

## I – La vie d'un jeune diplômé au quotidien

### **L'évolution du statut social : les inscriptions obligatoires**

A la fin de vos études supérieures, vous perdez le statut étudiant et ses avantages. Officiellement vous êtes "demandeur d'emploi" même si votre qualité de "jeune diplômé" est plus souvent mise en avant. Votre changement de statut implique quelques démarches administratives, notamment auprès de la Sécurité Sociale et des ASSEDIC.

**Votre couverture sociale** doit évoluer sauf si vous restez inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur et pour une formation diplômante, DU exclus. Si vous terminez vos études, le régime étudiant de sécurité sociale vous couvrira jusqu'à la fin de l'année universitaire (30 septembre 2002 ou date de proclamation des résultats). Au-delà vous bénéficierez d'un maintien de droit gratuit en qualité d'ancien cotisant à un régime obligatoire. Jusqu'au 31 décembre c'est la mutuelle étudiante (LMDE ou SMER) auprès de laquelle vous étiez affilié la dernière année qui assurera ce maintien de droit. Après cette date vous devrez vous adresser à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) la plus proche de votre domicile.

Pièces à fournir : Carte Vitale délivrée par votre mutuelle étudiante et (selon les caisses) une photocopie de votre dernière carte d'étudiant.

A la différence des mutuelles étudiantes, les CPAM ne proposent pas de couverture complémentaire santé et il vous faut donc vous adresser à une mutuelle interprofessionnelle ou une compagnie d'assurance. Les cotisations sont généralement plus élevées que celles des mutuelles étudiantes. Dans quelques cas, la mutuelle complémentaire d'un de vos parents peut également vous prendre en charge encore

un an. Si en revanche vous êtes totalement indépendant de vos parents (domicile différent, déclaration fiscale à part) et que vos revenus sont limités, vous pouvez peut-être bénéficier de la Couverture Maladie Universelle (CMU). Renseignez-vous auprès de votre CPAM.

Autre phase administrative liée à votre changement de statut : **l'inscription comme demandeur d'emploi**. Cette démarche est à effectuer auprès de l'ASSEDIC (Association pour l'Emploi Dans l'industrie et le commerce). Cet organisme est chargé de verser certaines indemnités liées au chômage. Si vous n'avez pas encore travaillé sur une période consécutive de trois mois, vous ne percevrez rien mais l'inscription reste indispensable car elle vous permet entre autre de bénéficier des prestations de l'Agence Nationale pour l'Emploi (ANPE) comme les formations aux techniques de recherche d'emploi et l'accès aux offres d'emploi recueillies par l'Agence.

Pièces à fournir : pièce d'identité, carte de sécurité sociale, justificatif de résidence et attestation de fin d'études ou de diplôme.

Depuis l'année 2001, un nouveau dispositif a été mis en place pour accélérer l'insertion professionnelle des demandeurs d'emploi, c'est le Plan d'Aide de Retour à l'Emploi (PARE) qui concerne aussi les jeunes diplômés. Voir au chapitre suivant la partie concernant l'ANPE.

## **Votre budget**

Votre recherche d'emploi prendra un certain temps. Au minimum quelques semaines et généralement plusieurs mois. Pendant cette période, votre train de vie ne devrait pas tellement changer par rapport à celui que vous avez connu pendant vos années étudiantes. Mais vous allez forcément perdre quelques avantages qui vont peser sur votre budget; en contrepartie vous aurez la possibilité d'accéder à

quelques aides. Essayer d'anticiper ces modifications pour éviter de vous retrouver dans une situation critique à des moments clés de votre recherche d'emploi où vous aurez besoin de toute votre sérénité.

### **Au niveau de vos dépenses :**

Il y a bien sûr vos charges courantes: logement, alimentation, habillement, déplacements, loisirs, santé.. difficilement contournables sauf si vous avez un conjoint qui dispose de revenus réguliers et suffisants pour couvrir les besoins du ménage.

Attention, si vous étiez un usager forcené du CROUS, vous allez connaître une forte inflation des dépenses de logement et d'alimentation. Sauf si vous conservez une inscription dans l'enseignement supérieur acceptée par cette institution, vous n'avez plus droit aux chambres ou studios universitaires ni au tickets de R.U.

