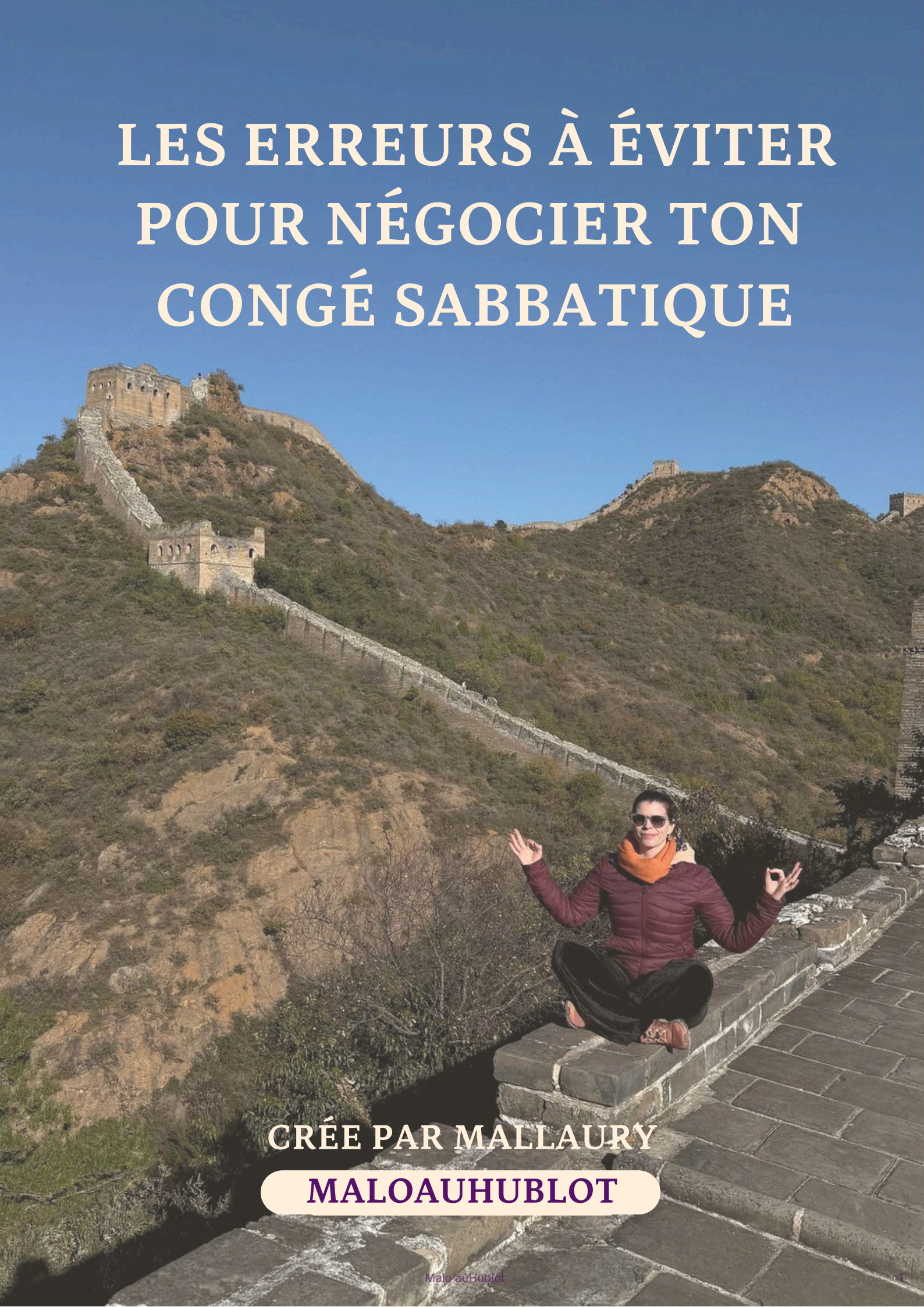
LES ERREURS À ÉVITER POUR NÉGOCIER TON CONGÉ SABBATIQUE



CRÉE PAR MALLAURY

MALOAUHUBLOT

Sommaire

Pourquoi tu lis ce guide ?

Mon histoire, en 3 déclics

Erreur n°1 : Confondre les dispositifs

Erreur n°2 : Improviser la conversation RH

Erreur n°3 : ne pas anticiper le "et après ?"

Les 4 dispositifs en un coup d'œil

Es-tu prêt à partir ? La checklist

La suite de ton aventure



Coucou,

Si tu lis ces lignes, c'est que la question tourne déjà en toi :
Et si je partais ?
Pour de vrai, pas juste trois semaines l'été.

Tu n'es pas seul. Vous êtes des milliers en CDI à ressentir la même chose : ce job qui ne fait plus vibrer, **cette petite voix qui répète "on n'a qu'une seule vie"**, et cette peur au ventre à l'idée d'en parler aux RH.

Le vrai frein, ce n'est jamais l'envie.
C'est la **complexité administrative** et la **peur du jugement**.

