

DISPOSITIFS & FINANCEMENT

Démission-reconversion

Aussi écrit : démission-reconversion - démission reconversion - démission pour reconversion - démissionner pour se reconverter - dispositif démissionnaire

DÉFINITION

La ****démission-reconversion**** est un dispositif national qui permet à un salarié en CDI de ****démissionner** et de percevoir l'allocation chômage (ARE)** s'il porte un projet de reconversion professionnelle réel et sérieux, validé en amont par Transitions Pro (la commission paritaire interprofessionnelle régionale).

La démission-reconversion permet à un salarié en CDI de démissionner tout en gardant le droit à l'allocation chômage, à une condition stricte : que son projet de reconversion soit jugé réel et sérieux, et validé avant la démission par Transitions Pro, la commission paritaire interprofessionnelle régionale. Ce n'est pas une porte de sortie facile. C'est un parcours balisé, avec un ordre d'étapes qui ne se négocie pas.

Qui fait quoi, du conseil à la démission

Conseil en évolution professionnelle (CEP)

- Qui agit : Opérateur régional, gratuit
- Ce qui se joue : Vérifier la faisabilité du projet et aider à le formaliser

Montage du dossier

- Qui agit : Le salarié
- Ce qui se joue : Formation visée (organisme, dates, financement) ou business plan détaillé pour une création ou reprise

Validation

- Qui agit : Transitions Pro, la commission paritaire interprofessionnelle régionale (Transitions Pro Nouvelle-Aquitaine dans la région)
- Ce qui se joue : Juger le caractère réel et sérieux du projet, dans un délai de deux mois

Démission

- Qui agit : Le salarié, seulement après validation
- Ce qui se joue : Ouvre le droit à l'allocation chômage

Inscription à France Travail

- Qui agit : Le salarié devenu demandeur d'emploi
- Ce qui se joue : Dans les six mois qui suivent la validation du projet, pour être indemnisé comme tout demandeur d'emploi

Mise en oeuvre du projet

- Qui agit : France Travail
- Ce qui se joue : Vérifier, dans les six mois qui suivent l'ouverture des droits, que les démarches du projet sont engagées

Les quatre conditions cumulatives

Quatre conditions se cumulent. Aucune ne remplace une autre.

Au moins 1 300 jours travaillés dans les 60 mois qui précèdent la démission, chez un ou plusieurs employeurs. France Travail parle de cinq ans d'activité salariée continue : chaque semaine couverte par un contrat compte pour cinq jours, et les congés sans solde, les congés sabbatiques et les périodes de disponibilité ne comptent pas.

Un projet documenté. Pour une formation : l'organisme, les dates, le financement. Pour une création ou une reprise d'entreprise : un business plan détaillé, pas une intention.

Une validation préalable par Transitions Pro, qui atteste le caractère réel et sérieux du projet. En Nouvelle-Aquitaine, c'est Transitions Pro Nouvelle-Aquitaine qui instruit le dossier.

La démission elle-même, qui ne doit intervenir qu'après cette validation. Avant, elle ne donne aucun droit à l'allocation chômage.

Combien de dossiers passent, et ce que la commission vérifie

Au niveau national, 22 000 dossiers de démission-reconversion ont été acceptés en 2023, selon Certif Pro, l'association qui coordonne le réseau Transitions Pro (communiqué de mars 2024). En Nouvelle-Aquitaine, 2 362 dossiers ont été validés en 2025 sur 2 476 présentés en commission, soit 95 % : c'est le dispositif de Transitions Pro le plus mobilisé dans la région (rapport d'activité 2025 de Transitions Pro Nouvelle-Aquitaine, repris par Cap Métiers le 3 juin 2026). Ce taux porte sur des dossiers déjà préparés avec un conseiller en évolution professionnelle, étape obligatoire avant le dépôt.

La commission vérifie que le projet traduit une réelle volonté de changer de métier ou de secteur, et que vous en avez mesuré les conséquences : conditions de travail, mobilité géographique, compétences à acquérir. Pour une formation, elle regarde sa pertinence, sa cohérence et ses débouchés. Pour une création ou une reprise d'entreprise, la maturité du projet, ressources financières et moyens humains compris.

Une fois le dossier déposé, la commission se prononce dans un délai de deux mois, indique le site officiel du dispositif. Le calendrier complet est plus long : il faut y ajouter le temps du CEP, puis celui du montage du dossier. Compter six mois entre la décision de se lancer et la démission effective sécurise la démarche. Un second délai court ensuite : l'inscription comme demandeur d'emploi à France Travail doit intervenir dans les six mois qui suivent la validation du projet.

Deux situations concrètes

Un homme de 42 ans, cariste depuis quinze ans

Quinze ans de travail sans interruption : il remplit la condition des 1 300 jours travaillés sur les cinq dernières années. Son projet : une formation qualifiante dans un métier qu'il a identifié comme porteur localement. Avant de poser sa démission, il passe par le CEP, qui l'aide à formaliser l'organisme, les dates et le plan de financement. Le dossier part chez Transitions Pro. Il attend la validation avant de parler de démission à son employeur. C'est cet ordre-là qui protège son droit à l'ARE.

