CoJOB
- NANTES -

L'EXPLORATEUR

GUIDE DE L'EMPLOI À USAGE DES AVENTURIERS NANTAIS

ÉDITO

À la question “tu fais quoi dans la vie ?”, tout le monde répond “je suis électricien, manager, chargé(e) de communication…”, ou le fatidique “je cherche un boulot”. Cela montre bien la place centrale que prend notre métier dans la vie. Mais pourquoi notre situation professionnelle est-elle aussi importante dans notre identité ? Est-ce que ça a vraiment du sens ? Je pense que non.

1 Comprendre que nous ne sommes pas qu’un travail

Tous ceux qui sont passés par la case Pôle Emploi connaissent ce sentiment de culpabilité presque palpable en mentionnant leur statut. Il faut dire que le discours perpétuel autour du chômage qui augmente, le regard de notre entourage et notre propre vision du travail nous poussent à trouver cette situation inacceptable. Comme si c’était de la faute des chercheurs d’emploi eux-mêmes. Incroyable, non ?

2 Être fier de chercher un boulot

On le sent tous, la conception du travail est en train de changer de manière radicale. Pourquoi ne pas faire évoluer aussi la manière de chercher ? Chez Cojob, on a décidé de publier ce guide pour accompagner tous ceux qui veulent se repérer dans la “jungle de l’emploi”, en apportant un regard neuf. Il existe de nombreuses solutions pour mieux (voire bien !) vivre le chômage. La recherche d’emploi peut être un moment génial, encore faut-il y croire.

3 Voir cette période comme une opportunité

Notre rêve le plus fou est de réinventer la manière de penser le chômage. Avec ce guide, on est en train de le réaliser. À l’intérieur, vous trouverez un tas d’informations et de conseils innovants. En un mot : bienvenue dans la recherche d’emploi positive, constructive et entrepreneuriale !

fondateur de Cojob Nantes.

SOMMAIRE

Mais attends, Cojob c'est quoi ? *page 6*
Lexique amusé de la recherche d'emploi *page 7*

Chapitre 1 : Vos phares dans la tempête *page 9*

Chapitre 2 : Votre backpack pour l'aventure *page 19*

- Définir son projet professionnel
- Organiser sa recherche
- Créer son réseau
- L'entretien réseau
- Soigner son CV
- Réussir sa lettre de motivation
- Se démarquer dans ses candidatures
- Chercher seul et à plusieurs
- Chouchouter ses réseaux sociaux
- Faire des candidatures spontanées
- Soigner son image
- Garder la motivation
- Réussir son entretien

Chapitre 3 : Le kit de premiers secours *page 35*

Chapitre 4 : Rejoindre un camp de survie *page 43*

Chapitre 5 : Devenez capitaine du navire *page 51*

Carnet d'adresses *page 60*

Les auteurs enthousiastes & remerciements *page 62*

MAIS ATTENDS, COJOB C'EST QUOI ?

Si vous avez ce petit guide entre les mains, c'est qu'a priori vous êtes curieux/vous cherchez un boulot/vous êtes à Nantes. En bref, vous êtes un aventurier ! Chez Cojob, on n'aime pas trop les termes "chômeur" ou "demandeur d'emploi", on parle plutôt de "jobeurs". Ne soyez pas surpris.

Qu'est-ce qu'on fait avec les jobeurs ? On est partisans du pouvoir de la recherche collective : à plusieurs, on est plus forts, ce ne sont pas les trois mousquetaires qui nous contrediront. Cojob propose donc deux dispositifs : d'abord, une plateforme de "cosearching" (www.cojob.fr) qui met en lien les jobeurs pour qu'ils se retrouvent et cherchent ensemble.

Chaque groupe s'organise comme il l'entend, c'est sympa, ça permet de faire des rencontres et de sortir d'un quotidien parfois un peu déprimant.
Ensuite, des "promos" à Paris et à Nantes au cours desquelles une dizaine de jobeurs sont conviés tous les jours pendant deux ou trois semaines dans les locaux de l'association. Leur temps est réparti entre de la recherche, des ateliers et du bénévolat de compétences. Ça permet de retrouver un rythme et des collègues, d'apprendre plein de choses, de dynamiser son réseau… Que des avantages !

Nous ne sommes pas des professionnels de l'accompagnement à la recherche d'emploi, il y a plein de gens qui font ça mieux que nous. Nous, nous créons l'émulation et la rencontre, nous militons pour la bienveillance et le réseau, nous essayons de révolutionner la recherche d'emploi. Et oui, nous sommes modestes.

COJOB
- NANTES -

EN QUELQUES CHIFFRES

Cojob est né en **2013** à Paris, en **2015** à Nantes. Marie et Clémentine, les fondatrices du concept, sont salariées de l'association parisienne et Matthieu est salarié à Nantes.

Au total, **450 jobeurs** ont déjà été accueillis *(et quasiment tous sont heureux).*

LEXIQUE
amusé de la recherche d'emploi.

JOBEUR

Sera jobeur tout chercheur d'emploi qui se lance à l'assaut du monde du travail, qu'il soit jeune ou vieux, expérimenté ou fraîchement sorti d'école, pour un peu qu'il ait envie de faire partie de l'aventure Cojob et de partager cette période avec d'autres. Vos amis en poste vous envieront ce statut.

POSTULER

Postuler n'est pas la première activité du jobeur, loin de là. Non pas que le jobeur soit au-dessus de ça, mais il est souvent occupé à autre chose : travailler sa présentation à l'oral, offrir ses savoirs aux autres, discuter avec de nouvelles personnes, se faire des amis…

RÉSEAU

Toute personne est réseau et le réseau est la base de tout. Allez, après cette formulation, on peut s'arrêter là. Ce qu'il faut comprendre, c'est que votre réseau ne se limite pas à vos anciens camarades de classe ou aux professionnels de votre secteur. Vos amis, les amis de vos amis, votre prof de crossfit font partie de votre réseau. Si vous vous appuyez dessus, les portes s'ouvriront (et le trésor se cache peut-être derrière).

COMPÉTENCES

Chez Cojob, on rigole souvent sur les "compétences inutiles". En réalité, aucun savoir n'est vain, qu'il s'agisse du tricot, de la planche à voile ou de l'imitation du dindon (quoi que…). C'est en étant vous-même et en développant vos jardins secrets que vous serez une personne d'autant plus intéressante pour votre entourage… et les recruteurs !

SOLITUDE

Imaginez un personnage un peu attachant, mais quand même assez pénible. Le Sid de *L'âge de glace*, le Iago *d'Aladdin*, l'Âne de *Shrek*. Et bien, c'est la solitude du chercheur d'emploi. Elle est là et parfois on a un peu envie de s'en débarrasser.

COSEARCHING

Barrage idéal contre l'Âne de *Shrek*. Chercher du boulot à plusieurs, chez vous, au café, à la plage… c'est le crédo de Cojob. Le pire, dans cette idée folle, c'est que ça marche.

"DYNAMIQUE ET MOTIVÉ"

Selon des statistiques basées sur notre panel de jobeurs, c'est LA PHRASE la plus écrite dans les lettres de motivation. Le grand jeu c'est donc d'essayer de la supprimer. Deal ?

CHAPITRE 1

VOS PHARES DANS LA TEMPÊTE

Ces structures peuvent vous aider

QUE SUIS-JE, OÙ SUIS-JE, OÙ VAIS-JE… ?

Honnêtement, Voltaire aurait difficilement pu mieux résumer la condition intérieure d'un chercheur d'emploi, non ? Que vous soyez nantais d'origine ou nouveau venu, que ce soit votre première expérience du chômage ou non, que vous sachiez ce que vous cherchez ou non, vous avez le droit d'être un peu (beaucoup !) paumé dans ce labyrinthe de la recherche d'emploi. Oui, n'ayons pas peur d'assumer…

Heureusement, il y a plein de gens pour vous guider, vous conseiller et vous prendre par la main (personne ne fera vos lessives, en revanche). Encore faut-il les trouver, les identifier et les contacter, mais pas de panique, on est là pour vous donner des pistes !

Vous trouverez donc ici une liste (non-exhaustive) de structures dont les actions et propositions peuvent jalonner votre période de recherche d'emploi. Que vous soyez plutôt adepte des ateliers ou de l'accompagnement hyper personnalisé, vous devriez trouver ce qui vous correspond.

Retrouvez les coordonnées de toutes les structures
dans le carnet d'adresses, page 60 - 61

LES INCONTOURNABLES

Vous pourrez difficilement passer à côté de ces structures que tout le monde connaît (ou presque). Qu'ils proposent une aide financière, un accompagnement dans votre recherche ou encore des ateliers, ils pourront aussi vous guider vers d'autres acteurs sur le territoire, parfois plus confidentiels. Prenez votre boussole et votre carte, et allez frapper à leurs portes !

PÔLE EMPLOI

On ne présente plus Pôle Emploi ! Vous n'y couperez (probablement) pas, puisque c'est l'établissement chargé de l'emploi en France. Outre le versement d'allocations dans certains cas, Pôle Emploi propose également des formations (voir le chapitre sur les formations, page 43), un accompagnement à la création d'entreprise ou encore des aides ponctuelles dans la recherche d'emploi (billets de train…).

Pour qui ? Toutes les personnes ayant accès au marché du travail en France, qu'elles soient sans emploi ou en contrats courts (CDD, intérim…).

APEC

L'Apec, association crée en 1966, se charge de l'accompagnement des profils de « cadres » tout au long du parcours professionnel. Elle propose des conseils aux chercheurs d'emploi grâce à différents outils (ateliers, accompagnement personnalisé, simulation d'entretien…) dans l'optique de favoriser leur (ré)insertion dans le monde du travail.

Pour qui ? Les cadres en poste ou non, et les jeunes diplômés de l'enseignement supérieur.

MAISON DE L'EMPLOI

Cette structure de la métropole nantaise gère plusieurs dispositifs sur le territoire, liés à l'emploi et à l'insertion (notamment le PLIE, voir page 14). Les huit lieux d'accueil à Nantes ont pour vocation d'orienter et accompagner les demandeurs d'emploi, les personnes en recherche de formation ou qui souhaitent créer une entreprise grâce à plusieurs services : accompagnement dans les démarches, rendez-vous individuels, présentations de métiers…

Pour qui ? Tous les chercheurs d'emploi et les salariés qui veulent changer de boulot.

MISSION LOCALE

La Mission locale a pour but d'accompagner dans la recherche d'emploi grâce à des conseils individualisés (CV, lettre de motivation…), une offre de parrainage ou encore la "Garantie jeunes".

Pour qui ? Les jeunes (16-25 ans) sortis du système scolaire résidant dans une des 24 communes de Nantes Métropole.

CRIJ

Le CRIJ est un lieu d'accueil et d'information pour tous les jeunes, qui couvre notamment des thématiques comme l'emploi, la formation (p.43) ou l'entrepreneuriat (p.51). Vous y trouverez des accès documentaires, des petites annonces, des propositions d'ateliers… Leur site internet et leur page Facebook sont également des ressources intéressantes.

Pour qui ? Les jeunes de l'agglomération nantaise, jusqu'à 35 ans.

ACCOMPAGNEMENT, PARRAINAGES, ATELIERS...

Vous avez besoin de refaire votre CV qui a pris la poussière, de vous préparer aux entretiens d'embauche ou de trouver comment vous organiser dans votre recherche ? Pas de panique, vous allez pouvoir trouver la (ou les) structure(s) qui convient à votre aventure !

ACTE

L'ACTE est une association chrétienne et catholique qui se donne pour mission d'accompagner les jeunes diplômés et les cadres dans leur recherche d'emploi. La structure propose notamment un accompagnement individuel sur la durée (9 mois), des bilans de carrière et de compétences ou encore du coaching.

Pour qui ? Les cadres et les jeunes diplômés de l'enseignement supérieur.

