

E-BOOK

QUITTE TON JOB
ET
GARDE TON SALAIRE

le plan démission

—

reconversion



NIYA DIGITAL

sommaire

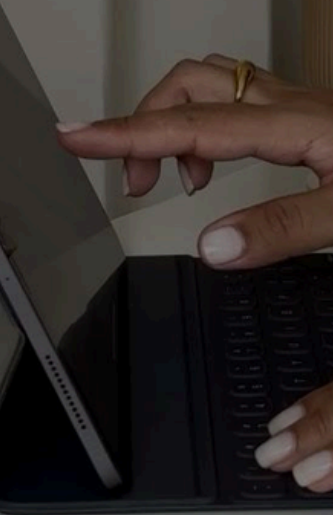
**I. Changer de direction : pour
Qui ? Pourquoi ?**

**II. Cinq étapes pour sécuriser
ton parcours**

**III. Quitter son Boulot sans
perdre ses droits**

**IV. Créer ta micro-entreprise
avant de quitter ton Boulot**

V. Ton business Digital



Salut, moi c'est Imane !



Ancienne salariée devenue entrepreneuse digitale
Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait choisir entre sécurité et liberté...

Jusqu'au jour où j'ai découvert qu'il était possible de quitter son CDI, de
garder ses droits au chômage et de lancer son business en ligne 🧳

Ce guide, je l'ai créé pour te faire gagner un temps précieux.

Fini les galères, les sites incompréhensibles et les zones floues de France
Travail.

Ce n'est pas un guide théorique.

C'est le plan concret que j'ai suivi, étape par étape, pour transformer ma
démission en véritable tremplin de vie.

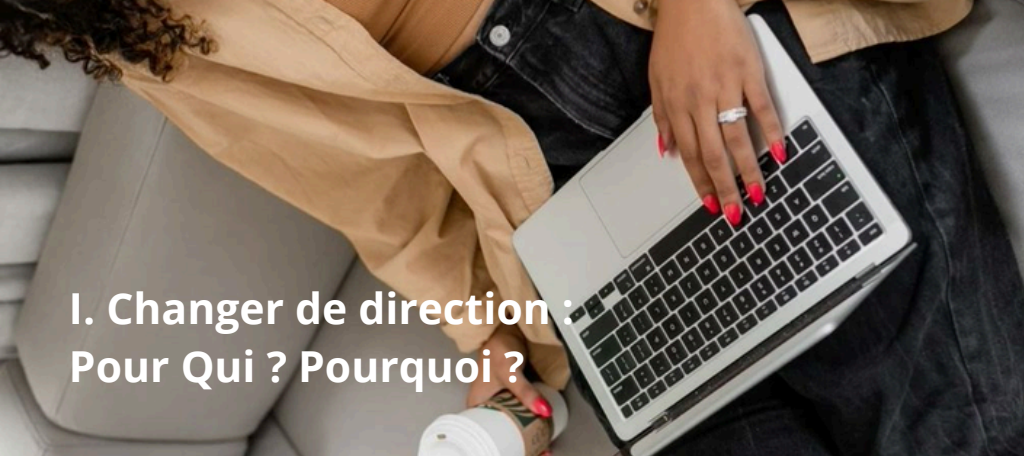
Alors si toi aussi tu veux sortir du salariat sans renoncer à ta sécurité
financière,

👉 ce guide est fait pour toi.



**Le seul échec, c'est de ne
jamais avoir essayé.**

@niyadigital



I. Changer de direction : Pour Qui ? Pourquoi ?

Ce guide est fait pour toi si :

- Tu rêves de liberté professionnelle, mais tu es encore salariée.
- Tu veux entreprendre, te reconverter, changer de voie – mais pas à n'importe quel prix, et surtout pas sans sécurité.

Tu as entendu parler de l'ARE, de Transitions Pro, de droits à mobiliser...
Mais tout ça reste encore flou, confus, presque inaccessible.

Tu es maman, femme, ou simplement une personne qui veut reprendre le pouvoir sur sa vie
et
aligner son quotidien avec ses valeurs profondes ?

Alors ce guide est pour toi

Parce que changer de cap, ce n'est pas tout plaquer.

C'est reprendre la main,

C'est dire OUI à toi,

Et NON à ce qui ne te correspond plus.

C'est sortir du « il faut bien... c'est la vie »

et choisir de créer ta propre voie, avec conscience.

Ce guide ne te vend pas une formule magique.

Mais il te tend une boussole.


“ Claire, concrète, accessible ”.