Vos autres dépenses peuvent également augmenter de façon sensible puisque n'étant plus détenteur de la précieuse "carte d'étudiant", vous ne bénéficierez plus systématiquement des réductions accordées sur présentation de ce sésame. Heureusement, c'est parfois le critère d'âge qui prime sur le statut (Air France, SNCF...), et vous pourrez souvent mettre en avant votre situation de "demandeur d'emploi" pour obtenir certains avantages (musées, transports urbains...), d'où l'utilité d'être inscrit à l'ANPE.

A côté des charges courantes, il faut prévoir des dépenses de prospection liées à votre recherche d'emploi. Pour collecter un maximum d'informations, vous allez devoir acheter des journaux et éventuellement des ouvrages spécialisés, prendre un abonnement Internet ou payer des heures de connexion dans un cybercafé. Pour vos démarches de prospection, il est nécessaire de prévoir au moins une centaine de CV avec photos d'identité, de nombreux courriers

(papier à lettre, enveloppes et timbres), quelques communications téléphoniques et des frais de déplacement pour vos entretiens.

Si vous voulez établir un budget annuel global, prévoyez au moins 400 euros de dépenses de prospection pour une année de recherche.

### **Au niveau de vos ressources**

Il faudra également prévoir également quelques changements. En particulier si vous étiez **boursier ou allocataire de recherche**. Dans ce cas l'idéal est d'entreprendre votre recherche d'emploi avant même que ces aides s'interrompent et de tout faire pour obtenir leur prolongation (syndicats ou associations étudiantes peuvent vous y aider).

Le meilleur moyen de couvrir vos besoins reste le retour au retour au **domicile parental** (à moins que vous ne l'ayez jamais quitté ce qui est beaucoup plus facile). Attention quand même aux effets pervers d'une cohabitation prolongée avec vos parents. Ces derniers seront peut être ravis de retrouver leur petit à la maison...au début. Par la suite, ils vous diront ou vous feront sentir que vous êtes maintenant un adulte et qu'il faudrait s'assumer. D'incessantes remarques ne sont pas forcément favorables à un travail serein de recherche d'emploi. Inversement, s'ils sont trop cools, vous risquez de glisser progressivement dans une torpeur entretenue par le confort du cocon familial, incompatible avec le dynamisme nécessaire pour réussir votre insertion professionnelle. Notre conseil : à utiliser avec modération.

Si vous optez pour un logement indépendant, sachez que vous pourrez comme les étudiants bénéficier de l'**allocation de logement social** (ALS) ou de l'allocation personnalisée au logement (APL), ces aides étant attribuées sur des critères de revenu (et de type de logement pour l'APL). Renseignez-vous auprès de la Caisse

d'Allocation Familiale (CAF) la plus proche ou le site Internet [www.caf.fr](http://www.caf.fr).

La **colocation** est un autre moyen de financer une partie de votre logement indépendant à condition de trouver l'âme sœur. Pour obtenir plus d'information, reportez-vous au Guide de la colocation édité par les éditions ADELE.

Les **jobs** sont en fait la principale source de revenus des jeunes diplômés en recherche d'emploi. Il peut s'agir d'un job à temps partiel déjà exercé pendant vos années étudiantes, de missions de courtes durées en intérim ou dans le cadre d'activités saisonnières ou encore de jobs d'attente. Par job d'attente, il faut entendre un véritable travail en CDD ou même en CDI que vous acceptez pour des raisons essentiellement alimentaires mais qui ne correspond pas à votre projet professionnel.

Pour les jobs à temps partiel ou de courte durée, il faut savoir que vous avez plus de chances de capter l'intérêt des employeurs que les étudiants. En effet vous avez une disponibilité plus souple et une image plus positive que les étudiants réputés moins assidus et peu endurants, notamment par les agences d'intérim. L'entrée sur le marché du travail dans le monde professionnel via les sociétés de travail temporaire, même pour des postes de cadre, est d'ailleurs une piste à privilégier si vous avez déjà travaillé dans l'intérim.

Pour les jobs d'attente, il n'y a pas de règle. En dehors du fait qu'il vous procurent des revenus indispensables, ils peuvent constituer une excellente solution pour acquérir certaines compétences nécessaires à votre projet professionnel. De plus, le fait d'être en poste vous met en position favorable lors de vos candidatures, puisque les employeurs sont très souvent rassurés par les candidats déjà actifs.

