



BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren  
OP Centres d'orientation professionnelle

# Ditaji Kambundji et Levin Grünig en interview



Assistant socio-éducatif



Horlogère



Ambulancière

# Contenu

- 3 Pas à pas : cordiste
- 4 Un jour dans la vie d'un assistant socio-éducatif
- 8 Que fait une horlogère CFC méthodes industrielles ?
- 10 Pas à pas : spécialiste en insertion professionnelle
- 11 Pas à pas : ambulancière
- 12 Méli-mélo : dans un village de vacances
- 14 La vie après l'école : sport de haut niveau et formation
- 19 Pas à pas : étudiante en écriture littéraire
- 20 Le savais-tu ? D'un extrême à l'autre
- 22 JobChat
- 24 Conseils et informations



## FOCUS

70 % des filles font un apprentissage dans un métier qui demande peu de compétences en maths. Les professions qui exigent des compétences élevées en maths sont mieux payées.

En 2024, une fois leur école secondaire terminée, 52 % des jeunes du canton de Berne ont commencé une formation professionnelle initiale, 29 % ont opté pour une école moyenne et 16 % pour une solution transitoire.

De nouvelles professions sont annoncées pour 2025 : technologue du brassage et des boissons CFC, assistant-e en maintenance des deux-roues AFP et employé-e en restauration de système AFP.

Les SwissSkills auront lieu à Berne du 17 au 21 septembre 2025. 150 métiers à découvrir et plus de 95 compétitions qui verront s'opposer les jeunes professionnel-le-s de Suisse qui ont le plus de talent.

## L'OP fête les 10 ans d'« Avenir » !

Chère lectrice, cher lecteur,

« Avenir » souffle ses dix bougies. Le magazine est devenu une source d'inspiration pour les jeunes qui cherchent dans quelle profession ou formation se lancer. Le monde des métiers et des formations est en constante évolution. Nous avons choisi de mettre en lumière des parcours professionnels inspirants et inattendus, des métiers méconnus, des témoignages de jeunes qui ont déjà fait un choix d'orientation.

C'est à l'OP du canton de Berne que se concoctent les pages d'« Avenir ». Dans les centres OP, nous nous engageons chaque jour pour accompagner les jeunes dans le choix d'une formation ou d'une profession. Grâce aux informations, conseils pratiques, entretiens individuels et ateliers proposés par l'OP, beaucoup de jeunes ont trouvé leur voie. Nous sommes heureux de les soutenir dans leur choix et de faciliter leur transition vers ce monde nouveau qui les attend.

Bonne découverte !  
L'équipe de rédaction





## Comment je suis devenu cordiste

**Nom :** Janick Badertscher

**Âge :** 30 ans

**Profession :** cordiste

- 16 ans  
École secondaire
- 19 ans  
Apprentissage de constructeur métallique CFC, Jenni Degen AG, Berne
- 20 ans  
Travail comme collaborateur, Agence immobilière ImmoService et Garage Schmocker, Ostermundigen
- 21 ans  
Stage d'agent d'exploitation CFC, Office des ponts et chaussées, Canton de Berne
- 23 ans  
Formation de cordiste, niveau 1 (fait partie de l'apprentissage d'agent d'exploitation CFC)
- 24 ans  
Apprentissage d'agent d'exploitation CFC, Office fédéral des routes OFROU, Berne
- 24 ans  
Travail comme roadie et stagehand lors de festivals ; charpentier dans l'entreprise d'un ami ; cordiste (salaire horaire) dans deux entreprises
- 25 ans  
Travail comme cordiste (emploi fixe), Toprope, Worb ; formation de cordiste niveau 2 (chef d'équipe)
- 26 ans  
Formation de cordiste niveau 3 (superviseur)

# Un assistant socio-éducatif nous raconte son quotidien, entre rires d'enfants et rituels

S'occuper d'enfants, observer leur développement. Pour Remo Jungi, son métier est « méga cool ». Et si important pour la société.