ADELIS EMPLOI

L'association Adelis s'adresse à tous les chercheurs d'emploi sur le territoire nantais, y compris ceux qui sont en poste. Elle propose des formations aux méthodes de recherche d'emploi, mais aussi du placement en entreprise ou encore du soutien à l'adaptation sur un emploi.

Pour qui ? Tous les chercheurs d'emploi, en poste ou non.

ENSEMBLE UN JOB

La structure Ensemble un job propose un soutien dans la définition d'un projet professionnel et lors de la période de recherche d'emploi, pour les cadres et les professions intermédiaires. Ensemble un job mise sur le collectif, en organisant des groupes de travail sur 20 semaines. La prestation coûte 350 euros pour les particuliers.

Pour qui ? Les cadres et professions intermédiaires.

AGISSONS POUR L'EMPLOI

La fondation Agissons pour l'emploi est spécifiquement destinée aux personnes qui cherchent dans le domaine du numérique. Elle met en relation les entreprises qui recrutent avec les candidats. Agissons pour l'emploi est notamment un partenaire de Pôle Emploi pour le secteur du numérique.

Pour qui ? Les chercheurs d'emploi dans le secteur du numérique.

EKLORE NANTES

A Nantes et ailleurs en France, l'association Eklore se donne pour mission de favoriser le bien-être des personnes dans le monde du travail, qu'elles soient en poste ou non. Elle propose des ateliers pour mieux se connaître, partager son expérience et trouver sa voie.

Pour qui ? Tous les chercheurs d'emploi, en poste ou non.

ENTRE 2 JOBS

Entre 2 jobs est un réseau d'accompagnement porté par un cabinet de recrutement, qui aide à trouver un emploi ou créer sa structure. L'accompagnement, qui dure de 3 à 18 mois, vise à dynamiser la période de recherche d'emploi, notamment grâce à des ateliers et des conférences. Il permet aussi aux participants de créer ou renforcer leur réseau professionnel.

Pour qui ? Les salariés entre 23 et 65 ans qui veulent quitter leur entreprise.

ESCALADE ENTREPRISES

Escalade entreprises est une fédération de chefs d'entreprises qui milite en faveur de l'emploi. La structure organise de nombreuses actions pour les jeunes (lycéens, personnes en situation de décrochage scolaire...) et les personnes en recherche d'emploi avec notamment des simulations d'entretiens d'embauche.

Pour qui ? Les jeunes en décrochage scolaire et les chercheurs d'emploi.

FACE 44

La FACE 44 est une branche de la Fondation Agir Contre l'Exclusion.
Cette association réunit plusieurs entreprises et propose notamment du parrainage dans le cadre des "Job Academy".
De jeunes diplômés issus de quartiers prioritaires sont mis en relation avec des entreprises pour accéder à un emploi pérenne. La FACE 44 organise également des "Senior academy" pour les plus de 45 ans, des "Job H'Academy" pour les personnes en situation de handicap, "Job Academy RSA" pour les bénéficiaires du RSA et les "Junior Academy" pour les jeunes diplômés de moins de 30 ans.

Pour qui ? Différents publics issus de quartiers prioritaires en fonction des actions.

NQT

L'association NQT veut favoriser l'insertion professionnelle de personnes issues de milieux modestes et/ou résidant dans des quartiers prioritaires. Son action se concentre sur les jeunes diplômés et propose un système de parrainage par des professionnels en activité.

Pour qui ? Les jeunes diplômés (bac +3) de moins de 30 ans

MARKET CADRES

L'association Market cadres a pour mission de favoriser le retour à l'emploi des cadres. Elle propose notamment des ateliers d'aide à la recherche d'emploi ou sur les outils informatiques, des solutions de parrainage, un accompagnement personnalisé, ou encore, un intranet pour échanger des informations sur le bassin de l'emploi dans la région. Des réunions d'information ont lieu deux fois par mois au CNAM.

Pour qui ? Les cadres en recherche d'emploi.

PLIE

Le PLIE est un dispositif géré par la Maison de l'emploi. Il propose un suivi mensuel de la recherche, un accompagnement par un référent mais aussi différents ateliers autour de la recherche d'emploi.

Pour qui ? Les chercheurs d'emploi depuis plus d'un an, âgés d'au moins 26 ans.

SUIO

Situé à l'Université de Nantes (campus Tertre), le SUIO est une association orientée vers la vie étudiante et les jeunes diplômés. Il met en place un processus d'aide pour entrer sur le marché du travail grâce à l'organisation d'entretiens personnalisés, d'ateliers CV et lettre de motivation ainsi que différents événements au cours de l'année. Le SUIO peut également animer des ateliers autour de la recherche de stage ou d'emploi et suggérer des rencontres avec le monde entrepreneurial.

Pour qui ? Les jeunes diplômés de l'Université

SNC

Solidarités Nouvelles face au Chômage est un dispositif associatif national dont une branche est présente à Nantes et en Loire-Atlantique. Des binômes d'accompagnateurs bénévoles soutiennent les chercheurs d'emploi sur le territoire, sans limite de durée, lors de rendez-vous bi-mensuels.

Pour qui ? Tous les chercheurs d'emploi.

UN PARRAIN UN EMPLOI

L'association propose aux chercheurs d'emploi d'être parrainés par un professionnel du secteur recherché. Les parrains ont alors pour mission de soutenir et d'apporter une aide technique à leurs filleul(e)s.

Pour qui ? Les jeunes diplômés, les personnes en situation de handicap, les allocataires du RSA, les habitants des quartiers prioritaires, les séniors, les femmes en retour à l'emploi ou nouvelles arrivantes sur le territoire.

POUR ÉCHANGER & RENCONTRER DU MONDE

ACTION 456

L'association Action 456 (pour 40, 50, 60) se concentre sur un public âgé de plus de 45 ans. L'idée est de créer du réseau et d'échanger sur cette période de recherche d'emploi. Les bénévoles organisent un accueil chaque mardi après-midi et proposent des ateliers liés à la recherche d'emploi, le tout en lien avec des problématiques propres aux "séniors" de l'emploi.

Pour qui ? Les chercheurs d'emploi de plus de 45 ans.

ACTIV'ACTION

L'association Activ'Action se donne pour mission de lutter contre la morosité liée à la période de chômage, et permet à ses adhérents de la transformer en expérience positive. Comment ? En organisant des ateliers orientés sur le partage, le dépassement des craintes, le bien-être personnel dans l'environnement professionnel…

Pour qui ? Tous les chercheurs d'emploi.

ASSPRO

L'ASSPRO est une association qui œuvre pour les personnes de plus de 40 ans, qu'elles soient en recherche d'un emploi, d'un complément d'activité ou souhaitent créer leur propre activité. Sa mission : informer les personnes en recherche de nouvelles perspectives professionnelles sur les dispositifs alternatifs de retour à l'emploi ou de formation et les mettre en relation avec les acteurs sociaux et économiques du territoire.

Pour qui ? Les chercheurs d'emploi de plus de 40 ans.

CADR'ACTION

Comme son nom l'indique, l'association Cadr'Action oriente ses services vers les cadres et les jeunes diplômés. Elle leur permet de se rencontrer et d'échanger afin de se créer un réseau lors de la recherche d'emploi. Elle met également en relation les cadres avec des entreprises sur le territoire des Pays de la Loire.

Pour qui ? Les cadres en recherche d'emploi et les jeunes diplômés de l'enseignement supérieur.

COJOB NANTES

On ne présente plus Cojob ! Ah si ? Cojob est une association qui mise tout sur le partage. La structure propose aux chercheurs d'emploi de faire du cosearching (pour "chercher ensemble") dans son local ou entre particuliers grâce à une plateforme, mais aussi de participer à des promotions de deux semaines afin de retrouver un cadre, de partager du temps avec des collègues et d'élargir son réseau.

Pour qui ? Les chercheurs d'emploi diplômés (bac +3 et plus).

CABINET DE RECRUTEMENT

MOZAIK RH

Parmi les cabinets de recrutement présents à Nantes, Mozaik RH se distingue par sa volonté marquée de promouvoir la diversité. Le cabinet propose aux entreprises des profils de candidats venus de territoires moins favorisés, en situation de handicap… Pour les étudiants en fin de cursus, Mozaik RH propose également Mozaik Campus, une préparation active à la recherche d'emploi.

Pour qui ? Les personnes issues de quartiers défavorisés.

QUAI DES COMPÉTENCES

Le quai des compétences est une structure qui propose des bilans de compétences, des bilans professionnels ainsi que de bilans de carrière. Le cabinet fait également de l'outplacement ("reclassement externe"), de la validation des acquis par expérience ainsi que du coaching orienté vers la recherche d'emploi. Le programme Step n'go, destiné aux étudiants en fin de cursus, leur permet de mettre en place une stratégie de recherche d'emploi.

Pour qui ? Tous les chercheurs d'emploi. Les prestations sont payantes

LES SALONS DE L'EMPLOI

Un peu partout dans la métropole nantaise, vous pourrez assister à des salons de l'emploi ou de la formation, parfois ciblés sur le secteur d'activité ou le public (femmes, personnes en situation de handicap…). Guettez du côté de Place à l'emploi, des Têtes de l'emploi (à destination des jeunes diplômés), de Ouest Formation ou encore du salon APEC. Vous y trouverez des entreprises, des organismes de formation, des associations d'accompagnement dans la recherche, des simulations d'entretiens, des tables rondes sur différents sujets…

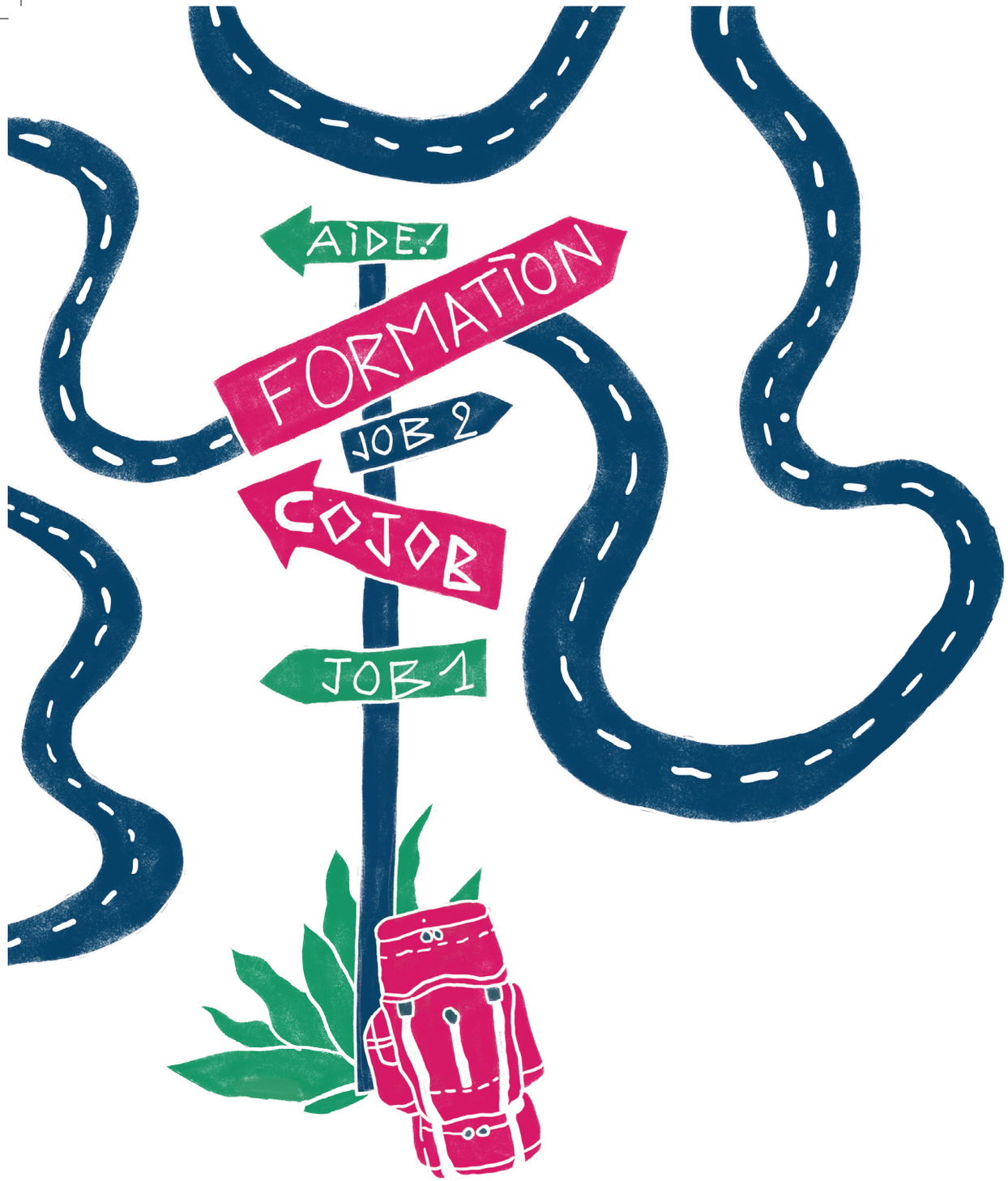
GUIDE DE SURVIE AU SALON DE L'EMPLOI

1- Munissez vous de bonnes chaussures et de patience : il vous faudra sillonner de nombreuses allées et certainement attendre devant les différents stands