Attention quand même à rester vigilant et réactif. Un travail à temps complet vous laisse peu de temps pour mener vos démarches et

prolonger un job d'attente risque de vous éloigner de votre projet professionnel. Si vous acceptez un poste de ce type, donnez-vous une durée maximale de 6 à 18 mois pour trouver un autre emploi.

Si vous n'avez pas de jobs ou d'aide conséquente de votre entourage familial, vous pouvez, à partir de 25 ans, prétendre au **Revenu Minimum d'Insertion (RMI)**.

Pour faire la demande adressez-vous au centre communal ou intercommunal d'action sociale de votre mairie ou au service départemental d'action sociale ou à une association agréée. Vos ressources, certaines prestations familiales comprises, ne doivent pas dépasser les limites. Vous devrez vous engager à souscrire un contrat d'insertion, au-delà des trois premiers mois de versement.

Le montant mensuel est égal à la différence entre le montant maximum du RMI et le montant total de vos ressources mensuelles (y compris certaines prestations). Si vous recevez une aide au logement, ou si vous n'avez pas ou plus de charges de logement, votre RMI sera réduit d'un montant forfaitaire de 48, 67 euros pour une personne seule. Le montant maximum du RMI dépend du nombre d'enfants à charge. Au 1<sup>er</sup> janvier 2002 (révisable au 1<sup>er</sup> juillet) ces montants étaient de :

Seul sans enfant : 405,62 euros

En couple sans enfant : 608,43 euros

Seul avec 1 enfant : 608, 43 euros

En couple avec un enfant : 730, 12 euros

Après accord du préfet, le RMI vous sera versé par la Caisse d'Allocations familiales (CAF) dès le mois de la demande pendant trois mois. Ensuite, votre CAF vous adressera tous les 3 mois une déclaration pour connaître vos ressources et recalculer votre allocation.

Enfin, pour couvrir vos **dépenses de prospection** vous pouvez solliciter auprès de l'ANPE, quelques aides ponctuelles lorsque vous êtes sur le point de trouver un emploi :

**Le remboursement des frais de déplacement.** Si vous êtes convoqué à un entretien de recrutement loin de chez vous, sachez que l'ANPE peut éventuellement participer aux frais de déplacement en vue d'une embauche de plus de trois mois. Pour bénéficier de cette aide, vous devez vous présenter impérativement à votre agence locale dans les 48 heures précédant votre entretien. Mais attention, cette aide n'est pas systématique et il faut remplir certaines conditions. En général vous ne serez indemnisé que pour un seul entretien par an. Pièces à fournir : Votre carte ANPE et votre convocation, qui devra mentionner le nom et la raison sociale de l'entreprise, le jour, l'heure et le lieu de l'entretien.

Si vous êtes une jeune diplômée avec **un jeune enfant à charge**, il n'est pas toujours facile de mener votre recherche d'emploi et surtout d'accepter immédiatement un poste à temps complet. Vous n'avez peut-être pas les revenus suffisants pour le faire garder et au démarrage de votre contrat, vous n'allez certainement pas demander une avance à votre employeur pour payer la crèche ou une assistante maternelle. L'ANPE a mis en place une aide exceptionnelle : L'aide à la reprise d'activité des femmes (ARAF) d'un montant de 3000 F (ou 2000F lorsque l'enfant est scolarisé) pour les demandeuses d'emploi non indemnisées, ayant assuré elles-même la garde de leur enfant avant leur reprise d'activité. Par reprise d'activité, il faut entendre contrat de travail d'au moins deux mois (avec rémunération brute inférieure à 1296 euros) une formation conventionnée ou une création d'entreprise. Cette aide est attribuée sur examen de votre situation par votre agence locale ANPE.

**Le Dialogue avec votre banquier.** Pendant votre recherche d'emploi et même ensuite, il est essentiel d'avoir une relation franche et des dialogues fréquents avec votre banquier. S'il peut vous paraître

distant, si vous avez l'impression qu'il ne vous considère pas comme vous devriez l'être, sachez que c'est plus par maladresse que par volonté délibérée. Si l'état de votre compte en banque doit passer par une période difficile, ne le mettez pas devant le fait accompli mais allez-lui en parler avant que cela ne se produise, il trouvera toujours une solution. N'oubliez pas qu'il peut être en charge d'une famille dont un enfant est dans la même situation que vous. D'où une plus grande compréhension si vous jouez "cartes sur tables" avec lui.

