

DÉMISSIONNER ET TOUCHER LE CHÔMAGE POUR SE RECONVERTIR

Mon dossier démission-reconversion

Les conditions à vérifier, le calendrier à respecter et les pièces à réunir pour que la commission Transitions Pro juge votre projet « réel et sérieux ». À cocher au fil de votre préparation.

1. JE VÉRIFIE LES CONDITIONS

- ☐ Je suis en **CDI de droit privé**, à temps plein ou partiel.
- ☐ J'ai **1300 jours travaillés** sur les 60 derniers mois (sans congé sans solde, sabbatique ni disponibilité).
- ☐ Mon employeur des 24 derniers mois (36 mois à partir de 53 ans) **n'est pas en auto-assurance** (ministère, SNCF, EDF, La Poste...) : je vérifie avec le simulateur de France Travail.
- ☐ Mon projet demande **une formation**, ou c'est **une création ou une reprise d'entreprise**.
- ☐ Mon métier visé est **choisi et vérifié** sur le terrain (enquêtes métier, bilan de compétences).

2. Je respecte le calendrier

CEP

Je prends rendez-vous avec un conseiller en évolution professionnelle *avant* toute démission.

Dépôt

Je dépose ma demande d'attestation auprès de Transitions Pro (région du domicile ou du travail).

2 mois

Délai de réponse de la commission. En cas de refus : 2 mois pour un recours gracieux.

Démission

Seulement après l'attestation favorable, avec mon préavis.

6 mois

Pour m'inscrire à France Travail et demander l'allocation chômage. Contrôle dans les 6 mois suivants.

Date de demande du CEP :

Opérateur CEP :

Date de dépôt du dossier :

Date de la commission :

Date de l'attestation :

Date limite d'inscription (+ 6 mois) :

3. Je réunis les pièces du dossier

PROJET AVEC FORMATION

- ☐ **Document de synthèse du CEP** : projet, plan d'action, plan de financement de la formation.
- ☐ **Fiche métier ROME** du métier visé.
- ☐ **Programme, calendrier et coût** de la formation (frais pédagogiques et d'inscription).
- ☐ **Trois offres d'emploi récentes** dans la ou les régions visées.
- ☐ Si la formation a des prérequis : **diplômes, VAE** ou justificatifs.

La commission regarde

La cohérence du projet, votre connaissance du métier, la formation et son financement, les perspectives d'emploi.

CRÉATION OU REPRISE D'ENTREPRISE

- ☐ **Document de synthèse du CEP** : projet et plan d'action.
- ☐ **Étude de marché** de l'entreprise à créer ou à reprendre.
- ☐ **Plan de financement à 3 ans.**

La commission regarde

Le marché et ses perspectives, le financement et vos ressources, les moyens techniques et humains.

POUR RENFORCER LE DOSSIER

- ☐ Des **comptes rendus d'enquêtes métier** : ce que des professionnels en poste vous ont appris.
- ☐ Des **preuves concrètes** : devis, échanges avec des clients potentiels, données sur le marché de l'emploi, taux d'insertion de la formation.

4. J'évite les pièges

- **Démissionner avant l'avis** de la commission : en cas de refus, pas d'allocation chômage.
- **Demander le CEP après la démission** : le projet n'est pas recevable.
- **Oublier un congé sans solde ou sabbatique** dans les 5 ans : il ne compte pas dans les 1300 jours.
- **Laisser passer les 6 mois** pour s'inscrire à France Travail.
- **Commencer le projet avant la validation.**
- **Ne pas mener les démarches prévues** : radiation et 4 mois d'allocation supprimés.

Sources : Unédic, « Démission pour poursuivre un projet professionnel » (mise à jour le 5 octobre 2026) ; France Travail, « Je veux démissionner et j'ai un projet de reconversion professionnelle » ; demission-reconversion.gouv.fr ; Apec (2026). Informations vérifiées le 28 octobre 2026 : contrôlez les règles en vigueur avant de démissionner.