2- Ciblez à l'avance les stands que vous voulez visiter, voire prévoyez un planning. Ça vous évitera de vous retrouver un peu paumé au milieu des allées

3- Prévoyez des CV, voire des cartes de visite ou des "plans marketing" de votre projet professionnel (voir le chap 2 p.27)

4- Vous pouvez en profiter pour travailler votre présentation en 30 secondes auprès de tous les inconnus que vous allez croiser. Oui, il est possible qu'on vous prenne pour quelqu'un d'étrange…



CHAPITRE 2

VOTRE BACKPACK POUR L'AVENTURE

Des fiches pratiques pour votre recherche

CHERCHER DU BOULOT ? AU SECOURS !

Vous avez essayé de taper “chercher du travail” dans Google ? Nous, oui. 55,5 millions de résultats. Honnêtement, il y a de quoi s’y perdre.

Chez Cojob, on ne pense pas qu’il y ait de recette miracle pour avancer dans sa recherche (ça se saurait…), mais que cela nécessite pas mal de travail et beaucoup d’humain. Chercher du boulot, c’est savoir qui on est, s’épanouir dans des projets personnels, connaître ses atouts et ses faiblesses, rencontrer les bonnes personnes, autant de choses qui vont vous donner les clés pour savoir ce que vous voulez. Evidemment, tout ceci est plus ou moins flou en fonction des personnes !

Ici, vous trouverez quelques “fiches pratiques” sur des sujets incontournables de la recherche d’emploi, imaginées et conçues par des jobeurs plongés dans cette quête de leur prochain boulot.

DÉFINIR SON PROJET PROFESSIONNEL

Ciseler son projet professionnel, c’est l’étape incontournable de la recherche d’emploi, le socle qui vous permettra de préciser vos compétences et de trouver votre vocation. Vous avez remarqué, on ne mâche pas nos mots ;) Vous allez donc définir vos atouts, vos aptitudes, vos aspirations et mieux appréhender votre personnalité afin d’en saisir les qualités (et les défauts, aussi). Pas fan de l’introspection ? Pourtant, une fois cette étape passée, vous aurez une idée de votre motivation intrinsèque ainsi que des postes auxquels vous pouvez/voulez prétendre. Pour qui et avec qui vous voulez bosser ? Combien d’heures par semaine ? Dans quelle zone géographique ? Pour quels types de projets ? Assumez vos envies, vous ciblerez plus facilement les dream jobs…

QUELQUES CONSEILS

1- Faites le tour de votre personne, de vos envies, de vos habilités au sens large. Les recruteurs cherchent du savoir-faire, c’est certain, mais aussi du savoir-être ! On acquiert des tonnes de compétences en dehors du monde professionnel. Promis, imiter Chewbacca est une compétence, si vous avez l’opportunité de la placer, n’hésitez pas.

2- Le bénévolat, c’est sympa ! Pas mal ce slogan, non ? Sans blague, ça permet de se créer un réseau dans le domaine voulu, de consolider des acquis et de faire un petit tour de chauffe sur la piste, des fois que ça ne vous plaise pas…

3- Enfin, un peu de feedback ne fait pas de mal, en théorie… Demandez à vos proches de vous faire un retour honnête sur vos capacités, et vos axes d’amélioration.

LES BONS LIENS

- **http://www.pole-emploi.fr**/file/mmlelement/pj/b0/06/d3/72/guide_je_batis_mon_projet_elaborer_des_projets_54224.pdf
- **https://www.cadremploi.fr**/editorial/conseils/conseils-carriere/detail/article/comment-elaborer-son-projet-professionnel.html
- **https://openclassrooms.com**/courses/definir-son-projet-professionnel

ORGANISER SA RECHERCHE

Pendant la recherche d'emploi, il n'est pas rare d'avoir envie de tout plaquer pour vivre en autarcie aux Seychelles et contempler les dauphins au loin. Mais, généralement, il n'en est rien. Heureusement, ça peut se transformer en une période supportable et bénéfique pour peu que l'on sache un peu (beaucoup) s'organiser.

Dans un premier temps, il est impératif d'avoir défini son projet professionnel (poste souhaité, lieu, type de contrat, salaire, etc.). Ensuite, eh bien c'est à vous de décider du rythme que vous allez vous imposer, à condition que vous mettiez à profit cette période pour : actualiser votre CV et lettre de motivation, histoire d'être à la page, visiter vos sites de recherche d'emploi préférés afin de consulter les différentes offres, réseauter et faire marcher le «bouche à oreille» dans l'optique de faire parler de vous, travailler votre identité numérique pour une visibilité au top et enfin noter toutes ces joyeuses démarches quelque part pour garder une trace de toutes les actions entreprises et de ce qu'il reste à faire. N'oubliez pas de sortir, de vous amuser, de vous dépenser, trouvez votre équilibre et jetez-vous dans l'arène.

QUELQUES CONSEILS

1- A-GEN-DA ! Papier, en ligne, au dos de votre main… L'agenda donne un petit côté pro (sauf s'il est au dos de votre main, évidemment) et permet de planifier sa semaine bien remplie (oh oui) car vous allez rester dynamique !

2- Trouvez l'outil ultime pour gérer votre recherche, en fonction de vos usages : Boxmyjob pour centraliser les offres et les candidatures, un tableau Excel perso ou un Trello pour marquer l'évolution de votre recherche, etc. Ainsi qu'un outil de veille sur les offres (flux RSS, alertes mail…). Bref un truc pour vous y retrouver.

3- Gardez les fiches de poste auxquelles vous avez postulé ! Les processus de recrutement prennent du temps, et vous pourrez être convoqué pour un entretien plusieurs semaines après l'envoi de votre candidature. Laaaaaargement le temps d'avoir oublié les détails du poste.

4- Candidatez en pleine possession de vos ressources et de vos capacités, autant dire qu'un vendredi aprèm à 17h ce n'est pas la peine… (tiré d'une histoire vraie).

LES BONS LIENS

- **http://www.pole-emploi.fr/**candidat/recherche-d-emploi-comment-s-organiser-@/article.jspz?id=60874
- **https://cadres.apec.fr/**Emploi/Ma-carriere/Tous-nos-conseils/Candidature/Organiser-sa-recherche-d-emploi-1
- **http://www.regionsjob.com/**conseils/10-conseils-pour-mieux-organiser-sa-recherche-demploi.html

CRÉER SON RÉSEAU

On ne répétera jamais assez l'importance du réseau dans l'épopée que constitue la recherche d'emploi ! Mais comment faire lorsqu'on vient de débarquer dans une ville où l'on ne connaît personne ? En provoquant les rencontres, pardi ! On commence par s'investir dans une asso, s'inscrire dans un club de tennis ou inviter les voisins pour un apéro. Chaque personne que vous connaissez constitue votre réseau, n'hésitez donc pas à parler autour de vous de votre recherche d'emploi en expliquant votre projet pro (ne soyez pas trop casse-pieds non plus, vous pouvez parler d'autre chose !). Se constituer un réseau solide permet aussi d'accéder au marché caché de l'emploi, autant d'offres qui sont pourvues avant même d'apparaître sur les sites du circuit classique.

QUELQUES CONSEILS

1- On contacte les professionnels du secteur que l'on convoite, par exemple via les réseaux sociaux, et on leur propose une rencontre informelle autour d'un café ! Pour en savoir plus, il y a une fiche sur les entretiens pros, page 33.

2- On ne sous-estime pas l'importance de notre réseau perso ! Tata Véro connaît peut-être quelqu'un qui connait quelqu'un qui pourrait vous aider.

3- On se détache de l'idée reçue qui dit que trouver un emploi via son réseau = piston ! Les autres le font alors pourquoi pas vous ? Si vous avez fait les bonnes rencontres et développé les bonnes compétences, vous le méritez.

4- On ne se repose pas sur ses lauriers ! Vous avez décroché un emploi ? Bravo ! Maintenant n'oubliez pas d'entretenir votre réseau, ça pourra vous resservir plus tard !

LES BONS LIENS

- **www.meetup.com/fr :** vous permet de rencontrer des gens qui partagent vos centres d'intérêt autour de chez vous.
- **https://fr.linkedin.com :** réseau social qui vous permettra d'entrer en contact avec des professionnels de votre secteur.
- **http://www.ecossolies.fr/**Le-vivier-des-competences-de-l-ESS : le vivier des compétences permet de croiser des professionnels et des chercheurs d'emploi qui évoluent dans le milieu de l'ESS.

L'ENTRETIEN RÉSEAU

Mais quésaco ? C'est une étape quasi-indispensable dans votre recherche, surtout si vous n'avez pas de réseau professionnel local. Il s'agit tout simplement de rencontrer des personnes qui sont en poste dans le secteur qui vous branche, qui ont créé leur entreprise, qui sont responsables d'un service… bref, des gens qui sont susceptibles d'être un jour intéressés par votre profil, ou bien de penser à vous lorsqu'ils entendent parler d'un boulot. Ils peuvent également vous recommander auprès d'autres personnes, et chemin faisant…

Dans les faits, un entretien réseau ne dure pas très longtemps - disons le temps d'un café - et se concentre sur une dizaine de questions. Vous pouvez présenter une « fiche marketing », p.27 différente de votre CV, qui va expliquer votre projet en quelques mots, les entreprises que vous avez ciblées, les personnes qui vous recommandent…

QUELQUES CONSEILS

1- Être efficace ! Comment ? Ciblez bien les entreprises et les personnes qui vous intéressent en fonction de votre projet pro : les personnes qui ont votre dream job aujourd'hui vont peut-être le quitter, ce chef d'équipe pense peut-être à recruter…

2- Être subtil, c'est mieux : présentez-vous et votre projet pro rapidement, avant de proposer une rencontre. Evitez d'introduire par « bonjour, je cherche du travail, voulez-vous m'embaucher ? ».

3- Une fois sur place, validez le timing et n'oubliez pas un carnet pour noter les informations importantes.

4- N'oubliez pas la question capitale : « Est-ce que vous pensez à des personnes qu'il serait intéressant que je rencontre dans le cadre de mon projet ? ».

5- Pensez au mail de remerciement, c'est toujours bien vu.