Il va te montrer qu'un démission, bien pensée et bien préparée,
peut être non seulement légitime... mais stratégiquement puissante.

Tu es au bon endroit, au bon moment,

pour te poser les bonnes questions –

et surtout, commencer à y répondre avec clarté et sérénité.



II. 5 étapes pour sécuriser ton parcours

1

Teste ton éligibilité au dispositif "démission reconversion" ici :

☞ <https://www.demission-reconversion.gouv.fr/>

Envoyer ton dossier à Transitions Pro

➤ Tu sauras rapidement si tu remplis les conditions et critère d'ACCEPTATION (CDI, 1300 jours, CEP, etc.).

2

Trouve un Conseiller en Évolution Professionnelle près de chez toi POUR PRENDRE RENDEZ VOUS :

☞ <https://mon-cep.org/>

➤ Ce rendez-vous est 100% gratuit et obligatoire pour déposer ton dossier de demande

3

Compléter ton formulaire de demande
Choisis le formulaire correspondant à ton projet (création/reprise d'entreprise ou formation).

Télécharger le formulaire:

☞ https://demission-reconversion.gouv.fr/etape3_valider_son_projet

➤ Tu le rempliras et le signeras avec ton conseiller CEP avant son envoi pour examen et validation de ta demande de démission-reconversion (TU AS 6 MOIS)

4

Envoyer ton dossier Transition pro
Tu envoies ton dossier sur le site de Transitions Pro de ta région.

➤ Le traitement prend environ 2 mois.
Si ton dossier est accepté, tu reçois un accord écrit.

⚠ **Ne démissionne jamais sans cet accord !**
Sinon, tu perds tes droits au chômage.

5


Démissionner et enclencher la suite

➤ Une fois que tu as ton accord :
Envoie ta lettre de démission
Termine ton préavis puis
Inscris toi à France Travail dès ton dernier jour de contrat

Ce guide est à jour en octobre 2025.
Mais les règles peuvent changer, alors pense à vérifier les infos sur le site officiel :

☞ www.demission-reconversion.gouv.fr

➤ Tu sauras vite si tu remplis les conditions :
CDI, 1300 jours, accompagnement CEP, etc.



III. Quitter le boulot sans perdre ses droits

1

Quitter son boulot sans perdre ses droits

Beaucoup rêvent de changer de vie, de quitter un emploi qui ne les épanouit plus.

Mais une question revient souvent : "Et mes droits au chômage, je les perds ?"

La bonne nouvelle, c'est qu'en France, un dispositif spécifique permet de démissionner tout en conservant ses droits au chômage... à condition de respecter quelques étapes bien précises.

C'est ce qu'on appelle le protocole de DÉMISSION-RECONVERSION !

2

Quitter son job, oui – mais avec stratégie ! C'est préserver ses droits au chômage

Le dispositif "Démission-Reconversion", c'est quoi ?

C'est un dispositif officiel mis en place pour les salariés en CDI qui souhaitent :

- Se reconvertir via une formation certifiante
- Ou créer/reprendre une entreprise viable

Ce mécanisme permet d'ouvrir les droits à l'ARE (allocation de retour à l'emploi), comme si vous aviez été licencié(e), sous conditions.

Ta situation te permet-elle de prétendre à une démission libératoire ?

Non, démissionner ne rime pas forcément avec perdre ses allocations chômage! Grâce au dispositif “démission-reconversion”, tu peux légalement quitter ton CDI tout en gardant tes droits, si certaines conditions sont remplies.

✓ Conditions d'éligibilité à la démission pour reconversion professionnelle

Pour être éligible, vous devez remplir toutes les conditions suivantes :

1. Être en CDI de droit privé au moment de la démission
2. → Les contrats en CDD, intérim, fonction publique ou apprentissage ne sont pas éligibles.
3. Justifier d'au moins 1 300 jours travaillés (soit environ 5 ans) au cours des 60 derniers mois.
4. Ces jours doivent avoir été déclarés et cotisés.
5. Présenter un projet de reconversion professionnelle “réel et sérieux”, validé par :
 - Un accompagnement obligatoire avec un Conseiller en Évolution Professionnelle (CEP)
 - Un dossier complet, signé et déposé auprès de Transitions Pro (anciennement Fongecif)

