



FAIRE UNE PAUSE durant 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.

La césure

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 :

- Un service civique
- Un volontariat au sein du Corps européen de solidarité
- Un volontariat international en administration ou en entreprise (VIA / VIE)
- Un volontariat de solidarité internationale (VSI) ou autre type de volontariat solidaire et associatif
- Un engagement bénévole, dans une association, par exemple
- Un projet sous statut étudiant-entrepreneur
- Un emploi (contrat de travail)
- Un engagement de Sapeur-Pompier Volontaire
- Une formation dans un domaine autre que celui de votre cursus initial
- Un stage, y compris en-dehors d'un cursus, 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

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 ans (inscription possible dès 17 ans) à 30 ans (35 ans pour le volontariat humanitaire)

Pas de diplôme, ni niveau de langue requis

Où ? Pays membres de l'Union européenne et Islande, Liechtenstein, Macédoine du Nord et Turquie

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

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 :

<https://www.ofaj.org/programmes- formations/volontariat-franco- allemand#1>

Volontariat international en entreprise ou en administration (VIE- VIA)

Ouvert à tous les métiers et tous les niveaux de formations, le VIE/VIA est une expérience unique pour lancer sa carrière tout en étant rémunéré. Il permet d'effectuer une mission au sein d'une entreprise française ou d'un service de l'État français à l'étranger.

Âge requis : Avoir au moins 18 ans et ne pas encore avoir fêté votre 29e anniversaire au moment du départ.

Quand ? Pendant ou après votre cursus universitaire.

Infos :

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/le-volontariat-international-en-entreprise-ou-en-administration-1228>

Autres pistes :

<https://www.facebook.com/plmge>

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 :

<https://www.cidj.com/travailler/decrocher-un-emploi/au-pair-se-preparer-au-depart>

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 place :

du lundi au jeudi, de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

Accueil téléphonique :

du lundi au vendredi, de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

Accueil en visio :

le vendredi, de 9 h à 11 h 30

(rejoindre l'accueil :

<https://u2l.fr/accueilsoip>)

Metz :

Campus du Saulcy
Bâtiment Sciences humaines et
sociales – 1^{re} entrée
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 octobre 2025