Une femme de 39 ans, qui veut créer sa micro-entreprise

Ses 1 300 jours travaillés sont acquis. Ce qui lui manque au premier passage devant la commission de Transitions Pro, c'est un financement bouclé : son business plan reste trop général sur ce point précis, et son dossier est refusé une première fois. Elle reprend le chiffrage, redépose un dossier plus complet, et obtient la validation au second passage. Elle démissionne seulement à ce moment-là.

Les erreurs fréquentes

- Démissionner avant d'avoir la validation de Transitions Pro. C'est l'erreur la plus coûteuse : posée trop tôt, la démission reste une démission classique, qui n'ouvre pas droit à l'allocation chômage.
- Déposer un dossier avec un projet encore flou, sans organisme de formation identifié ou sans plan de reprise chiffré.
- Présenter un financement qui n'est pas réellement bouclé au moment du dépôt.
- Viser un métier ou un secteur déjà saturé sur le marché visé, sans l'avoir vérifié en amont.
- Sous-estimer le délai de réponse de la commission, deux mois après le dépôt du dossier, et poser sa

démission avant d'avoir la réponse.

- Laisser passer plus de six mois entre la validation du projet et l'inscription à France Travail.
- Croire que tout s'arrête à la validation : une fois les droits ouverts, France Travail vérifie dans les six mois que les démarches du projet sont engagées. À défaut, la radiation et la suppression de l'allocation pendant quatre mois sont prévues.

Pour votre reconversion

- Le financement d'une reconversion, dispositif par dispositif
- Les étapes d'une reconversion professionnelle
- Faire mon bilan gratuit - 3 min

À RETENIR

- La démission-reconversion permet à un salarié en CDI de démissionner et de toucher l'ARE, à condition qu'un projet de reconversion réel et sérieux soit validé avant la démission par Transitions Pro, la commission paritaire interprofessionnelle régionale.
- Il faut justifier d'au moins 1 300 jours travaillés dans les 60 derniers mois, chez un ou plusieurs employeurs, soit cinq ans d'activité salariée.
- Le parcours obligatoire passe par un Conseil en Évolution Professionnelle gratuit, puis un dossier déposé chez Transitions Pro, qui se prononce dans un délai de deux mois. Une fois le projet validé, l'inscription à France Travail se fait dans les six mois.
- Une démission posée avant la validation reste une démission classique, sans allocation chômage : l'ordre des étapes n'est pas négociable.
- En Nouvelle-Aquitaine, 95 % des dossiers présentés en commission ont été validés en 2025 (2 362 sur 2 476), selon le rapport d'activité de Transitions Pro Nouvelle-Aquitaine.

SOURCES

OFFICIELLES & RÉGLEMENTAIRES

- demission-reconversion.gouv.fr - Étape 1, remplir les conditions : 1 300 jours travaillés dans les 60 derniers mois https://www.demission-reconversion.gouv.fr/etape1_remplir-les-conditions (consulté 2026-10-11)
- demission-reconversion.gouv.fr - Étape 3, valider son projet : décision de la commission dans un délai de 2 mois https://www.demission-reconversion.gouv.fr/etape3_valider_son_projet (consulté 2026-10-10)
- demission-reconversion.gouv.fr - Étape 4, s'inscrire à France Travail dans les 6 mois qui suivent la validation https://www.demission-reconversion.gouv.fr/etape4_s_inscrire_a_pole_emploi (consulté 2026-10-10)
- service-public.gouv.fr - Démission et allocation chômage, dont la démission pour reconversion (F89) <https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F89> (consulté 2026-10-10)
- France Travail - Je veux démissionner et j'ai un projet de reconversion professionnelle <https://www.francetravail.fr/candidat/mes-droits-aux-aides-et-allocati/a-chaque-situation-son-allocation/quelle-est-ma-situation-professi/je-perds-ou-je-quitte-un-emploi/je-veux-demissionner-et-jai-un-p.html> (consulté 2026-10-11)
- Certif Pro - Communiqué de presse de mars 2024, bilan 2023 du réseau Transitions Pro https://www.transitionspro-na.fr/wp-content/uploads/sites/8/2024/03/CERTIFPRO_CP_mars2024_20240301.pdf (consulté 2026-10-11)
- Cap Métiers Nouvelle-Aquitaine - Les chiffres de la reconversion publiés par Transitions Pro (rapport d'activité 2025) <https://pro.cap-metiers.fr/evolution-et-reconversion/transitions-pro-nouvelle-aquitaine-rapport-activite/> (consulté 2026-10-11)

Fiche extraite du Glossaire de la formation professionnelle.

Auteur : Benjamin Duplaa - directeur IFPA Poitiers, 15 ans d'accompagnement reconversion à l'IFPA Bordeaux, France.

Version à jour (les règles évoluent) : benjaminduplaa.com/lexique/demission-reconversion

Diffusion libre - citation appréciée.



Scanner pour ouvrir le PDF