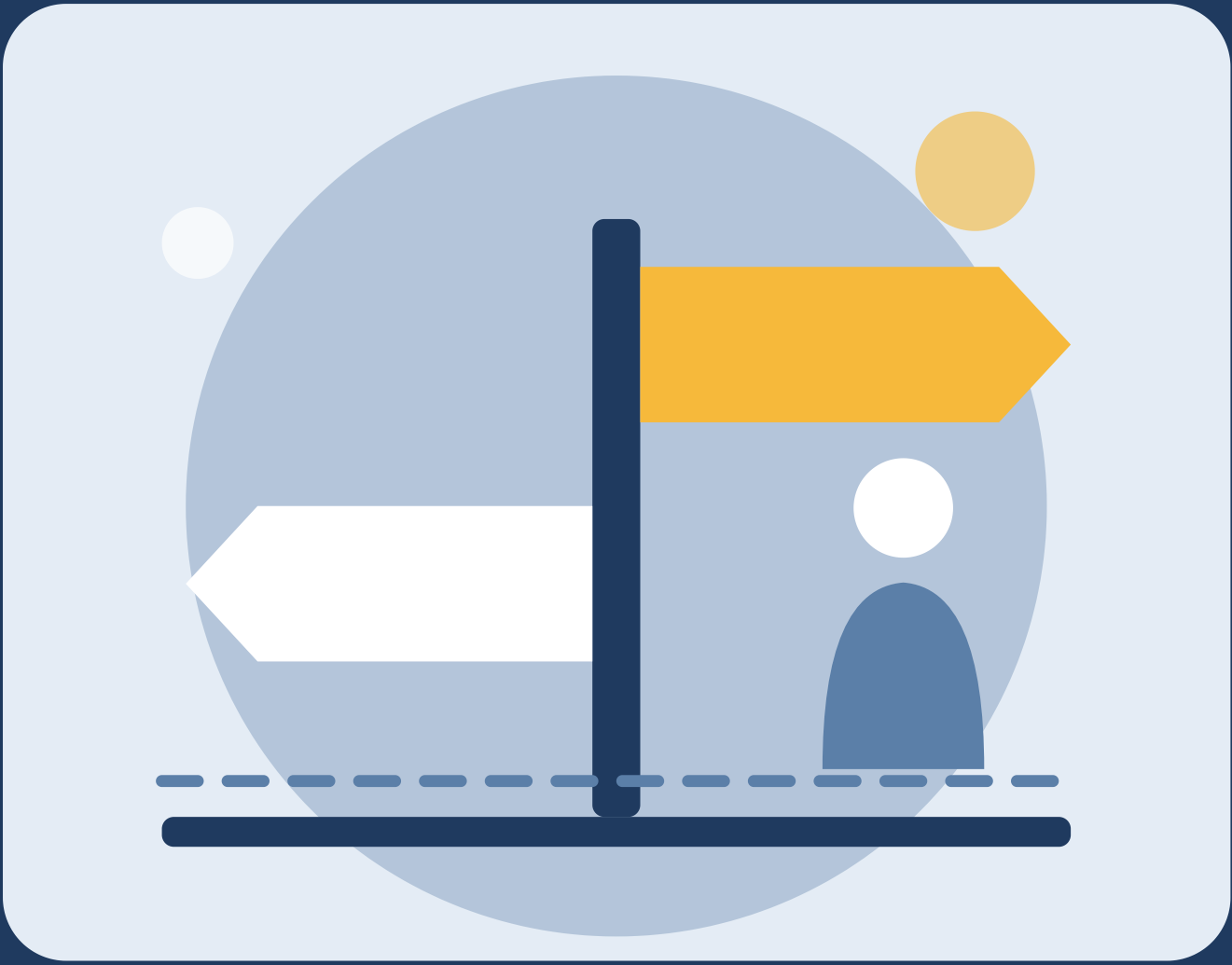


Changer de métier sans perdre son salaire : le dossier qui passe (PTP, démission-reconversion)

Deux chemins pour changer de métier : se former en gardant son contrat et son salaire, ou démissionner en touchant l'allocation chômage. Les deux passent par un dossier déposé devant une commission paritaire régionale, et beaucoup de dossiers tombent pour des raisons qui se corrigent avant le dépôt. Conditions, délais, ce que la commission regarde, recours après un refus, lettres prêtes à adapter.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 19 novembre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. Les deux voies : laquelle est la vôtre 5
2. Le PTP : conditions, dossier, et ce que vous touchez 7
3. Pourquoi un dossier est refusé, et comment y répondre 12
4. La démission-reconversion, dans l'ordre 15
5. Les autres outils, et le calendrier 18

Vos fiches et vos lettres 20

Mentions et sources 23

Avant de commencer

L'État a prévu deux chemins pour les salariés du privé qui veulent changer de métier.