LES BONS LIENS

- **https://www.cadremploi.fr/**editorial/conseils/conseils-candidature/detail/article/les-questions-a-poser-pour-un-entretien-reseau-vraiment-efficace.html
- **http://dessinetoiunemploi.com/**larme-ultime-du-chercheur-demploi-le-cafe-ou-le-dejeuner/

SOIGNER SON CV

Les jobeurs ont parlé : un CV doit être clair, concis, aéré… C'est une partie importante de votre candidature, donc ça se travaille. En gros, on doit comprendre votre coeur de métier et vos compétences principales en quelque secondes. Et ce que vous mentionnez sur le CV sera autant de perches tendues vers ce qui sera abordé en entretien. Du coup, si vous ne faîtes pas vraiment du violon depuis l'âge de 8 ans, mieux vaut l'enlever… ou potasser vos classiques en cas de question du recruteur ! Le CV doit aussi vous ressembler. N'hésitez pas à ajouter une petite phrase sur le poste recherché ou vos centres d'intérêt, voire une citation qui vous plaît.

Mais bon, ne sacralisez pas trop le CV non plus : ce n'est pas lui qui se lèvera le matin pour vous trouver du boulot. Soignez votre CV, et une fois que c'est fait, soignez votre réseau !

QUELQUES CONSEILS

1- Par pitié, faites-le relire ! Par votre mère, votre boulangère, n'importe qui… mais ne laissez pas traîner de fautes (surtout si vous vantez votre orthographe irréprochable dans la lettre de motivation !).

2- Adaptez-le à votre secteur. Un aventurier ne partira pas au pôle Nord avec un short à fleurs : si votre secteur est réputé pour ne pas être très funky, ne jouez pas trop la carte du CV décalé…

3- Misez sur les compétences et qualités professionnelles, mais aussi bénévoles, extra-professionnelles, sportives… Tout est bon dans chaque profil. Ça peut aussi permettre d'expliquer certaines périodes d'inactivité pro.

4- Le mieux, c'est d'ailleurs de mettre les expériences et les compétences assez haut dans votre CV, avant même votre formation.

5- Nommez-le correctement. C'est con, mais les recruteurs vont peut-être tiquer en voyant un fichier CVtest2blabla.pdf. CVvotrenom.pdf sera plus pro.

LES BONS LIENS

- **www.hloom.com** : de très nombreux modèles de CV à télécharger ou à utiliser comme source d'inspiration, du plus sérieux au très créatif.
- **https://www.emploi-store.fr/**portail/services/cvPoleEmploi : l'application de Pôle emploi propose les bases pour un CV clair.
- **http://dessinetoiunemploi.com/**travailler-cv-perte-de-temps/ : tout est dans le titre ;)

RÉUSSIR SA LETTRE DE MOTIVATION

La lettre de motivation est souvent vue comme un vrai casse-tête rédactionnel. Beaucoup de poids repose sur ses épaules, puisqu'elle est censée mettre en exergue votre enthousiasme et vos aptitudes afin que le recruteur consente à vous accorder votre chance. Là, il y a deux écoles : les adeptes de la "lettre type" envoyée à la chaîne aux recruteurs, et les défenseurs de la lettre ultra-personnalisée. Chacun fait bien comme il le souhaite, à condition de bannir les expressions usées jusqu'à la corde du style "Dynamique et motivé(e), blablablabla…".

Pour la version personnalisée, montrez votre singularité et affichez un minimum d'originalité. La réussite peut se cacher dans les détails, n'hésitez donc pas à insister sur une toute petite expérience, tant que cela vous semble pertinent. Cherchez des infos sur le poste et la boite pour mettre en avant ce qui vous rend apte à remplir de manière remarquable vos futures missions !

CAR, OUI, VOUS ÊTES REMARQUABLE.

QUELQUES CONSEILS

1- Faites l'effort de vous renseigner sur le nom du recruteur, c'est plus pertinent de lui adresser directement votre candidature.

2- Postuler, c'est aussi envoyer des candidatures en veux-tu, en voilà, donc assurez-vous d'envoyer la lettre de motivation qui correspond bien à l'offre repérée !

3- Pas besoin de rédiger une dissertation ou de raconter à grand renfort d'adjectifs votre parcours, soyez concis et insistez sur vos qualités et sur ce qui vous attire dans le domaine brigué.

4- Parlez de ce que le poste va vous apprendre, ça montrera votre capacité de projection et votre curiosité.

5- Gmail vous propose un rappel si vous oubliez les pièces jointes. Pratique pour éviter d'envoyer un second mail en s'excusant platement...

LES BONS LIENS

- **http://dessinetoiunemploi.com/**lettre-de-motivation-nimporte-quoi/
- **https://cadres.apec.fr/**Emploi/Ma-carriere/Tous-nos-conseils/Candidature/Lettre-de-motivation-comment-retenir-l-attention

SE DÉMARQUER DANS SES CANDIDATURES

Aïe aïe aïe… pas toujours facile de se mettre en avant, surtout dans des périodes de « creux de la vague » où l'on a l'impression de ne pas être légitime face aux autres candidats… C'est pourtant nécessaire, même si vous êtes habituellement très discret(e). C'est souvent en présentant un profil un peu singulier que vous ferez la différence. Comment faire ? Rien ne vous oblige à proposer une vidéo à 1 million de vues, mais vous pouvez proposer des formats originaux pour vous présenter.

Chez Cojob, on aime l'idée de la « fiche marketing »: un document qui présente schématiquement vos atouts, vos passions, votre dream job, vos entreprises rêvées, celles que vous avez contactées, là où vous serez dans 5 ans… Moins formelle que le CV et moins orientée sur les compétences acquises par le passé, la « fiche marketing » se tourne vers le futur.

Dans certains cas, vous pouvez aussi opter pour la candidature super personnalisée qui retiendra l'attention : vous postulez pour un magazine ? Vous pouvez joindre une fiche sous la forme de la Une à votre CV et lettre de motivation. Misez toujours sur votre parcours, vos passions, vos petits savoirs… tout ce qui fait que vous n'êtes pas comme un autre candidat !

QUELQUES CONSEILS

1- Scrutez bien l'annonce : s'il est mentionné « envoyez vos CV, lettre de motivation, propositions et inspirations diverses », c'est que le recruteur attend quelque chose en plus !

2- Prenez le temps de soigner votre document. Si votre meilleur ami sait se servir d'un logiciel comme Photoshop ou InDesign, demandez de l'aide !

3- N'en faites pas trop non plus : il ne s'agit pas de dire que vous êtes parfait(e) en tout point dans la vie, mais de donner envie de s'intéresser à vous.

4- En fonction du poste et de la structure, tentez des choses : un CV de vos échecs plaira certainement à une start-up qui cherche des profils originaux (mais ça marchera peut-être moins bien pour un poste de contrôleur de gestion !).

LES BONS LIENS

- **www.canva.com :** le logiciel en ligne Canva vous permettra de faire facilement des infographies et des présentations comme les pros (ou presque…).
- **www.knightlab.northwestern.edu :** le site propose plein d'outils en ligne pour créer des contenus interactifs (timeline de votre parcours, carte, lecture de contenu audio…).

CHERCHER SEUL ET À PLUSIEURS

Vous l'aurez compris, chercher et trouver du boulot de nos jours, ce n'est pas entrer dans un long tunnel de candidatures. Il faut se chercher, s'affirmer, réseauter et parfois postuler. Honnêtement, rester tout seul derrière son ordinateur pour faire ça, ça peut être déprimant, surtout si tout votre entourage travaille.

Il y aura forcément une partie de cette aventure que vous ferez en solo : c'est plus simple de se concentrer sur une lettre de motivation ou de passer des coups de fil pour demander des entretiens réseau. La petite révolution, c'est qu'on est dans une ère de partage ! On peut désormais chercher en collectivité (insérer ici une pub pour Cojob), grâce à des ateliers, des rencontres entre professionnels… A quoi ça peut vous servir ? À faire relire vos CV et lettres de motivation, à partager des bonnes et mauvaises expériences, à agrandir votre réseau, à garder le moral, à s'échanger des offres d'emploi à bien rigoler, à célébrer les victoires entre personnes qui vivent la même période...

QUELQUES CONSEILS

1- Équilibrer votre temps en fonction de ce qui vous va, au bout de quelques semaines vous aurez identifié comment vous fonctionnez le mieux.

2- N'ayez pas peur de partager vos doutes/craintes/expériences : au final, tout le monde se pose les mêmes questions.

3- Ne voyez pas l'autre comme un concurrent. Même si vous cherchez le même type de poste, vous n'êtes pas clones, vous n'allez pas correspondre aux mêmes entreprises.

LES BONS LIENS

- **www.cojob.fr :** le site de cosearching qui marche partout en France.
- **http://www.ensemble1job.fr/** : propose de la recherche en groupe pendant 16 séances.

CHOUCHOUTER SES RÉSEAUX SOCIAUX

Ok, on s'est tous retrouvés avec des photos (un peu) compromettantes sur Internet. Non ? Chanceux. Pour les autres, c'est précisément celles-là qu'il faut planquer. Les paramètres de verrouillage sont vos amis, mais on ne vous apprend rien. En revanche, ce qu'on peut vous dire c'est qu'en matière de réseaux sociaux dans la recherche d'emploi, rien n'est indispensable (surtout pas Snapchat). Donc, dédramatisez si vous vous sentez nuls dans ce domaine.

Quitte à avoir des profils en ligne, autant qu'ils soient peu nombreux mais actifs et soignés : en clair, ça ne sert à rien d'ouvrir un compte Twitter si vous ne savez pas à quoi ça sert ni comment ça marche. Et comme pour le CV, avoir des profils en ligne ne va pas vous donner un boulot, c'est juste un tremplin et une manière de se faire un réseau.

QUELQUES CONSEILS

1- Avoir une bonne photo de profil, unique, surtout sur les réseaux plutôt pro (LinkedIn, Twitter, CV en ligne…). Ensuite, ne vous embarrassez plus avec ça.

2- Rien n'est gravé dans le marbre : dans certains secteurs, avoir un profil LinkedIn ou Twitter est indispensable, moins dans d'autres. Renseignez-vous auprès de personnes de votre secteur pour savoir ce qu'elles en pensent.

3- Sur les RS, faites-vous connaître de vos pairs plutôt que de chasser les recruteurs et DRH. Ils seront plus à même de penser à vous si une opportunité dans leur entreprise se présente.

4- Ne confondez pas LinkedIn (un réseau social pro, un peu comme Facebook) avec un CV en ligne. Pour être utile, ce réseau doit être vivant.

LES BONS LIENS

- **http://www.maitriserlinkedin.com/ :** Des outils simples et clairs pour comprendre la philosophie LinkedIn.
- **https://www.doyoubuzz.com/fr/ :** un CV en ligne (créé par un Nantais, big up).
- **Sur Twitter**, penchez-vous sur #i4emploiR, un réseau d'influenceurs qui partagent les profils et CV de candidats (oui, ça marche).

FAIRE DES CANDIDATURES SPONTANÉES

Répondre aux offres d'emploi, c'est bien, mais c'est loin d'être suffisant ! On ne va pas vous bassiner avec des stats, mais trouver du boulot c'est principalement du réseautage et de la "démarche active". Bienvenue dans le monde merveilleux de la candidature spontanée ! Deux épreuves :

1. listez les établissements qui vous intéressent et n'ayez SURTOUT pas peur d'y mettre les structures de vos rêves.
2. retroussez-vous les manches et envoyez CV et lettres de motivation. Oui, toutes, même à Google si ça vous chante. Votre profil unique, attractif, pourrait entraîner la d'un poste rien que pour vous… Oui oui, ça peut arriver !

QUELQUES CONSEILS

1- Le freestyle, ça ne marche que moyennement. Donc, amassez de l'info sur la structure convoitée et personnalisez votre CV et votre lettre de motivation (en précisant le titre du poste par exemple).

2- N'ayez pas peur d'aller à la rencontre des gens qui bossent dans les boites qui vous font rêver. Proposez un café, une discussion autour de son métier, c'est innovant, humain et enrichissant !

3- Postulez en fonction de vos compétences, en adéquation avec votre corps de métier, et ne faites pas trop confiance aux sites qui postulent librement à votre place. True story : tenter de créer un poste de psychologue dans une blanchisserie, c'est compliqué !