## **Bien vivre pendant sa recherche d'emploi**

Pendant votre période de recherche d'emploi, votre moral va sans doute connaître des hauts et des bas. C'est tout à fait normal car vous passerez par des phases d'attente, de déception, d'impatience, de réussite, d'incertitude ou d'optimisme. Pour bien vivre ces différentes phases, il est indispensable de continuer à mener une vie équilibrée.

**Emploi du temps.** A priori vous êtes absolument libre d'organiser vos journées ou vos semaines comme vous le souhaitez, puisque vous n'avez plus de cours, d'examens ou autres contraintes imposées par une scolarité subie pendant deux décennies. Et lorsque vous commencerez votre vie professionnelle vous devrez à nouveau vous conformer à des contraintes horaires nombreuses. Il est donc tentant de se laisser un peu aller pendant la période de recherche d'emploi. Ce serait une erreur. La prospection du marché du travail demande une forte disponibilité ce qui suppose une certaine organisation. Il va vous falloir programmer des actions, des déplacements, des rencontres et des lectures. Cela sans pour autant sacrifier vos loisirs. Nous vous conseillons donc d'utiliser un agenda et de faire chaque fin de mois, le planning du mois suivant; la même chose à chaque fin de semaine.

**Loisirs.** Il ne faut pas vous en priver. Surtout que votre disponibilité vous offre la possibilité de pratiquer vos activités préférées à des moments plus favorables qu'avant ou plus tard. Vous n'avez plus droit aux tarifs étudiants au cinéma mais vous pouvez plus facilement y aller le lundi. Vous pourrez également vous rendre dans les salles de sport, les musées ou autres lieux à forte fréquentation en dehors des périodes de forte affluence (soirs et week-ends).

La pratique sportive est particulièrement importante, à la fois pour le plaisir qu'elle vous procure mais aussi pour lutter contre le stress et pour vous donner le tonus indispensable lors des entretiens de recrutement.

De même, vous devez continuer à rencontrer régulièrement vos amis, et échanger sur tout autres sujets que ceux qui vous préoccupent au quotidien. Vos relations amoureuses sont également importantes car sources de stabilité et de plaisir. Si vous n'avez pas encore rencontré l'âme sœur, ne vous angoissez pas car la majorité des couples se forment à l'issue de rencontres liées directement ou indirectement à la vie professionnelle... vous avez donc le temps.

Le temps libre, vous pouvez aussi l'exploiter dans des activités collectives ou civiques : clubs, associations, partis politiques, groupes musicaux ou autres occasions de s'aérer les neurones et de rencontrer d'autres personnes.

**Entourage.** Car il est indispensable de **ne pas être isolé** pendant votre recherche d'emploi. Nous vivons tous dans un microcosme, c'est à dire que nous ne voyons le monde que par un tout petit "bout de la lorgnette", ce qui nous prive de découvrir les millions d'opportunités de vies différentes et donc de solutions d'insertion professionnelle. Le seul moyen d'élargir son horizon est de multiplier les rencontres et les échanges avec des gens différents. Si vous êtes ingénieur chimiste, essayez de vous rapprocher de jeunes diplômés en philosophie; si vous sortez d'une grande école de commerce, vous aurez tout à gagner de rencontres avec des diplômés des arts déco ou des docteurs en pharmacie. Il existe presque partout des associations

permettant ces échanges comme l'E3JD à Montpellier, renseignez-vous à l'APEC ou à l'ANPE dont les services sont présentés ci-après.

Il vous faudra aussi gérer votre entourage familial. Car vos parents, sœurs et frères iront peut-être chacun de leur conseil ou de leurs petites remarques, sans rien connaître du marché du travail ou du moins de votre marché (voir chapitre sur les techniques de recherche d'emploi). Croyant bien faire ou parfois insidieusement, ils peuvent vous orienter sur des fausses pistes ou vous communiquer leurs doutes ou leur scepticisme. Le plus simple est de leur expliquer brièvement que vous avez un projet professionnel, une stratégie (voir le chapitre dénommé ainsi) et un plan d'action sur 18 mois. Cela devrait calmer tout le monde. N'oubliez pas toutefois qu'il peuvent aussi vous aider à élargir votre réseau relationnel (voir chapitre sur les techniques de recherche d'emploi, où trouver l'information).