- **Le projet de transition professionnelle (PTP)** : vous vous absentez pour suivre une formation certifiante. Votre contrat est maintenu et votre salaire continue, en tout ou en partie.
- **La démission-reconversion** : vous quittez votre emploi et vous touchez l'allocation chômage pour mener votre projet de formation ou de création d'entreprise.

Dans les deux cas, la décision appartient à l'association **Transitions Pro** de votre région, une commission paritaire ; il y en a 18. Et dans les deux cas, tout se joue sur un **dossier**.

> **LA FAUTE QUI NE SE RATTRAPE PAS**
>
> Pour la démission-reconversion, vous devez **demander le conseil en évolution professionnelle (CEP) avant de démissionner**. Le site officiel de l'État l'écrit : « si vous demandez le CEP après la démission, vous ne pourrez pas bénéficier du dispositif ».

Règles relevées le **19 novembre 2026** sur des sites officiels : Service Public, demission-reconversion.gouv.fr, le réseau Transitions Pro et trois de ses associations régionales, mon-cep.org. Quatre mots reviennent sans arrêt : **Transitions Pro** (aussi appelée **CPIR**), le **CEP** (le conseil en évolution professionnelle), le **RNCP** (le répertoire des certifications reconnues) et **Qualiopi** (la certification obligatoire de l'organisme de formation).

LES RÈGLES CHANGENT D'UNE RÉGION À L'AUTRE

Les conditions d'ancienneté et les délais viennent du Code du travail : ils sont les mêmes partout. Mais le **budget**, les **priorités** et le **calendrier des commissions** se décident région par région. Lisez les pages de **votre** Transitions Pro avant de déposer.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je ne sais pas lequel des deux chemins est le mien	Partie 1
Je veux me former en gardant mon salaire, et savoir ce que je toucherai	Partie 2
Je veux comprendre les refus, ou j'ai été refusé	Partie 3
Je veux démissionner, créer ou reprendre une entreprise	Partie 4
Je cherche un autre moyen (CPF, VAE, bilan)	Partie 5

PARTIE 1

Les deux voies : laquelle est la vôtre

Le test en cinq questions

- [ ] **Contrat** : êtes-vous salarié du **secteur privé** ?
- [ ] **Ancienneté** : avez-vous **2 ans** de salariat, dont **1 an** dans votre entreprise actuelle ?
- [ ] **Durée** : avez-vous **1 300 jours travaillés** dans les **5 dernières années** ?
- [ ] **Projet** : visez-vous un **métier différent**, avec une **formation certifiante** ?
- [ ] **Argent** : pouvez-vous vivre plusieurs mois d'une allocation plutôt que d'un salaire ?

Les deux premières questions ouvrent le **PTP**, la troisième la **démission-reconversion**.

Le tableau de comparaison

	PTP	**Démission-reconversion**
Votre contrat	**Maintenu**	**Rompu**
Vous touchez	Votre **salaire**	L'**allocation chômage**
Qui peut	CDI, CDD, intérim, intermittents, avec 2 ans dont 1 an dans l'entreprise	**CDI de droit privé** seulement, avec 1 300 jours sur 60 mois
Pour quel projet	Une formation certifiante	Formation, création ou reprise d'entreprise
La formation est payée	Par Transitions Pro, dans des plafonds	Par personne : à vous de chercher le financement
Le risque	Le budget régional : tous les dossiers ne sont pas financés	Perdre son salaire sans droit au chômage si l'ordre n'est pas respecté

La différence qui décide souvent : le PTP **paie la formation et votre salaire**, mais dans un budget limité ; la démission-reconversion n'a pas de budget limité, mais elle ne finance pas la formation.

Le CEP : gratuit, confidentiel, et à faire d'abord

Le **conseil en évolution professionnelle** est gratuit et ouvert à tous les actifs. Vous n'avez **pas** à demander l'accord de votre employeur, et le conseiller est tenu à la discrétion. Pour trouver le vôtre : **mon-cep.org**, le service de France compétences. Pour la **démission-reconversion**, le CEP est **obligatoire** ; pour le **PTP**, il ne l'est pas, mais c'est le conseiller qui connaît les priorités de votre région.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Changer de métier sans perdre son salaire : le dossier qui passe (PTP, démission-reconversion)

Le guide complet compte 23 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Le PTP : conditions, dossier, et ce que vous touchez
3. Pourquoi un dossier est refusé, et comment y répondre
4. La démission-reconversion, dans l'ordre
5. Les autres outils, et le calendrier

\+ Vos fiches et vos lettres