LES BONS LIENS

- **http://dessinetoiunemploi.com/**le-terrible-secret-des-annonces/
- **https://labonneboite.pole-emploi.fr/**
- **http://www.regionsjob.com/**conseils/candidature-spontanee

SOIGNER SON IMAGE

Non, on ne vous prodiguera pas de cours de maquillage ou de noeud de cravate. Mais comme 93% de la communication passe par la gestuelle, le ton de la voix, l'apparence vestimentaire, autrement dit la "communication non-verbale", on ne peut pas faire l'impasse dessus. Lors d'un entretien d'embauche, ces éléments auront leur importance.

Choisissez avec soin votre tenue pour le jour J, privilégiez des vêtements appropriés au milieu dans lequel vous postulez (et confortables), et oubliez la mini robe en cuir moulante que l'on réservera pour les soirées entre copines ! Prenez aussi le temps de travailler votre aisance face à un public, répétez votre présentation sous la douche/devant un miroir/avec votre meilleur pote… Et pour laisser un souvenir de vous à la personne que vous venez de rencontrer, pensez aux cartes de visite !

QUELQUES CONSEILS

1- N'exagérez pas sur la quantité de maquillage ou de parfum, soyez vous-même !

2- Pensez à refaire votre messagerie de téléphone portable histoire de donner envie au recruteur de laisser un message. Et oubliez les adresses mails fantasques ou humoristiques…

3-Allez faire un peu d'observation à la sortie de l'entreprise avant l'entretien, pour voir quels sont les codes vestimentaires.

4- Selon le secteur, vous pouvez, dans un premier temps, cacher vos tatouages. Vous verrez ensuite comment se positionne l'entreprise sur le sujet.

LES BONS LIENS

- **www.facebook.com/Yallahtheatre :** Des ateliers d'initiation au théâtre d'improvisation, idéal pour prendre confiance en vous en public.
- **http://www.creanico.fr/prestations/les-couleurs-et-les-emotions/** : pour en savoir plus ce que veulent dire les couleurs que vous portez.

GARDER LA MOTIVATION

On ne va pas se leurrer, vous risquez d'en baver (c'est votre prof de crossfit qui a écrit cette phrase) et d'en avoir marre : se lever tôt, s'astreindre à un rythme régulier et rester figé devant son ordi en attendant l'appel providentiel de l'employeur est un cocktail moyennement bon pour le moral. Du coup, pour éviter de broyer du noir et de passer sa journée en mode pyjama et regard bovin, on s'active ! Transpirez un bon coup, sortez boire un verre avec des potes (même en plein après-midi avec d'autres jobeurs, n'ayez pas honte !), coupez de cette recherche d'emploi et découvrez le monde autrement. L'après-midi, les musées et les cinés sont VIDES. Bref, on se ressource et on arrête un peu de chercher… Et puis, vous aurez d'autres sujets de conversation que votre quête.

QUELQUES CONSEILS

1- Face à un échec, ne baissez pas les bras. Plus facile à dire qu'à faire, mais ça ne sera ni le premier, ni le dernier, désolés… Il y aura d'autres offres, d'autres occasions, et l'une d'elles sera la bonne.

2- Faites du sport, lâchez prise, libérez-vous des toxines comme bon vous semble, bougez !

3- Travaillez sur votre confiance en vous et soyez indulgents avec vous-même. Pour 3 choses que vous pensez avoir foirées, essayez de lister 10 choses que vous avez bien faites. Ça remonte le moral ;)

LES BONS LIENS

- **http://www.activaction.org/**ateliers
- **https://www.gralon.net/**mairies-france/loire-atlantique/equipements-sportifs-court-de-tennis-44109.htm
- **http://www.freeathletes.fr/**
- **https://www.lebonbon.fr/**nantes/sorties

RÉUSSIR SON ENTRETIEN

Décrocher un entretien, c'est une première bonne nouvelle. La seconde, c'est que ça se prépare. Vous ne partez donc pas en découverte spéléologique avec pour seul compagne une lampe frontale. Et ne partez pas vaincu : si l'entreprise veut vous rencontrer, c'est que votre profil a piqué la curiosité des recruteurs.
D'abord, quand on vous appelle, renseignez-vous sur l'entretien : qui allez-vous rencontrer ? Devez-vous apporter ou préparer quelque chose ? Combien de temps la rencontre doit durer ? Ensuite, il y a fort à parier que la première demande soit « parlez-moi de vous » donc soignez votre présentation sur environ 30 secondes (parcours, compétences, points d'accroche particuliers…). Dites-vous que la personne qui est en face de vous cherche à voir si vous matchez avec la structure et le poste plutôt qu'à vous piéger. Et si ça arrive, respirez un grand coup et réfléchissez ("Je ne m'attendais pas à cette question" permet de gagner du temps). Votre présence d'esprit peut vous sauver !

QUELQUES CONSEILS

1- Renseignez-vous bien sur l'entreprise que vous convoitez.

2- Préparez des réponses à quelques questions incontournables : pourquoi notre entreprise plutôt qu'une autre ? Où vous voyez-vous dans 5 ans ? Qu'avez-vous compris du poste ? A quelles améliorations pensez-vous pour notre site ?

3- Soyez souriant et « présent » pendant l'entretien. Passez aux toilettes avant ;)

4- Vous pouvez tout à fait sortir les notes que vous avez préparées sur l'entreprise et les questions que vous souhaitez poser au recruteur. À condition de ne pas garder le nez plongé dedans !

LES BONS LIENS

- **http://www.welcometothejungle.co**/articles/confiance-en-soi-et-entretien-mode-d-emploi : quelques conseils concernant l'entretien d'embauche.
- **https://cadres.apec.fr/**Emploi/Mes-services-Apec/Les-outils-pour-evoluer/Entretiens/Simulateur-d-entretien-de-recrutement
- **http://mon-entretien-embauche.meteojob.com/**

CHAPITRE 3

LE KIT DE PREMIERS SECOURS

Les aides pour les jobeurs

Les galères, ça arrive, c'est bien connu. Et même si elles ne sont pas grosses, elles peuvent empoisonner la vie et miner le moral. Une kyrielle de dispositifs et d'aides sont prévus pour éviter ce genre de moment, pour alléger ses finances ou même se faire plaisir gratuitement.

LES AIDES FINANCIÈRES DE PÔLE EMPLOI

Évidemment, il y a les allocations de type **Allocations de Retour à l'Emploi** (ARE) calculées en fonction du profil et de l'emploi précédent. Toutes les inscriptions se font désormais en ligne, sur le site de Pôle Emploi, mais vous pouvez bénéficier d'une aide téléphonique (3949) ou en agence.

Durant la recherche d'emploi, plusieurs dispositifs sont prévus pour permettre aux gens de se rendre à des entretiens d'embauche, et ce même si vous n'êtes pas indemnisés par Pôle Emploi (en revanche, il faut être inscrit) : une aide à la mobilité si la distance à parcourir est supérieure à 60 km, une aide à l'hébergement ou pour financer un repas... Une aide à la garde d'enfants existe également.

Pour les expatriés, les anciens prisonniers ou les demandeurs d'asile dont les ressources sont inférieures au RSA, l'**Allocation Temporaire d'Attente (ATA)** de Pôle Emploi permet d'avoir un revenu de subsistance. La demande est à déposer auprès de Pôle Emploi.

D'AUTRES AIDES À LA RECHERCHE D'EMPLOI

Depuis août 2016, les jeunes diplômés de moins de 28 ans, boursiers ou apprentis, peuvent bénéficier de l'**Aide à la Recherche du Premier Emploi (ARPE)** le temps de trouver, comme son nom l'indique, un premier emploi. L'aide peut être demandée à partir de la publication officielle des résultats d'examens, et peut être versée pendant quatre mois. Le paiement est effectué par le CROUS.

http://www.education.gouv.fr/cid103257/l-aide-a-la-recherche-du-premier-emploi-arpe.html

Au niveau du département, plusieurs solutions sont aussi mises en place. Les aides solidarité sont prévues pour le financement de projets d'insertion sociale et professionnelle. Elles sont destinées aux personnes de plus de 25 ans, sans enfant et non allocataires du RSA. **L'Aide Individuelle à l'Insertion (AII)** est quant à elle prévue pour les titulaires du RSA, en vue de favoriser la réussite de leur contrat d'insertion. Enfin, le **Fond d'Aide aux Jeunes (FAJ)** est destiné aux 18-24 ans en situation économique précaire qui sont inscrits dans un parcours scolaire ou d'insertion professionnelle. Tous les renseignements sur ces aides sont disponibles sur le site :

www.loire-atlantique.fr

D'autres aides financières, non liées à la recherche d'emploi ou à l'insertion professionnelle, existent. La CAF peut notamment délivrer le RSA, la prime d'activité, des aides au logement (APL) ou encore l'allocation de logement sociale (ALS).

La technologie est votre alliée !

Le site **www.mes-aides.gouv.fr/** permet en quelques minutes de savoir à quelles aides vous êtes éligible. Sur le même principe, deux Nantais ont monté **www.filengo.com/**, réservé aux étudiants.

LES TRANSPORTS

La mobilité est un point crucial dans la recherche d'emploi, on ne le dira jamais assez. Voiture, bus, train, vélo... tout est bon pour se mouvoir. Mais ça coûte cher !

LES TRANSPORTS EN COMMUN, ENSEMBLE C'EST TOUT

Sur les transports en commun du réseau Tan, **la tarification solidaire** prévoit des réductions allant de 50% jusqu'à la gratuité, en fonction des ressources. Il suffit de vérifier son éligibilité sur **edemarches.nantesmetropole.fr** et de se présenter en mairie avec les pièces justificatives demandées (pièce et photo d'identité, RIB, attestation CAF ou dernier avis d'imposition).

Sur le réseau de cars LILA de la Loire-Atlantique, les chercheurs d'emploi peuvent obtenir une carte de transport gratuite s'ils sont domiciliés dans une commune du département et peuvent justifier de ressources inférieures à 1280 euros net par mois.

Bon à savoir !

Le tarif événementiel proposé par la région permet de payer un aller-retour pour se rendre à une manifestation culturelle ou sportive (Hellfest, 24 heures du Mans, marathon de Nantes...).

Le site **www.destineo.fr** regroupe toutes les solutions de transport en région Pays de la Loire.

La région Pays de la Loire propose la **carte ACTI**, pour les personnes inscrites à Pôle Emploi dont les ressources sont inférieures à 80% du SMIC brut. La carte permet d'obtenir 75% de réduction sur le réseau régional de transports et sur certaines lignes Intercité de la SNCF.

EN VOITURE SIMONE

Pour passer son permis de conduire, Pôle emploi a prévu une aide financière. Et heureusement, parce que le permis a un coût… L'aide de 1200 euros maximum est soumise à des conditions d'indemnisation, et il faut également être inscrit de façon consécutive depuis au moins six mois.

Le département prévoit une aide de 800 euros maximum pour les 18-24 ans en recherche d'emploi, et disposant de faibles ressources. L'Aide Individuelle au Permis de Conduire (AIPC) concerne les bénéficiaires du RSA titulaires d'un contrat d'insertion, d'un contrat aidé ou d'un PPAE (projet personnalisé d'accès à l'emploi).

Enfin, l'Etat propose le permis à 1 euro par jour, sous forme d'un prêt allant jusqu'à 1200 euros, destiné aux 15-25 ans.

Une fois le permis en poche, il faut une voiture. Pour en trouver une à moindre frais, ATAO propose des locations longue durée aux personnes qui viennent de retrouver un emploi, mais aussi des voitures d'occasion à partir de 1000 euros. Bien sûr, le garage peut aussi prendre en charge la réparation d'un véhicule à coût modéré.

L'atelier Mecanord propose aux personnes ayant de faibles ressources (915 euros mensuels ou 1372 euros pour un couple) l'accès à un garage et aux conseils de professionnels pour réparer un véhicule (sur rendez-vous uniquement). De son côté, l'association l'Atelier propose d'apprendre à faire des réparations sur sa voiture, et calcule ses cotisations en fonction des ressources.