Le seul vrai retard, ce n'est pas de partir à 35 ans au lieu de 30 : c'est d'arriver en fin de vie en se demandant si tu as vraiment vécu, ou juste regardé **le temps défiler en mode métro-boulot-dodo.**

La bonne nouvelle : partir en sabbatique, ça se prépare. Et ceux qui échouent tombent presque toujours dans les 3 mêmes pièges.

On y va.
Mallau

Mon histoire, en 3 déclics

Je ne te parle pas depuis une chaire de coach. Je te parle parce que je suis passée exactement là où tu es.

2011 : Le premier choix assumé

Bac en poche, je quitte la maison à 17 ans pour un BTS en Bretagne. Mon premier vrai choix de trajectoire, contre la facilité de rester. **J'ai compris tôt qu'une vie qui te ressemble, ça se décide.**

2017 : La sécurité, pour de vrai

Je signe un CDI à la RATP.

Le poste stable, la case cochée, tout ce qu'on est censé vouloir. Sauf que la petite voix, elle, ne s'éteint pas.

2019 : Le réveil brutal

Un accident du travail, une fracture du crâne. Allongée, forcée de tout arrêter, une évidence me frappe : on n'a qu'une seule vie. Pas deux. Une. C'est le moment où j'ai arrêté de repousser mes envies à "plus tard".

2025 : Le test grandeur nature

L'idée me trotte en tête depuis des mois. Je pars en road trip de 3 mois, pour voir. Pas pour fuir : pour tester si voyager longtemps pouvait devenir une vraie façon de vivre, et **pas juste un rêve de vacances.** Réponse : oui.

2026 : Le choix du sabbatique

Le vrai carrefour : **garder mon poste en disponibilité ou démissionner et tout risquer.**

J'ai choisi la disponibilité. Pas par manque d'envie de partir, mais parce que je voulais partir en gardant une route de secours. **Vivre mon rêve au Brésil, sans jouer ma carrière à pile ou face.**



2019



2026

Ce dernier déclic, c'est exactement le tien. Ton blocage n'a jamais été le manque de motivation. C'est de vouloir partir sans tout casser. Et ça, ça se prépare.

Erreur n°1 : Confondre les dispositifs

(et demander le mauvais)

Le piège

Tu vas voir les RH en disant "je veux un congé sabbatique", alors que ce n'est peut-être pas le bon outil. Congé sabbatique, disponibilité, congé sans solde, rupture conventionnelle : des mécanismes très différents, avec des droits au retour qui n'ont rien à voir.

Pourquoi tu tombes dedans

Personne ne t'a expliqué la différence. Tu utilises le mot que tout le monde emploie, sans savoir que le dispositif d'à côté te protégerait mieux.

La situation type

Tu demande un "congé sabbatique".

Les RH répondent que ce n'est pas possible tout de suite. Tu repart déçu, persuadé que c'est mort, alors qu'un autre dispositif aurait pu convenir dès maintenant.

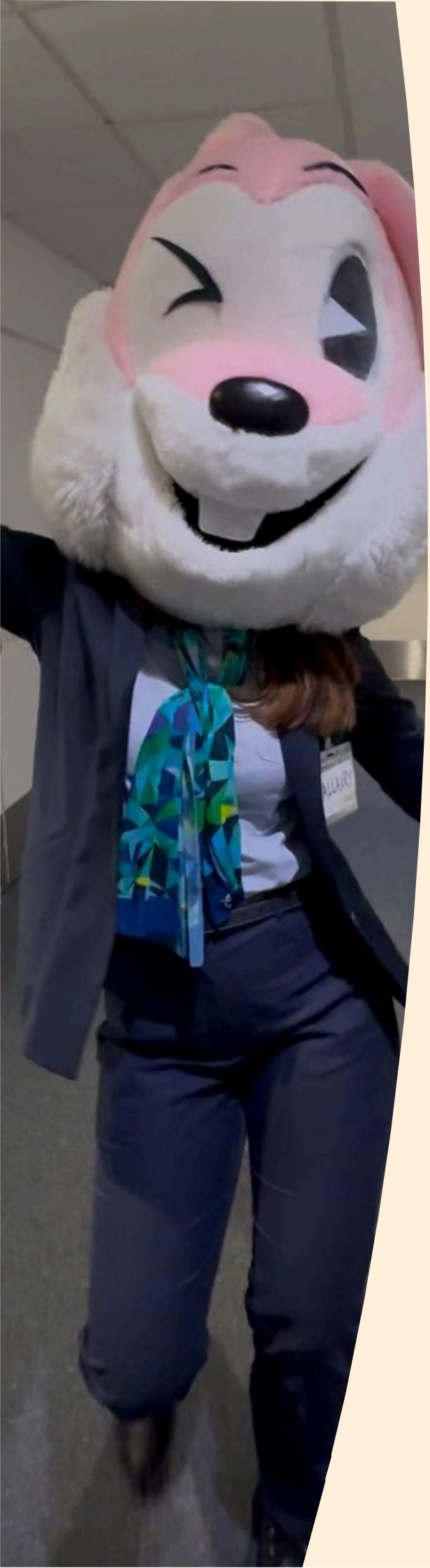
Le bon réflexe

Avant de parler à qui que ce soit, tu identifies le dispositif qui garantit ton droit au retour à ton poste. Tu choisis ton mécanisme AVANT d'ouvrir la discussion, pas pendant.