IV. Créer ta micro-entreprise avant de quitter ton Boulot

2 types de démission-reconversion

1

TU VEUX CREER ou reprendre UNE ENTREPRISE

Si ton objectif est de créer ou reprendre une entreprise, tu utiliseras le formulaire "Projet de création ou reprise d'entreprise". Ce document te permet de présenter en détail ton projet entrepreneurial : ton idée, ton offre, ton marché cible, ta stratégie de développement, ainsi que ton plan de financement (apports, besoins, viabilité du modèle économique). Tu y décriras également tes compétences, tes motivations, les démarches déjà effectuées (bilan de compétences, étude de marché, accompagnement, etc.) et les aides financières envisagées. **Ce formulaire vise à démontrer que ton projet est réel, cohérent et économiquement solide.**

Par la suite tu pourras demander deux aides importantes :

- *L'ACRE, qui t'offre une réduction de cotisations sociales la première année pour alléger tes charges au démarrage.*
- *L'ARCE, qui te permet de recevoir une partie de tes droits au chômage sous forme de capital afin de financer le lancement de ton activité.*

Tu veux démarrer une FORMATION ?

💡 Pourquoi créer ta micro-entreprise avant de démissionner ?

- ✓ Tu sécurises ton dossier pour France Travail.
- ✓ Tu testes ton projet avant de quitter ton poste.
- ✓ Tu factures légalement dès tes premières prestations.
- ✓ Tu te prépares à ta nouvelle vie d'entrepreneur.
- ✓ Tu gardes l'intégralité de tes droits au chômage.
- ✓ Tu t'assures de ne pas voir tes revenus déduits de ton chômage.

C'est un acte fort : tu prends ton avenir professionnel en main.



V. Ton business Digital

💡 Pourquoi miser sur un business digital ?

👉 Parce qu'il t'offre la liberté de travailler où tu veux, quand tu veux — sans sacrifier ta vie de famille. Parce qu'il ne demande ni locaux, ni stocks coûteux, et te permet de démarrer simplement, avec peu de moyens. Il peut générer des revenus récurrents, même pendant que tu dors, grâce à l'automatisation.

Et surtout, parce qu'il te permet de créer une activité alignée avec toi-même, ton histoire et ta mission.

🌟 Tu as enclenché une démarche forte. Tu as pris une décision courageuse : celle de quitter ton job pour te réinventer. Mais le plus beau reste à venir. Parce que démissionner, ce n'est pas fuir... c'est choisir.

👉 Choisir une vie où tu reprends le contrôle : de ton temps, de ton énergie, de tes revenus. Et c'est là que le business digital devient ta meilleure option.

👉 Moi aussi, j'ai commencé comme toi. J'ai démarré pendant que je travaillais encore. J'ai pris le temps de tester, de comprendre les bases, et surtout de poser les premières briques de mon business avant même de quitter mon CDI. Et je ne regrette pas une seule seconde d'avoir osé. Aujourd'hui, des centaines de personnes veulent se lancer, mais beaucoup ne savent pas par où commencer ni comment transformer leur idée en offre rentable. C'est pour ça que j'ai créé mon accompagnement

👉 Pour t'aider à bâtir ton indépendance digitale, même si tu pars de zéro.

Et la bonne nouvelle ? Tu peux commencer dès maintenant, même en étant salarié(e)! Pas besoin d'attendre d'avoir "plus de temps" ou "plus d'argent". Il suffit d'avancer, pas à pas.

👉 Moi aussi, j'ai commencé comme toi...

Pendant que je travaillais encore, j'ai décidé d'oser. J'ai pris le temps de tester, de comprendre les bases,


et surtout de poser les premières briques de mon business avant même de quitter mon CDI.

Et tu sais quoi ?

👉 Je ne regrette pas une seule seconde d'avoir franchi le pas.



V. Ton business Digital

 Rejoignez la formation Code Liberté !

Vous rêvez de reprendre le contrôle de votre vie professionnelle, de travailler à votre rythme et depuis n'importe où ?

La formation Code Liberté est faite pour vous ! 

Cette formation unique vous apprend à coder, à créer vos propres projets numériques et à vivre de vos compétences, même sans expérience préalable.

Grâce à une méthode claire, accessible et axée sur la pratique, vous apprendrez pas à pas à devenir autonome dans le monde du digital.

 **Avec Code Liberté, vous allez :**


Acquérir les bases du développement web et des outils modernes

Découvrir comment créer des sites et applications professionnels

Apprendre à générer des revenus en ligne de manière éthique et durable

Rejoindre une communauté d'apprenants passionnés, solidaires et motivés.

Ne restez pas spectateur du monde numérique — devenez acteur de votre liberté.

 **Rejoignez dès maintenant la formation Code Liberté et commencez à construire la vie que vous méritez**

Rejoins nous !