Alors que Remo est en 10<sup>e</sup> année, sa vie change avec l'arrivée de sa demi-sœur – plus jeune que lui – dans la famille. Il va passer beaucoup de temps à jouer avec elle. Il découvre alors l'existence du métier d'assistant socio-éducatif qui s'exerce dans une crèche et fait un stage de découverte pour en savoir plus sur cette profession. Son avenir est tout tracé !

Ce qui lui plaît dans son métier, c'est l'affection des enfants. Il la remarque à leurs rires. « Les enfants viennent volontiers à la crèche. » Il donne l'exemple d'un bateau qu'ils ont fabriqué ensemble : cette activité leur a apporté une immense joie. Il trouve aussi touchant que, des années plus tard, les enfants qui vont déjà à l'école le reconnaissent ! L'estime des parents est aussi essentielle. Un des moments forts vécus par Remo est la lecture d'une lettre d'au revoir. Des parents y racontent que leur fils joue à « Remo » à la maison – casquette à l'envers, visière sur la nuque. Les parents sont nombreux à penser qu'il est important que des hommes s'occupent également des enfants à la crèche. « C'est un beau feed-back. »

La crèche dans laquelle travaille Remo compte 24 employé·e·s, dont 4 sont des hommes. Cette diversité est importante aux yeux de Remo. Il remarque que les enfants s'adaptent facilement aux voix plus graves des hommes. Et que ces derniers apportent souvent d'autres intérêts. Dans son cas, le foot !

« Dans une lettre d'au revoir, des parents m'ont raconté que leur enfant jouait à « Remo » à la maison. »

---

## Portrait

**Nom :** Remo Jungi

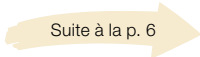
**Âge :** 31 ans

**Profession :** assistant socio-éducatif CFC (enfants)

---

Remo accomplit son école secondaire à Oberscherli. Après un stage de découverte dans une crèche, il postule pour un stage d'une année, puis fait un préapprentissage en tant qu'assistant socio-éducatif. Durant les 3 années qui suivent, il effectue son apprentissage d'assistant socio-éducatif CFC. Une fois son diplôme en poche, il accomplit son école de recrue. Vient alors le temps de chercher un emploi. La crèche « Kita im Park » lui propose d'effectuer un remplacement durant les vacances d'été, ce qui l'amènera par la suite à obtenir un poste à durée indéterminée. La crèche est répartie sur différents sites dans lesquels Remo commence par travailler comme remplaçant. Pendant une année, il est également responsable d'un site. Ce poste lui plaît moins, car le contact avec les enfants lui manque. Actuellement, il est responsable d'un groupe de 14 enfants.

---

Suite à la p. 6 









Préparation d'une assiette de fruits pour le goûter — les plus grand·e·s donnent un coup de main.



Dessiner avec de la peinture à l'eau encourage l'habileté et la créativité des enfants.



Descendre les escaliers, cela s'apprend ! Remo porte les plus jeunes, alors que les plus grand·e·s deviennent peu à peu autonomes et commencent à le faire seul·e·s.



*Pour Remo, les livres illustrés sont des outils de travail.*

---

## « Il faut rester calme tout en étant capable de supporter beaucoup de bruit. »

Des inconvénients, le métier de Remo en comporte aussi ! Le plus important : la flexibilité. Un exemple : lorsqu'une personne de l'équipe est malade, il faut la remplacer, même si on devait avoir congé ce jour-là.

À quoi ressemble une journée de travail ? Selon l'horaire qui lui est attribué, Remo commence entre 6h45 et 9h30 et termine soit à 15h45, soit à 18h30. Le matin, il aère les locaux, coupe des légumes et des fruits et prépare du thé. Les parents amènent leurs enfants entre 7h et 9h. Si quelque chose de particulier s'est passé à la maison, les parents le signalent : si leur enfant était malade les jours précédents ou a passé une mauvaise nuit, par exemple. Remo prend note de leurs remarques. À 9h, les enfants se mettent en cercle. On affiche les photos des enfants présent-e-s ce jour-là. Pour les enfants absent-e-s en raison de vacances ou de maladie, on accroche des cartes symboliques.