À BICYCLETTE … OU À TROTTINETTE !

Votre fidèle destrier est tombé en rade ? Pas de panique, il existe des solutions. Les associations Place au vélo et Vélocampus proposent des ateliers gratuits pour apprendre à réparer sa bicyclette. Il suffit d'adhérer aux associations pour y avoir accès. Au 60B, dans le quartier de la Bottière, les ateliers sont gratuits et ouverts à tous.

Si le bricolage n'est vraiment pas votre passion, vous pouvez laisser votre vélo à l'atelier d'ATAO qui vous le réparera à moindre coût.

Ces différentes structures permettent également d'acheter ou louer des vélos, mais aussi d'apprendre à en faire si vous n'êtes pas au point.

LA CULTURE ET LE SPORT

À Nantes, le sésame pour la culture le plus précieux est la **« Carte blanche ».** Sous condition de ressources, elle vous ouvrira les portes de certains musée (le château, le musée d'arts, le musée Jules-Verne…) ou vous permettra de bénéficier de réductions (Machines de l'île, piscines, cinémas, salles de concerts…). Renseignez-vous auprès des mairies de Nantes ou sur **www.nantes.fr**.

Et si vous êtes demandeur d'emploi mais pas titulaires de cette carte, des réductions sont quand même prévues dans les musées, théâtres, salles de concert ou cinémas, sur présentation d'un justificatif. Pour économiser au ciné, guettez les dernières séances du Katorza, les offres estivales (ciné en plein air ou tarifs préférentiels avec la Tan) et les petits cinémas de la métropole qui ont souvent des entrées moins chères que les multiplexes.

Côté sport, pour vous dépenser sans rien dépenser, vous pouvez chausser vos baskets et courir le long de l'Erdre ou de la Sèvre (ou du périphérique, au choix). Certains parcs nantais vous offrent des accessoires de musculation en libre accès. Enfin, certains cours de tennis sont accessibles gratuitement, pour les amateurs de raquette.

Si vous préférez le collectif, vous pouvez aussi aller voir du côté des Free Athlètes ou de Body Art, qui proposent des séances de sport collectives et en plein air. Le Starting Girls Crew organise une sortie running par mois, réservée aux filles. En été, la Fédération de Gym suédoise organise fréquemment des cours gratuits en extérieur (et non, ce sport ne consiste pas à faire du saut d'obstacles dans un magasin Ikea !).

LES SOINS, LES DÉMÉNAGEMENTS, L'HABILLEMENT…

De nombreuses choses, comme les soins, peuvent être hors budget lorsqu'on cherche un emploi. Pour obtenir des renseignements sur la prise en charge des soins, vous pouvez vous rendre au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS). Les Centres Médico-Psychologiques (CMP) proposent des consultations de psychologues prises en charge par la Sécurité Sociale. Les CCAS peuvent aussi vous aider pour trouver des solutions de transport, de garde d'enfant…

Pour la complémentaire santé (ou mutuelle), il existe la Couverture Maladie Universelle (CMU), soumise à un plafond de revenus (8723 euros annuels pour une personne seule). Si vous dépassez ce plafond, vous avez peut-être droit à l'ACS qui prend en charge une partie des dépenses.
Tous les renseignements sont sur **www.cmu.fr**

Bon à savoir !

Pour vous habiller à moindre frais, les astuces ne sont pas secrètes : les friperies, espaces de réemploi et braderies seront vos meilleurs alliés (avec la patience). À Nantes, vous trouverez peut-être des perles dans les Boites Utiles, dont la carte est dispo sur le site **www.nousandco.com.**

Pour être pimpant en entretien d'embauche, l'association La Cravate Solidaire propose de prêter des costumes et tailleurs, avec les conseils de conseillers en images. L'asso n'a pas de branche à Nantes, mais une au Mans, et est régulièrement présente aux salons de l'emploi.

Ca déménage !

Changer de logement n'est pas toujours une mince affaire. Une fois terminée la recherche d'appartement, il faut encore y installer ses cartons et meubles. Pour trouver de l'aide sans se ruiner, les associations Partage 44 et L'Homme debout proposent des prestations de déménagement qui donnent un emploi à des personnes en difficulté.

Sur les plateformes en ligne comme My déménageur ou Je me propose, des professionnels ou des particuliers offrent leurs services. Une fois que vous avez emménagé, vous pouvez obtenir des ampoules gratuites sous conditions de ressources, sur le site **www.mesampoulesgratuites.fr**

LES PETITS PLAISIRS

Les écoles de coiffure et d'esthétique accueillent des modèles, ce qui permet de se faire coiffer et maquiller pour pas cher. Dans le quartier Bellevue, l'association Regart's offre des prestations (coiffure, manucure, épilation, massages…) à très petits prix pour ses adhérents. Enfin, certains salons comme Pil'poil pour vous proposent des tarifs très abordables.

Pour manger dehors sans se ruiner, le self-service des résidences Habitat-Jeunes de Port Beaulieu propose des repas à 8 euros et le restaurant solidaire Interlude divise ses tarifs par deux pour les chercheurs d'emploi. Au restaurant d'application Cap Formation, de futurs chefs cuistots servent pour une dizaine d'euros le repas complet. Enfin, téléchargez l'application To Good To Go, qui repère chaque jour les invendus alimentaires chez les commerçants et les propose à prix cassés.

Donnez vos astuces.

Si vous avez d'autres astuces pour faire des économies, partagez-nous vos bons plans à **contact@cojobnantes.fr ,** nous les ajouterons à la version PDF du guide !

CHAPITRE 4

REJOINDRE UN CAMP DE SURVIE

Tout savoir pour se former

AVANCEZ DANS LA JUNGLE DE LA FORMATION

Vous n'avez pas peur des lianes ? Ca tombe bien ! Sur le territoire nantais, l'offre de formations est très fournie, que ce soit à destination des étudiants, des jeunes diplômés, des salariés ou des chercheurs d'or (d'emploi). Autant dire que le choix peut être compliqué. Et une fois la formation identifiée, encore faut-il la financer… Si pour vous VAE signifie Voyage en Amazonie Equatorienne et OPCA Ornithorynques, Perroquets et Crocodiles Australiens, vous allez avoir besoin d'aide. Sortez votre lampe frontale, on vous donne deux ou trois pistes…

LES OUTILS DONT VOUS AUREZ (PEUT-ÊTRE) BESOIN

Tous ne vous serviront pas, et la liste n'est pas exhaustive. Mais pour bien se former, le choix est vaste, alors nous avons concocté un kit de survie dans lequel vous pouvez piocher et que vous pourrez compléter en fonction de votre profil !

CARIF OREF

Le site du Carif Oref, un groupement d'intérêt public, est une vraie mine d'informations sur les métiers, les formations, les solutions de financement… Leur base de données vous permettra de trouver les formations qui vous correspondent, les établissements où elles sont mises en place, les dispositifs de financement, et même des informations sur ce qui se passe dans d'autres territoires, si vous êtes prêt à franchir nos frontières.

www.orientation-paysdelaloire.fr

LA BONNE FORMATION

Ce site a été développé et lancé par Pôle Emploi ces dernières années pour aider les chercheurs d'emploi à trouver la formation qui leur correspond. Il propose les aides financières auxquelles vous pouvez prétendre, en fonction de chaque situation. Honnêtement, c'est un soulagement d'avoir un algorithme qui vient en aide dans ces moments-là…

www.labonneformation.pole-emploi.fr

LE CONSEIL RÉGIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

Un peu comme sur le site du Carif Oref, vous trouverez des informations sur les aides venant du Conseil Régional, ainsi que des propositions de formation. Comme le site n'est pas dédié à ce sujet, il vous faudra vous armer d'un peu de patience dans votre recherche, mais les informations sont utiles !

www.paysdelaloire.fr/accueil

QUELQUES REFUGES ACCUEILLANTS

Comme pour votre recherche d'emploi, Pôle Emploi sera un interlocuteur important. La Maison de l'Emploi vous sera également utile pour obtenir des renseignements sur les options de formation et de financement. Elle propose des services aux demandeurs d'emploi, aux salariés, aux entreprises, aux créateurs potentiels, notamment l'accès à des « cyberbases » animées par des professionnels. De même, la Mission Locale a aussi vocation à orienter sur les questions de formation grâce à un suivi individualisé avec un conseiller. Cette offre est proposé aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire, s'ils résident dans les communes de Nantes Métropole.

L'AFPA

L'AFPA est un centre d'information et de formation pour adultes. Elle articule ses actions notamment sur la certification, le repérage de métiers et compétences émergentes ou encore l'étude des besoins de compétences nouvelles sur le marché de l'emploi.

LE CNAM

Le CNAM (Conservatoire national des arts et métiers) est un établissement d'enseignement supérieur est au service des actifs, qu'ils soient salariés ou chercheurs d'emploi. Il propose un panel de formations développées en étroite collaboration avec les entreprises et les organisations professionnelles afin de répondre au mieux à leurs besoins et à ceux de leurs salariés.

LE GRETA

Le GRETA est un centre de formation qui peut accueillir des salariés, des jeunes en insertion professionnelle, des chercheurs d'emploi, mais aussi toute personne qui souhaite se former à titre individuel. L'offre du GRETA est très large, on peut aussi bien y préparer un diplôme que suivre un simple module de formation. Les parcours, contenus et durées de formation sont directement liés au projet, aux compétences et à la situation professionnelle de chaque personne.

Vous y trouverez des informations sur les formations

Retrouvez les adresses utiles page 60 .

CRIJ : Centre Régional Information Jeunesse
CIO : Centre d'Information et d'Orientation
CMA : Chambre des Métiers et de l'Artisanat
CCI : Chambre de commerce et d'industrie
ONISEP : Office National d'Information Sur les Enseignements et les Professions
www.onisep.fr/Pres-de-chez-vous/Pays-de-la-Loire/Nantes

LES AIDES À LA FORMATION

LES AIDES POUR LE FINANCEMENT DE LA FORMATION

LE CIF : Le congé individuel de formation est un dispositif de formation disponible en France pour les salariés sous certaines conditions. Cela permet de se former sur son temps de travail.

LE CIF CDD (Congé Individuel de Formation pour les CDDs) : il permet aux personnes ayant effectué un CDD de se former. Suivant les critères il participe au financement d'une formation.

L'AGEFIPH : L'AGEFIPH peut, suivant certains critères, participer au financement des formations des personnes handicapées.

Le CPA (Compte Personnel d'Activité) : Il regroupe le CEC (Compte d'Engagement Citoyen), le CPP (Compte Prévention Pénibilité) et le CPF (Compte Personnel de Formation). Il permet d'accumuler un crédit d'heures de formation tout au long de la carrière, mais aussi de valider des trimestres de retraite ou de financer un passage à temps partiel.

LES AIDES PENDANT LA FORMATION, POUR LE CHERCHEUR D'EMPLOI

AGEPI (Aide à la Garde d'Enfant pour Parents isolé) : c'est une aide mise en place par Pôle Emploi pour les parents élevant seuls un ou plusieurs enfant(s).

RFPA (Rémunération des Formation par Pôle Emploi) : c'est un dispositif permettant à un chercheur d'emploi n'ayant pas ou très peu de rémunération d'avoir un complément pendant la durée de sa formation.

L'aide à la mobilité : elle permet de se faire rembourser ses déplacements ou logements engagés pour bénéficier d'une formation (hôtel / restaurant par exemple).

R2F (Rémunération de Fin de Formation) : cette aide permet à un chercheur d'emploi en formation, dont la rémunération se termine pendant la formation, d'avoir un complément de rémunération jusqu'à la fin de celle-ci.

Quésako tous ces mots ?

VAE : la Validation des Acquis de l'Expérience donne une certification dans un domaine de compétence précis. Elle est accessible à toute personne qui justifie d'au moins un an d'expérience dans un domaine.
http://www.vae.gouv.fr/

Fongecif : cet organisme gère le financement des CIF et des VAE dans le cadre de la formation continue.

