, il ne s'agit pas seulement de parler de congés sabbatiques, mais d'ouvrir une porte au dialogue et à un autre rapport au travail, plus vivant, plus équilibré, plus enthousiasmant.

Alors, vous me suivez? On y va?



1

Passer



du rêve

à l'action



**« Tous nos rêves peuvent se réaliser,
si nous avons le courage de les poursuivre. »**

Walt Disney

Quadra et fier de ses racines lilloises, Mickaël a, depuis tout petit, des rêves de voyages plein la tête. Après des études en tourisme et quelques années d'expérience professionnelle, il rejoint une PME d'une trentaine de personnes où l'humain est au cœur des valeurs. Seize ans plus tard, il y travaille toujours avec autant de plaisir, ses responsabilités s'étant étoffées au cours du temps.

Mais, travailleur acharné, il a connu des périodes de surmenage qu'il ne souhaite plus revivre. Ce sentiment est exacerbé par la perte soudaine de son père, qui emporte avec lui ses rêves pour la retraite. Il se fait alors la promesse de trouver le juste équilibre entre sa vie professionnelle et personnelle.

Les années passent et, début 2021, en visionnant un reportage sur des voyageurs en van, une évidence s'impose : « Ces gens profitent pleinement de la vie. » L'idée fulgurante « On n'a qu'une vie, il faut en profiter » ne le quitte plus. Ni une ni deux, il se tourne vers son patron : « Que diriez-vous si je prenais un congé sabbatique ? J'aime l'entreprise, mon travail, mais j'ai besoin de liberté. » La réponse est immédiate : « Oui. »

Une fois l'aspect professionnel réglé, il dessine les contours de son aventure personnelle. Que faire ? Comment organiser son temps ? Comme par magie, il reçoit un mail d'un ami lui parlant de l'HexaTrek, un nouveau sentier de randonnée longue distance traversant la France, des Pyrénées aux Vosges. En 2022, un premier groupe de pionniers va tester ce tracé inexploré. Pour Mikaël, c'est « l'aventure d'une vie ». Il veut en être.

L'histoire de Mikaël n'est qu'un exemple parmi tant d'autres de personnes qui ont osé faire un pas de côté pour concrétiser un de leurs rêves. Mais elle montre aussi comment, petit à petit, un désir fait son chemin, passant de l'envie à la prise de conscience, jusqu'au déclic, des années plus tard, qui pousse à dire à son employeur : « J'ai besoin d'un congé sabbatique pour entreprendre un projet personnel. »

La grande majorité des personnes interrogées ont connu ces étapes. Bien sûr, dans certains cas, cela s'opère quasiment instantanément et elles se chevauchent. Mais le processus est là. En définitive, à la genèse de tout congé sabbatique, il y a une question simple et pourtant vertigineuse : « Qui suis-je, et qu'est-ce qui est important pour moi ? » Si prendre un congé sabbatique vous fait de l'œil, c'est que vous avez une petite idée plus ou moins enfouie dans un coin de votre tête. Mais un congé sabbatique n'a rien d'anodin.

Ce n'est pas des vacances.

Ce n'est pas deux jours de formation.

Ce n'est pas quelques jours pour aller voir ses parents.

Ce n'est pas un week-end à Rome.

C'est un moyen de faire une pause dans sa carrière professionnelle, alors même que rien dans notre société ne nous y invite. C'est casser le rythme attendu formation-travail-retraite. Durant la période « travail », nous pouvons prendre des congés payés pour se reposer. Point.

Pourquoi prendre cette décision insensée aux yeux de certains ? Quelque chose de fort vous y pousse. Quoi ? Pourquoi ? Pour quoi ?

Avant de plonger dans les étapes d'un congé sabbatique, il est nécessaire de faire un petit détour de votre côté. Vous connaissez-vous ? Se connaître, ce n'est pas un luxe réservé aux philosophes ou aux thérapeutes. C'est une nécessité pour chacun d'entre nous, afin d'orienter notre vie et trouver notre juste place.

Carl Rogers, psychologue nord-américain né au début du xx^e siècle, parle de notre « tendance actualisante ». Pour lui, c'est en explorant nos valeurs, nos élans et nos rêves que nous touchons du doigt ce qui compte vraiment. S'inscrivant dans le courant de la psychologie humaniste, il développe une vision positive de l'humain, chacun disposant d'un potentiel inné d'épanouissement, de créativité et d'autonomie. Il met l'accent sur la conscience, la liberté et la responsabilité. Se connaître est un prérequis pour identifier ce qui compte vraiment.

Psychologie humaniste

et congé sabbatique

La psychologie humaniste apparaît dans les années 1950 comme une « troisième voie », entre psychanalyse et behaviorisme. Carl Rogers et Abraham Maslow lui donnent ses fondations. Leur conviction ? Chaque être humain porte en lui les ressources pour se développer, à condition d'évoluer dans un climat qui lui permet d'être lui-même.

Les grands principes

Au cœur de la pensée de Carl Rogers se trouve ce qu'il appelle la tendance actualisante : une force discrète mais puissante qui pousse chacun d'entre nous à grandir, à apprendre, à se développer et à devenir pleinement soi-même.

