



FAIRE UNE PAUSE dans mes études

Vous avez des doutes sur votre choix d'études ?

Pourquoi ne pas faire une pause et vous laisser le temps :

- de prendre du recul ;
- de vous découvrir dans un contexte différent ;
- d'acquérir des compétences ;
- de réfléchir à ce que vous recherchez vraiment ;
- de (re)construire un projet.

Cette pause peut éventuellement se dérouler dans le cadre institutionnel d'une **césure universitaire**. La césure vous permet de **suspendre vos études**, pour une durée maximale d'un an (tout en conservant votre statut étudiant) pour acquérir une expérience personnelle ou professionnelle, soit de façon indépendante, soit au sein d'un

dispositif, que ce soit en France ou à l'étranger.

Informations :

www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/pid34333/la-cesure.html

QUELQUES PISTES... Devenir volontaire en France ou à l'étranger

Service civique

Mission d'intérêt général dans les domaines suivants : solidarité, environnement, sport, culture, éducation, santé, intervention d'urgence, mémoire et citoyenneté, aide humanitaire.

Âge requis : de 16 à 25 ans (30 ans pour les jeunes en situation de handicap)

Où ? France et étranger

Durée : De 6 à 12 mois

Infos : www.service-civique.gouv.fr

Corps européen de solidarité (ex-SVE)

Permet de partir dans un pays européen comme volontaire dans une association. Mission d'intérêt général dans les domaines suivants : art, culture, social, environnement, patrimoine, médias, information des jeunes, lutte contre les exclusions, le racisme et la xénophobie, santé,

économie solidaire, sport, diversité culturelle, citoyenneté européenne, etc.

Âge requis : de 18 à 30 ans

Pas de diplôme, ni niveau de langue requis

Où ? Pays membre de l'Union européenne

Durée : de 2 semaines à 12 mois

Infos :

https://youth.europa.eu/solidarity_fr

Service éco-citoyen transfrontalier

Projets autour de l'environnement et du développement durable, pour des jeunes issus de la Grande Région.

Âge requis : De 18 à 25 ans

Où ? Lorraine, Wallonie (Belgique), Luxembourg, Rhénanie-Palatinat, Sarre (Allemagne)

Durée : de 2 à 12 mois

Infos :

www.cristeel.fr

<https://www.ligue54.org/le-service-eco-citoyen-transfrontalier-2/>

www.granderegion.net/Citoyens/Participer/Service-ecocitoyen-transfrontalier

Volontariat franco-allemand

Missions en établissement scolaire, dans l'enseignement supérieur, en collectivité territoriale dans le domaine social, écologique sportif et culturel

Âge requis : de 18 à 25 ans

Une maîtrise minimale de l'allemand est requise.

Où ? Allemagne

Durée : De 10 à 12 mois

Infos : www.volontariat.ofaj.org

Autres pistes :

www.parcourslemonde.org

www.facebook.com/clubunescometz/

Partir au pair à l'étranger

Partir au pair permet de découvrir une culture, gagner en autonomie et apprendre une langue, mais il faut apprécier de s'occuper d'enfants.

Informations et conseils :

[www.cidj.com/partir-a-l-](http://www.cidj.com/partir-a-l-etranger/travailler-a-l-etranger)

[etranger/travailler-a-l-etranger](http://www.cidj.com/partir-a-l-etranger/travailler-a-l-etranger)

Partir à l'étranger dans le cadre d'un permis vacances travail (PVT)

Le PVT ou *working holiday visa* permet de découvrir un pays étranger tout en y travaillant grâce à l'obtention d'un permis ou visa de travail de 6 à 12 mois.

Informations et conseils :

www.pvtistes.net

BESOIN DE FAIRE LE POINT SUR VOTRE ORIENTATION ?

N'hésitez pas à prendre rendez-vous en vue d'un entretien personnalisé avec un-e Psychologue de l'éducation nationale-Conseiller-ère en orientation scolaire et professionnelle du SOIP (Service d'orientation et d'insertion professionnelle), que ce soit à Metz, Nancy ou Vandœuvre.

soip-contact@univ-lorraine.fr

<http://u2l.fr/soip>

 [soipunivlorraine/](https://www.facebook.com/soipunivlorraine/)

Accueil sur site : du lundi au vendredi, de 13 h à 17 h (16 h 30 le vendredi)

Accueil téléphonique : du lundi au vendredi, de 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 17 h (16 h 30 le vendredi)

À Metz :

Campus du Saulcy
Île du Saulcy
57 012 Metz cedex 1
03 72 74 03 62

À Nancy :

Campus Lettres et sciences humaines
Maison de l'Étudiant
Bâtiment D - Entrée D2 - 2^{ème} étage
23, boulevard Albert 1^{er}
54 000 Nancy
03 72 74 03 61

À Vandœuvre :

Espace de Services Aiguillettes - ESA
Campus Aiguillettes
Rue du Jardin Botanique
54 600 Villers-lès-Nancy
03 72 74 03 60

Màj 20/10/2023