Une activité est prévue le matin, une autre l'après-midi. Chaque groupe passe au moins une des activités à l'extérieur. La balade en poney est particulièrement appréciée. Parmi les multiples activités possibles : jouer avec des balles et des bancs à la salle de gym, faire des bricolages dans l'atelier, regarder des livres d'images, faire de la musique avec des maracas ou des claves. Une des assistantes accompagne les enfants au ukulélé (une petite guitare). Remo regrette un peu de ne pas avoir appris à jouer d'un instrument de musique comme la guitare, par exemple. « Mais je peux encore le faire ! »

Pour les 10 heures et le goûter, il y a toujours des fruits et des légumes. Après le dîner, les enfants font la sieste – une personne veille sur eux. À partir de 16h, les premiers parents viennent chercher leurs enfants. Remo leur fait un petit résumé de la journée. Un rituel rassemble les enfants pour marquer la fin de la journée : une cloche sonne et les enfants chantent ensemble. Tout le monde aide ensuite à ranger.

Quelles sont les qualités à avoir pour exercer ce métier ? Selon Remo, il faut aimer les enfants. Il décrit sa voix et son corps comme ses instruments de travail. Il faut avoir de la patience ! « Il faut rester calme tout en étant capable de supporter beaucoup de bruit. » Dans une crèche, il y a peu de possibilités pour se retirer et être au calme. Remo a son propre rituel pour se détendre, durant le trajet en bus entre la maison et le travail : il écoute des podcasts.

Et durant ses loisirs ? Remo est un fan des Young Boys et va volontiers voir des matchs avec ses amis. En été, il adore descendre l'Aar en bateau pneumatique avec sa copine. C'est aussi un grand amateur de jeux vidéo, auxquels il aime jouer en hiver.



# Que fait une ... horlogère CFC méthodes industrielles ?

Le temps rythme nos journées. Nous en avons parfois trop, le plus souvent pas assez. Maîtriser le temps est tout un art. C'est celui du métier d'horlogère. Mylène Guerdat nous emmène dans son univers fait de gestes minutieux et de pièces microscopiques.

Mylène Guerdat est en 4<sup>e</sup> année d'apprentissage d'horlogère CFC méthodes industrielles à la Manufacture des Montres Rolex SA, à Bienne. Environ 4000 personnes travaillent sur ce site. En août 2024, 70 jeunes ont commencé leur apprentissage à la Manufacture dans 18 métiers différents. Parmi eux, ceux de qualicien-ne en microtechnique CFC, de mécanicien-ne de production CFC ou encore d'électroplaste CFC et d'assistant-e en traitement de surface AFP.

La formation d'horlogère dure 4 ans. Elle peut s'effectuer soit en entreprise, soit en école à plein temps. Il est possible de se former dans deux domaines spécifiques : méthodes industrielles ou rhabillage. Une horlogère ou un horloger assure toutes les étapes de fabrication ou de réparation de différents types de montres. Elle ou il assemble et ajuste les pièces qui composent le mouvement de la montre, pose les aiguilles et le cadran, fixe le mouvement dans la boîte, effectue les opérations de finition et les différents réglages. Un contrôle final permet de vérifier l'esthétique de la montre et de s'assurer que tout fonctionne bien grâce à des appareils de mesure.

Pour exercer ce métier, il est essentiel d'avoir une grande habileté manuelle. L'assemblage de très petites pièces demande de la précision et de la minutie, ainsi qu'une bonne capacité de concentration. Il faut également aimer l'ordre et la propreté. Avoir de bons résultats en mathématiques est un atout !