Pour que cet élan puisse s'exprimer, il souligne l'importance d'un regard positif inconditionnel. Être accueilli sans jugement et reconnu dans ce que l'on est permet d'oser explorer de nouvelles facettes de soi et de se déployer avec davantage de confiance. Enfin, il introduit la notion de congruence : un

état d'alignement entre ce que nous ressentons, ce que nous pensons et ce que nous faisons. Lorsque nos actes reflètent véritablement nos valeurs et nos aspirations profondes, nous nous sentons vivants et plus en accord avec nous-même.

Abraham Maslow, autre figure de la psychologie humaniste, résume cette idée dans une formule devenue célèbre : « Ce qu'un homme peut être, il doit l'être ».

Pour lui, chacun porte en lui un potentiel singulier qui ne demande qu'à s'exprimer. La réalisation de soi consiste à avoir le courage de devenir pleinement soi-même.

Quand la théorie rencontre le sabbatique

Le congé sabbatique peut alors être vu comme l'un de ces espaces où cette tendance à grandir, explorer et se réaligner avec soi-même peut trouver le temps de s'exprimer. Concrètement :

- Il ouvre un espace-temps où la tendance actualisante peut se développer : apprendre, créer, explorer, ralentir.
- Il valorise l'expérience subjective : il n'y a pas un modèle unique, mais mille façons de « faire une pause ».
- Il aide à retrouver de la congruence : réaligner ses valeurs avec ses actes.
- Il invite à un regard bienveillant de l'entourage et de l'entreprise.
- Il nourrit la réalisation de soi : revenir plus vivant, plus riche de compétences, plus confiant.

En bref : la psychologie humaniste affirme que nous avons en nous les clés de notre propre développement. Le congé sabbatique est l'un des leviers pour les activer, dans une société où le temps manque cruellement pour être pleinement soi.

Pour aller plus loin

Marc Olano, « Les pionniers de la psychologie humaniste », *Sciences humaines*, 16 mai 2019.

Geneviève Odier, Carl Rogers, *Être vraiment soi-même*, Eyrolles, 2012.

Carl Rogers, *Le développement de la personne*, interéditions, 2025.

Nombreux sont ceux qui s'accordent à dire que les rêves ne sont pas des fantaisies. Ils sont souvent l'expression la plus intime de notre identité, de ce que Maslow appelait le besoin d'« actualisation de soi ». Ils révèlent nos désirs profonds, ce qui nous met en mouvement. Les explorer peut-être une belle façon d'approfondir la connaissance de soi. C'est un premier pas, que vous pourrez ensuite enrichir si vous en ressentez le besoin.

Nommer vos rêves, c'est déjà ouvrir un espace de possible, là où un congé sabbatique trouve son origine : dans la permission que l'on se donne d'écouter cette petite voix intérieure qui murmure « Et si... ». Oser ce pas de côté, c'est aligner ses choix avec ce que l'on est vraiment, et c'est ce qui donne le courage de transformer un rêve en projet, puis un projet en action.

→ Identifier vos rêves

Les rêves révèlent nos motivations profondes : ce qui nous inspire, nous anime, nous met en mouvement. Ils se logent dans ce qui fait sens pour nous : nos valeurs, nos passions, nos envies durables. Vous les reconnaîtrez facilement : ils donnent de la joie, de l'élan, et souvent... l'envie d'aller jusqu'au bout. Ces motivations guident nos choix, leur donnent de l'intensité et nous aident à persévérer malgré les obstacles.

Thomas Gibot, auteur de *Réaliser ses rêves, ça s'apprend !* (2023), les décrit comme l'expression de notre véritable élan de vie. Les identifier c'est donc commencer à imaginer une existence où l'on s'autorise à les accomplir.

Nous avons tous des rêves. Ils apparaissent parfois dans nos pensées fugaces : « Je rêverais de... », que nous balayons aussitôt, happés par le quotidien. Combien de fois entend-on « Je ferai ça à la retraite » ou « Quand j'aurai le temps... » Pourquoi attendre un futur hypothétique pour réaliser ce qui nous tient profondément à cœur ? Et si le bon moment, c'était maintenant ? Pour vous aider, vous pouvez commencer par établir une bucket list.

La bucket list

Le principe de la *bucket list* est simple : il s'agit d'une liste de choses plus ou moins anodines, plus ou moins folles, que vous avez envie d'accomplir un jour. Le terme vient d'une expression anglaise, « *to kick the bucket*¹ », qui est utilisée

1 — En français, passer l'arme à gauche.



Et si vous vous autorisiez enfin à faire une pause ?

Prendre quelques mois pour voyager, se former, lancer un projet, créer ou simplement souffler... Loin d'être inaccessible, le congé sabbatique est une opportunité pour se réinventer, développer de nouvelles compétences et donner un autre sens à sa vie professionnelle, sans sacrifier sa carrière.

Ce livre vous donne toutes les clés pour passer à l'action. Que vous soyez salarié ou indépendant, il vous accompagne à chaque étape : cadre juridique, préparation du projet en solo ou en famille, budget, mise en œuvre, retour à la vie professionnelle, valorisation de votre expérience...

Un guide pratique complet,
nourri de conseils concrets
et de nombreux retours
d'expérience, pour imaginer,
préparer et réussir votre pause.



Violaine Bô,
fondatrice de VBH
Conseil, accompagne
les trajectoires
professionnelles et
explore les expériences
qui transforment
durablement le travail,
les parcours et les
organisations.



ISBN : 978-2-311-63015-2



Vuibert.fr