MOOC : ce sont des formations en ligne et à distance, ouvertes à tous. Vous en trouverez sur de (très) nombreux sujets, de la cuisine à la construction du projet professionnel. En France, vous en trouverez certains gérés par Pôle emploi, d'autres par le ministère de l'Enseignement supérieur (FUN) ou encore par des grandes écoles (Ecole polytechnique, HEC Paris…). **www.fun-mooc.fr/**

CHAPITRE 5

DEVENEZ CAPITAINE DU NAVIRE

Tout savoir pour se former

La création de son activité représente pour beaucoup un passage incontournable vers la liberté. Marre d'avoir un patron ? Envie de réaliser un rêve ? D'exploiter une idée folle ? Les raisons de vouloir créer sont nombreuses. Mais pour d'autres, l'entrepreneuriat est un mur infranchissable ! Gérer le projet, la compta, l'administratif… Impensable ! Pourtant, avec les bons outils, tout le monde peut se lancer.

Chez Cojob Nantes, on a un crédo : chercheur d'emploi et entrepreneur, c'est pareil ! Voilà pourquoi on a décidé de consacrer tout un chapitre à ce sujet. On a souvent tendance à les opposer car leur relation au travail est différente, mais leurs points communs sont nombreux. Les professionnels qui accompagnent les porteurs de projets entrepreneuriaux soulignent l'importance d'avoir 3 casquettes pour se lancer :

LA CASQUETTE TECHNIQUE

Entreprendre, c'est mettre en avant ses compétences et la maîtrise technique de son métier. L'entrepreneur doit prouver que ses formations et expériences sont cohérentes par rapport à son projet.
Pour le jobeur, c'est pareil !

LA CASQUETTE COMMERCIALE

Assurer la promotion et la commercialisation de leurs services est une part du travail des chefs d'entreprise : stratégie de communication adaptée à la cible, supports cohérents adaptés aux canaux de communication utilisés… Exactement comme lorsque le jobeur fait sa propre promo.

LA CASQUETTE ADMINISTRATIVE

L'organisation du quotidien est cruciale pour un entrepreneur. Pour payer ses factures à l'heure, relancer ses clients, prospecter, faire son métier, manger et bien dormir, il lui faut un planning solide. De son côté, le jobeur tient un agenda pour alterner les phases de recherche, de réseautage, de postulage et de glandage !

DEVENIR CHEF D'ENTREPRISE

C'est bon, vous avez les épaules, l'idée et la confiance en vous nécessaire pour vous lancer. Bonjour le RSI (ou ce qu'il deviendra dans le futur…) ! Bonjour la TVA ! En quelques mots, voici ce qui vous attend :

1

L'ÉMERGENCE DU PROJET

#Uneidéesilvousplait
#Enmoderéflexion
#Fucklesalariat

2

LE MONTAGE DU PROJET

#Lebusinessplancestlavie
#Jenesaisplusécrire
#Expérimentation

3

LE FINANCEMENT DU PROJET

#Enmodecostard
#Jeveuxdessous
#Faitesmoiconfiance

4

LE LANCEMENT & DÉVELOPPEMENT DU PROJET

#Jegèrelafougère
#Cestpartimonkiki
#Vivelaliberté

ENTREPRENDRE SOUS DIFFÉRENTES FORMES

Il n'est pas forcément nécessaire de créer une entreprise pour entreprendre, vous pouvez travailler de manière indépendante sans avoir de numéro SIRET.

LE PORTAGE SALARIAL

Une entreprise vous embauche mais le salaire dépend directement du chiffre d'affaires (CA) réalisé. Une partie du CA est versée à l'employeur qui gère la partie administrative de l'activité. La relation avec la société de portage est commerciale.

LES COOPÉRATIVES D'ACTIVITÉS ET D'EMPLOI (CAE)

Vous signez un CDI avec un statut de "salarié entrepreneur" et les revenus dépendent du CA généré. Chaque entrepreneur a vocation à être partie prenante de la structure et de son projet collectif, voire même sociétaire sur le long terme.

L'INTRAPRENEURIAT

C'est le fait d'entreprendre au sein de et pour sa propre entreprise. Il s'agit de transformer une idée et une envie d'innover en une réelle activité profitable pour la structure. Ça demande évidemment d'avoir un boss ouvert d'esprit, prêt à vous donner du temps pour ça.

LA COUVEUSE D'ENTREPRISE

Cela permet de tester votre activité en la confrontant au marché réel. Ceci est rendu possible par un hébergement juridique, un accompagnement au lancement et par l'établissement d'un Contrat d'Appui au Projet d'Entreprise (CAPE).

LE BLACK ce n'est pas une solution recommandée...

Ensuite, il est possible de créer VOTRE boîte avec VOTRE numéro SIRET et VOS factures.
TROIS OPTIONS

1. **La création ex-nihilo :** c'est la voie la plus choisie, qui consiste à créer son entreprise en partant de rien.
2. **La reprise d'entreprise :** cela permet de s'appuyer sur de l'existant (une clientèle, un local, un nom). Le risque est moindre car l'activité a déjà une histoire.
3. **La franchise :** le franchiseur (le propriétaire d'un concept) accompagne les franchisés dans leur installation, après sélection des candidats. C'est donc une solution moins risquée que la création ex-nihilo.

MONTER SON PROJET

TROUVER LA BONNE IDÉE

Un des problèmes pour ceux qui veulent se lancer, c'est l'impression de ne pas avoir d'idée d'activité. Vendre des cravates, coacher des dirigeants, ouvrir un food truck ou élever des insectes ? Pour trouver ce qui vous ressemble, il faut croiser plusieurs éléments.

Les centres d'intérêt : ça paraît évident mais certains l'oublient en voulant séparer vie pro et vie privée. Mais vous aurez plus de motivation à évoluer dans un secteur qui vous plaît, à réaliser des missions qui vous font vibrer !

L'histoire et les expériences : le succès d'une affaire est en partie lié à l'adéquation du projet avec l'entrepreneur. Vouloir ouvrir un restaurant vegan n'est pas recommandé si vous n'êtes pas vous-même vegan… Il faut incarner l'entreprise en portant le plus possible des valeurs et des missions qui vous correspondent.

Les tendances sectorielles : le vieillissement de la population, l'essor du numérique, l'accélération du réchauffement climatique ou le marché du travail sont des exemples de facteurs sur lesquels vous pouvez vous appuyer pour lancer une activité. Il y a toujours des services et produits à créer pour satisfaire les nouveaux besoins liés à ces éléments macroéconomiques.

La formation et les compétences : il peut être judicieux de choisir une activité qui mobilise des compétences que vous détenez déjà. Décider de devenir boucher avec un master en marketing, c'est bien sûr possible ! Mais la création d'entreprise sera "gelée" quelque temps car cela suppose une formation, puis des années d'expérience...

ÉTUDIER LE MARCHÉ

Se lancer sans connaître les acteurs de son secteur d'activité : en voilà une belle bourde. L'étude de marché est incontournable car elle permet de comprendre les relations existantes entre le produit/service et les clients, entre les clients et les concurrents, entre les concurrents et les autres parties prenantes. Elle valide (ou non) l'opportunité d'affaires en montrant l'existence d'un besoin non (ou pas assez) satisfait. En gros, elle sert à s'assurer qu'il y a assez d'espace pour se lancer, entre les places déjà prises (entre-prises !).

COMMENT FAIRE ?

1. **S'intéresser aux grandes tendances** du marché, aux phénomènes de mode, et aux éléments extérieurs qui font bouger le secteur.
2. **Référencer les concurrents** déjà implantés sur le secteur d'activité afin de repérer les forces et faiblesses de chacun, en étant le plus objectif possible.
3. **Bien comprendre les besoins des futurs clients.**

COMMENT RÉCOLTER DES INFOS PERTINENTES ?
Il faut varier ses sources !

1. **Internet** est bien sûr THE outil pour aller à la pêche aux données (via des sites comme l'INSEE ou l'AFE).
2. **Rencontrer des personnes** déjà installées sur un autre territoire, discuter avec des professionnels de l'accompagnement, réaliser son propre sondage, parler avec des clients potentiels, consulter les annuaires des entreprises... sont autant de techniques pour mieux appréhender son marché.
3. **Tester son activité** avant de se lancer, c'est le top du top. Par exemple, en proposant ses services de manière bénévole pour une association ou un petit événement, en créant un blog ou en optant pour une des solutions "souples" mentionnées plus tôt.

FAIRE UN BUSINESS PLAN (OU PAS)

Honnêtement, ce n'est pas une mince affaire. C'est un document de présentation qui reprend TOUS les éléments utiles pour comprendre le projet dans son ensemble. Il est essentiel pour emprunter de l'argent ou demander des aides financières extérieures. Partez du principe qu'un enfant de 12 ans doit pouvoir comprendre les origines et le but du projet.

IL DOIT SUIVRE LA RÈGLE DES 4C :

Concis — Clair — Cohérent — Complet

VOICI LES INGRÉDIENTS :

1. Qui vous êtes
2. Ce que vous voulez vendre
3. Qui sont les clients
4. Où l'activité sera implantée
5. Comment vous comptez vous y prendre

Même si la réalisation d'un BP est fortement recommandée, ne serait-ce que pour mettre des mots sur son idée et être à l'aise dans la présentation de son projet, la plupart des porteurs de projets choisissent de se lancer sans !
Quand une personne n'a pas de contrainte d'ordre financier, qu'elle se sent confiante, compétente et prête pour être indépendante, alors pourquoi se casserait-elle la tête à rédiger un BP ? Vive la souplesse. Vive la légèreté. Ce sont les premiers clients (ou les derniers) qui lui indiqueront si son activité peut durer.

FINANCER SON PROJET

"Pas de bras, pas de chocolat". L'argent, c'est le nerf de la guerre ! Au début, vous devez peut-être mobiliser votre épargne et la "love money" : l'argent des proches. Mais lorsque l'autofinancement n'est vraiment pas possible, il faut envisager une aide extérieure.

Les prêteurs : les banques peuvent financer votre projet. Il peut aussi être intéressant de faire appel à d'autres acteurs pour contracter un prêt d'honneur complémentaire (à taux zéro !), ou de penser au prêt entre particuliers.

Les investisseurs : les projets à fort potentiel de développement comme les start-up s'appuient souvent sur le soutien financier d'investisseurs. Ils intègrent le capital des sociétés, ont une main sur les décisions stratégiques et visent la rentabilité à court ou moyen terme.

Les donateurs : De généreuses âmes peuvent être intéressées pour participer à l'aventure ! Surtout si c'est une initiative d'interêt général ou avec de fortes répercussions sur le territoire ou la population. De nombreuses plateformes de financement participatif (crowdfunding) permettent l'intervention en dons.

L'APPUI À LA CRÉATION À NANTES

Les acteurs qui accompagnent la création d'entreprise sur la région nantaise se répartissent en fonction du stade d'avancement du projet :

1. émergence
2. montage
3. financement
4. lancement

Chacun a sa part du gâteau, mais la plupart cumulent plusieurs services. Les structures sont souvent aussi spécialisées selon le secteur d'activité, le public cible, le montant du besoin de financement ou le type de financement.

Voici les principaux acteurs vers lesquels vous pouvez vous tourner :

Pôle Emploi (1), BGE Pays de la Loire (1, 2, 4), les chambres consulaires (1, 2, 4), EGEE (1, 2, 4), ACTE44 (2, 4), ECTI (1, 2), FONDES (3, 4), Initiative Pays de la Loire (3, 4), l'ADIE (2, 3, 4), Réseau Entreprendre (3, 4), ABAB (3, 4), Ouest Angels (3, 4), BPI (3, 4).

Certains acteurs sont spécialisés dans l'Economie Sociale et Solidaire (ESS) :

Les Ecossolies (1, 2, 4), le CRESS Pays de la Loire (2, 4), les SCOP de l'Ouest (2, 4), les Coopératives d'Activité et d'Emploi (2, 4), les Cigales Pays de la Loire (3, 4).