Informations complémentaires :  
[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)  
[www.metiers-horlogerie.ch](http://www.metiers-horlogerie.ch)

## Portrait

**Nom :** Mylène Guerdat

**Âge :** 19 ans

**Profession :** horlogère CFC méthodes industrielles

**Lieu de domicile :** canton du Jura

## Pourquoi j'ai choisi cette profession ?

Toute petite déjà, j'aimais bricoler. J'ai toujours été très créative et minutieuse. En 5H, lors de la journée « Futur en tous genres », j'ai accompagné mon cousin afin de découvrir le métier d'horloger. Mon envie de devenir horlogère remonte à cette journée. À l'école secondaire, mes parents m'ont encouragée à faire des stages. J'en ai fait dans la santé, le social et la technique. J'ai participé à la journée « métiers techniques au féminin » organisée par l'École des métiers techniques de Porrentruy. La seule profession qui me mettait des étoiles plein les yeux était celle d'horlogère ! Un stage d'une journée chez Rolex a confirmé mon choix. Ce qui me plaît dans mon métier, c'est de travailler avec de toutes petites pièces, d'être attentive à leur aspect et à leur fonctionnalité. Un mouvement nécessite d'être assemblé entièrement à la main. J'aime aussi le contact avec les gens : être horlogère ne se résume pas à être « clouée » à son établi !

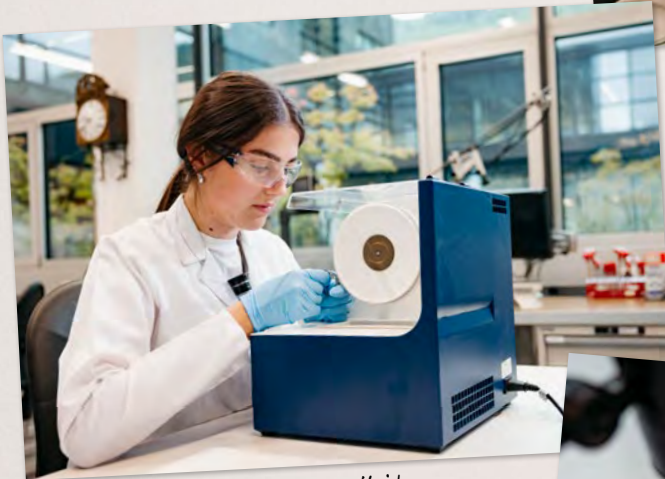




Je travaille sur ce qu'on appelle un mouvement : c'est le cœur de la montre. J'utilise une brucelle, car les pièces que j'assemble sont microscopiques. Afin de voir parfaitement les détails des pièces, je porte un micros qui fonctionne comme une loupe.



Une partie de mon travail se fait à l'ordinateur. Je suis en train de modéliser une pendule. Je calcule la taille des différentes pièces qui seront ensuite fabriquées pour sa réalisation.



Je polis une boîte de montre à l'aide d'une meule en feutre afin que la surface soit bien lisse.



Durant l'apprentissage, nous acquérons des bases en micromécanique : nous fabriquons certaines pièces nous-mêmes. Ici, je fabrique un outil que j'utiliserai ensuite dans mon travail.



# Comment je suis devenu Job Coach

**Nom :** Colin Hirschi

**Âge :** 29 ans

**Profession :** spécialiste en insertion professionnelle

- 16 ans  
École secondaire
- 17 ans  
12<sup>e</sup> année scolaire, Spiez
- 20 ans  
Apprentissage d'agent d'exploitation CFC, Commune de Seftigen
- 21 à 23 ans  
Travail temporaire, puis remplaçant du gérant, Game Stop, Thoune et Berne
- 22 ans  
Stage propédeutique d'éducateur social, Foyer Calendula, Herzogenbuchsee
- 24 à 25 ans  
Stage pratique de longue durée d'éducateur social, Foyer Acherli, Berne
- 26 ans  
Diplôme d'éducateur social ES, BFF Bern
- 26 à 27 ans  
Praticien formateur, Wohnverbund Universitäre Psychiatrische Dienste, Berne
- 27 ans  
Diplôme de praticien formateur pour les assistant-e-s sociaux et les éducateur-trice-s sociaux, BFF Bern
- À partir de 28 ans  
Formation continue, CAS en interventions systémiques, Haute école spécialisée bernoise, Berne
- À partir de 28 ans  
Spécialiste en insertion professionnelle, Stiftung TRANSfair, Thoune