Le mot en plus

Tu passes de "la personne qui a une lubie" à "la personne qui a un projet carré".





Erreur n°2 : Improviser la conversation RH

Le piège

Tu attends d'être "prêt émotionnellement", tu lâches ta demande dans le couloir, **ou pire ton manager l'apprend par quelqu'un d'autre.**

Tu perds la main sur toute l'histoire.

Pourquoi tu tombes dedans

La peur du jugement te pousse à repousser, à t'excuser presque de vouloir partir.

Tu arrives en position basse.

La situation type

Tu rumine six mois. Un jour de ras-le-bol, ça sort maladroitement en réunion. Le manager le prend comme un désengagement. Tu passe des semaines à réparer une image au lieu de préparer son départ.

Le bon réflexe

Cette conversation se prépare comme un entretien important. Le bon moment, la bonne personne d'abord, le bon cadrage.

Tu présentes un projet, pas une fuite.

Le mot en plus

Ce n'est pas ce que tu demandes qui crée le jugement, c'est la façon dont tu le demandes.

Erreur n°3 : Ne pas anticiper le "et après ?"

Le piège

Tu focalises tout sur le départ (billet, pays, rêve) et tu oublies le cadre qui te permet de partir l'esprit tranquille. Budget flou, retour non sécurisé, **angles morts administratifs** (mutuelle, prévoyance, trimestres de retraite, CET).

Pourquoi tu tombes dedans

Le rêve prend toute la place. Mais ces angles morts non anticipés transforment un projet excitant en angoisse, ou en renoncement de dernière minute.

La situation type

Tu as le billet, la date. Trois semaines avant, la peur monte : "Et ma mutuelle ? Et si je ne retrouve pas mon poste ? Mon budget tient combien de mois ?" **Faute de cadre, l'excitation devient angoisse.**

Le bon réflexe

Avant de partir, tu poses noir sur blanc ton budget réel, la date et les conditions de ton retour, **et ta checklist administrative complète.**

Le mot en plus

Les gens qui partent sereinement ne sont pas plus courageux, ils sont **mieux préparés.** La méthode remplace le courage.



Les 4 dispositifs en un coup d'œil

Voici les grandes familles de solutions pour prendre une vraie pause, pour que tu saches enfin de quoi on parle.

Critères	Congé sabbatique	Disponibilité	Congé sans solde	Rupture conventionnelle
Droit au retour	✓	✓	~	×
Cadre légal clair	✓	✓	×	✓
Durée longue	✓	✓	~	✓
Souplesse	~	~	✓	✓
Indemnité	×	×	×	✓
Lien à l'entreprise	✓	✓	✓	×
Sérénité	✓	✓	~	×

✓ Oui × Non ~ À confirmer avec ton département RH

Le choix du mécanisme, c'est la première pierre, celle qu'on pose ensemble en tout début d'accompagnement.

Les bons tuyaux de Malo : le CET

Le CET (compte épargne temps) n'est pas un dispositif de sabbatique, mais c'est un vrai levier à connaître.

En 2025, c'est ce qui m'a permis de financer mon road trip de 3 mois : j'avais accumulé des jours sur mon CET (30 jours), sans prendre de disponibilité ni démissionner.

À vérifier auprès de tes RH, tout le monde n'y a pas droit, mais si tu en as un, ça peut changer la donne.



17

Es-tu prêt à partir ?

Fais le point honnêtement, coche mentalement si tu peux dire "oui, clairement".

1. Je sais quel dispositif correspond à ma situation (pas juste le mot "sabbatique")
2. Je connais mes conditions d'ancienneté et ce à quoi j'ai droit
3. J'ai identifié la bonne personne à qui parler en premier, et le bon moment
4. Je sais présenter mon projet sans m'excuser ni me justifier
5. J'ai un budget chiffré, pas juste une estimation dans ma tête
6. Je sais dans quelles conditions je retrouve mon poste au retour
7. J'ai fait le tour de mes angles morts administratifs (mutuelle, prévoyance, retraite, CET)

Il te manque des cases ? C'est normal, et c'est exactement ce qu'un accompagnement structuré vient régler, dans l'ordre, sans que tu portes tout seul.



La suite de ton aventure

Chaque erreurse règleavec unechose : uncadreclair. Savoir quel dispositif choisir, préparer la conversation RH, sécuriser budget, logistique et retour.

Étape par étape.

C'est ce que j'ai construit : un accompagnement complet qui te suit du premier "et si ?" jusqu'au jour du départ.

Du concret : dispositifs, modèles de mails RH, calcul de budget, checklist logistique.

Envoie-moi un DM avec le mot SABBATIQUE, ou par mail : maloauhublot@gmail.com et on regarde ensemble si je peux t'aider.

À très vite pour la suite de ton aventure,
Mallau