Retrouvez toutes les adresses p.60

Impossible de lister toutes les autres parties prenantes potentielles à un projet de création d'entreprise ! Selon le projet et les besoins d'accompagnement, vous pouvez être amené à faire appel aux collectivités publiques, aux pépinières d'entreprises, aux incubateurs, aux clusters, aux labs, aux couveuses, aux espaces de coworking, à des consultants indépendants, à des collectifs d'entrepreneurs, à des banques, à des comptables, à des fondations ou encore à votre grand-mère !

Maintenant que vous avez quelques clés en main, il ne reste plus qu'à vous lancer. Profitez bien de l'aventure !

CARNET D'ADRESSES

POUR LA RECHERCHE D'EMPLOI

ACTE 02 40 95 60 20 - actenantes@free.fr — www.acte-asso.fr
Action 456 - 07.62.55.19.49 - info@action456.fr — www.action456.fr
Activ'action - cathactiv@gmail.com — www.activaction.org
ADELIS Emploi - 02 72 01 23 61 - contact@adelis-emploi.fr — www.adelis-emploi.fr
Agissons pour l'emploi - 02 28 01 92 45 — www.agissonspourlemploi.fr
APEC (Association pour l'Emploi des Cadres) - 02 51 72 37 13 — www.apec.fr
ASSPRO - 06 33 05 52 63 - contact@association-asspro.org — www.assproemploiseniors.ning.com
Cadr'action - 02 51 11 00 11 - contact@cadraction.org — www.cadraction.fr
Cojob Nantes - 06 51 15 85 00 - contact@cojobnantes.fr — www.cojob.fr
CRIJ - 02 51 72 94 50 - crij@infos-jeunes.fr — www.infos-jeunes.fr
Eklore - www.meetup.com/fr-FR/EkloreNantes/ — www.eklore.fr
Ensemble 1 job - 07 86 36 07 55 - contact@ensemble1job.fr — www.ensemble1job.fr
Entre 2 jobs - 07 86 42 72 41 - eric.gardies@gmail.com — www.egconseilsrh.com/reseau-entre-2-jobs
Escalade entreprises - 02 40 08 09 00 — www.escalade-entreprises.net/esclade2014
FACE (Fondation Agir Contre l'Exclusion) -
02 40 16 10 83 - face.atlantique@fondationface.org — www.faceatlantique.fr
Maison de l'emploi - 02 40 69 36 36 — www.me-metropole-nantaise.org
Market cadres - 02 40 16 10 61 - contact@marketcadres.fr — www.marketcadres.fr
Mission Locale - 02 51 80 38 80
mission.locale@missionlocale-nantes.org — www.missionlocale-nantes.org
Mozaïk RH - contact@mozaikrh.com — mozaikrh.com
NQT - 06 70 30 55 98 - contact@nqt.fr — www.nqt.fr
PLIE (Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi) - — www.me-metropole-nantaise.org/pages/
02 40 85 66 66 - dispositifplie@me-metropole-nantaise.org — plan-local-pour-linsertion-et-lemploi-plie.php
Pôle Emploi - 3949 — www.pole-emploi.fr/region/pays-de-la-loire/accueil-region-@/region/pays-de-la loire/index.jspz

Quai des Compétences - 09 50 50 10 76 -
quaidescompetences@gmail.com — www.quai-des-competences-nantes.fr
SNC (Solidarité Nouvelle face au Chômage) -
06 18 24 39 40 - accueilsnc.nantes@snc.asso.fr — www.snc.asso.fr/snc-nantes
SUIO (Service Universitaire d'Information et d'Orientation) -
02 40 37 10 00 - suio@univ-nantes.fr — www.univ-nantes.fr/suio
Un parrain un emploi -
02 40 47 11 12 - contact@parrainemploi.com — www.parrainemploi.com

LES SITES UTILES

Les géants incontournables :
pole-emploi.fr, indeed.fr, monster.fr, directemploi.com, keljob.fr

Les moins géants, mais importants :
meteojob.com, jobijoba.com, stepstone.fr, qapa.fr, louvre-boites.fr, emploi.trovit.fr, jobintree.com, jobrapido.com, jooble.org

Les locaux : ouestfrance-emploi.fr, nantes-emploi.com, ouestjob.fr, regionsjob.com, les petites annonces de l'Atelier des initiatives ou du CRIJ…

LES SPÉCIALISÉS :
- **pour les cadres :** apec.fr, cadremploi.fr, cadreo.fr, cadresonline.com…
- **pour les jeunes diplômés :** jd.apec.fr, capcampus.com, letudiant.fr, studentjob.fr, studyrama-emploi.com, jobteaser.com…
- **dans l'événementiel et la culture :** emploi-evenementiel.fr, jobculture.fr, profilculture.fr, cultureveille.fr, objectif-culture.com…
- **dans l'ESS :** emploi-ess.fr, ressources-solidaires.org, orientationdurable.com, jobforchange.org, fuyonsladefense.com…
- **dans l'environnement :** reseau-tee.net, greenjob.fr, envirojob.fr, emploi-environnement.fr…
- **dans l'informatique et le numérique :** lesjeudis.com, azertyjobs.com, chooseyourboss.com…
- **dans les collectivités :** cap-territorial.fr, emploipublic.fr…
- **Les inovants :** sponteo.fr, uprigs.fr…

Sans oublier le Bon Coin, les groupes Facebook (de la ville, des assos, des anciens élèves…), Twitter, Linkedin…

POUR LA FORMATION

AFPA- 3936 — www.afpa.fr
AGEFIPH- 0 800 11 10 09 — www.agefiph.fr
Cap Emploi- 02 40 08 66 08 — www.capemploi44.fr
CNAM- 02 40 16 10 85 — www.cnam-paysdelaloire.fr
Fongecif- 0 810 19 16 80 — www.fongecif-pdl.fr
GRETA- 02 40 14 56 56 — www.greta-paysdelaloire.fr

POUR LA CRÉATION D'ENTREPRISE

ABAB - 02 72 56 80 13 — www.businessbooster.fr
ACTE44 - 02 72 56 80 58 — www.acte44.fr
BGE Pays de la Loire - 02 40 52 52 12 — www.aidecreationentreprise.fr
BPI - 02 51 72 94 00 — www.bpifrance.fr
ECTI - — www.ecti.org
EGEE - 02 72 56 81 12 — .egee.asso.fr
FONDES - 02 30 30 04 00 — www.fondes.fr
Initiative Pays de la Loire - 02 72 56 80 01 — www.initiative-paysdelaloire.fr
L'ADIE - 09 69 32 81 10 — www.adie.org
La CRESS des Pays de la Loire - Contact - 02 40 74 02 49 — www.cress-pdl.org

LES CHAMBRES CONSULAIRES :
Contact : 02 40 44 60 00 — www.nantesstnazaire.cci.fr
Contact : 02 51 13 83 22 — www.artisanatpaysdelaloire.fr.
Contact : 02 53 46 60 00 — www.extranet-pays-de-la-loire.chambres-agriculture.fr

LES CIGALES Pays de la Loire : — www.cigales.asso.fr

LES COOPÉRATIVES D'ACTIVITÉS ET D'EMPLOI :
Contact : 02 28 21 65 10 — www.cooperer-paysdelaloire.coop/ouvre-boites
Contact : 02 40 89 16 15 — www.cooperer-paysdelaloire.coop/baticreateurs
Contact : 02 28 07 77 07 — www.coopchezvous.coop
Contact : 02 52 35 05 26 — www.oz-coop.fr
Contact : 02 40 53 36 67 — www.leperiscop.fr

Les Ecossolies - 02 40 89 33 69 — www.ecossolies.fr
Les SCOP de l'Ouest - 02 99 35 19 00 — www.les-scop-ouest.coop
Ouest Angels - 02 40 35 69 42 — www.ouestangels.org
Réseau Entreprendre - 02 72 56 80 40 — www.reseau-entreprendre-atlantique.fr
Retravailler dans l'Ouest - 02.40.74.25.30 — www.retravailler-ouest.fr

LES SITES UTILES POUR ENTREPRENDRE

www.afecreation.fr
www.lessupporteursdelacreation44.fr
www.lautoentrepreneur.fr
www.union-auto-entrepreneurs.com
www.lecoindesentrepreneurs.fr
www.creer-gerer-entreprendre.fr
www.guidedelacreationdentreprise.com
www.my-business-plan.fr
www.essor-paysdelaloire.org
www.avise.org
www.inpi.fr
www.emploi-store.fr/portail/accueil

AUTRES ADRESSES UTILES

La cravate solidaire - 06 62 52 94 87
Lemans@lacravatesolidaire.org
www.lacravatesolidaire.org/la-cravate-solidiaire-lemans
L'atelier - 02 40 20 02 48
association.latelier@free.fr
www.association.latelier.free.fr
L'Homme debout - 02 40 92 26 91
lhommedebout@wanadoo.fr
www.lhommedebout.com/index.html
Mecanord - 02 40 76 56 70
Partage 44 - 02 40 74 43 40
www.partage44.org

Place au vélo - 02 40 20 04 00
nantes@fubicy.org
www.placeauvelo-nantes.fr
Regart's - 02 40 85 63 27
www.associationregartsnantes.org
Restaurant Cap Formation - 02 28 44 32 14
capformation@capformation.net
www.capformation.net
Restaurant FJT Port Beaulieu - 02 51 82 00 05
Restaurant Interlude - 02 40 93 13 12
www.restaurant-interlude.org
Vélocampus - 02 40 16 26 45
www.velocampus.net
60 B - 02 40 48 54 54
marie.cornuel@ecopole.com

LES AUTEURS ENTHOUSIASTES

Matthieu Fleurance est le mec qui a fait un copier-coller du concept Cojob à Nantes. Il a même réussi à se salarier dans l'association pour travailler le moins possible : il est donc perçu comme un des meilleurs conseillers en insertion de sa génération. Matthieu aime faire de l'humour, les gens, les arbres, et les idées qui changent le monde en mieux. Aussi conseiller en création d'entreprise, il soutient et développe des projets innovants sur la région nantaise.

Marie Le Douaran est journaliste dans l'ESS et auteure freelance. Elle est aussi bénévole de Cojob Nantes depuis sa création. Pour *L'Explorateur*, elle a coordonné des équipes, (mal) dessiné un chemin de fer, relu, corrigé, écrit, fait des brainstormings qui n'ont rien donné, puis à nouveau relu, corrigé, écrit… Tout ça pour boire du thé gratis dans les locaux de l'asso.

Orana Trikovna (Orane Dubreuil pour les intimes) est graphiste illustratrice freelance basée entre Nantes et Saint-Nazaire. Dans un univers plein d'humour et coloré, elle a illustré et mis en page *L'Explorateur* afin de donner envie aux lecteurs d'aller plus loin dans sa découverte. ORANATRIKOVNA.FR / Contact@oranatrikovna.fr

Ce guide a été réalisé au cours de promos Cojob Nantes par de formidables auteurs et jobeurs : Meryem Laraqui, Pauline Congar et Joffrey Hebert.
Blagues et stratégies : Antoine Boitel et François-Xavier Devineau.
Relecture : Elodie Lancar.

REMERCIEMENTS
Merci à Julien Beaupère pour la (super) bonne idée. Merci au conseil d'administration de Cojob Nantes et aux jobeurs pour l'inspiration et le soutien : Agathe, Elodie, Paul, Laura, Christine, Gaëlle, Thomas, Emmeline, Marie-Charlotte…

COJOB
- NANTES -

Chez COJOB NANTES, nous n'avons aucune recette miracle pour trouver du boulot. Mais nous avons plein de pistes et d'idées pour rendre cette période vivante et constructive. Alors, nous avons pensé à un guide fait par les chercheurs d'emploi pour les chercheurs d'emploi. Et le voilà !

COJOB
- NANTES -

Imprimé par l'imprimerie Parenthèse
76 avenue du Bout des Landes, 44300 Nantes

© Cojob Nantes, 2017