## Comment je suis devenue ambulancière

**Nom :** Janin Weber

**Âge :** 35 ans

**Profession :** ambulancière

- 16 ans  
École secondaire
- 19 ans  
Apprentissage d'assistante en médecine vétérinaire CFC ; travail à la Clinique pour petits animaux BolligerTschuor AG, Oftringen-Zofingen
- 22 ans  
Formation de technicienne en anesthésie vétérinaire, Frei's Schule, VASTA, Lucerne
- 22 ans  
Technicienne en anesthésie vétérinaire et assistante en médecine vétérinaire, Clinique pour petits animaux BolligerTschuor AG, Oftringen-Zofingen
- 28 ans  
Diplôme d'ambulancière ES, medi Bern / Service de secours de l'Hôpital de Zofingen
- À partir de 28 ans  
Ambulancière, Hôpital fmi, Interlaken
- À partir de 30 ans  
Formatrice pour les ambulancier·ère·s en formation, medi Bern
- 31 ans  
Formation de formatrice d'adultes, FSEA 1
- À partir de 32 ans  
Technicienne en anesthésie vétérinaire, cabinet VetBern, Berne



## Dans un village de vacances

30 métiers sont représentés dans ce dessin. Connais-tu le nom de chacun d'entre eux ?



# Les 30 métiers à trouver dans ce dessin.



Professeure de sport de neige



Professionnel-le du cheval



Agriculteur-trice / Agropraticien-ne



Employé-e d'établissements de bains



Accompagnateur-trice en montagne



Mécatronicien-ne de remontées mécaniques



Médecin



Couvreur-euse



Bijoutier-ère-joaillier-ère



DJ



Pilote d'hélicoptère



Coiffeur-euse



Boulangère-pâtis-sier-ère-confiseur-euse



Employé-e en restauration



Gestionnaire du commerce de détail



Spécialiste en restauration de système



Courtier-ère en immeubles



Conducteur-trice de dameuse



Agent-e d'exploitation



Apiculteur-trice



Technicien-ne du son



Aérostier-ère



Guide de montagne



Comédien-ne



Pêcheuse professionnelle



Employé-e en hôtellerie-intendance



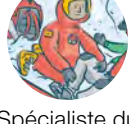
Tailleur-euse de pierre



Assistant-e socio-éducatif-ve



Ambulancier-ère



Spécialiste du service de pistes et de sauvetage









# Sport de haut niveau et formation, trouver l'équilibre gagnant

Comment concilier sport de haut niveau et formation ? La spécialiste du 100 mètres haies Ditaji Kambundji et le coureur de BMX Levin Grünig savent à quel point cette voie est exigeante. Qu'est-ce que cela signifie de sentir la pression et de suivre des objectifs sans jamais se décourager ?

**Vous êtes tous les deux sportive et sportif professionnel-le, une profession de rêve pour de nombreuses personnes. Quand vous étiez enfants, de quels métiers rêviez-vous ?**

**Ditaji :** Comme beaucoup d'autres enfants, je voulais être actrice. Plus tard, j'avais le projet de devenir sage-femme. Le sport a toujours fait partie de ma vie, mais pendant une longue période, je n'ai pas envisagé d'en faire mon métier. Il faisait simplement partie de mon quotidien.

**Levin :** Astronaute ou quelque chose du genre. Cela me fascinait. Très tôt, le sport a été important pour moi. Cependant, je ne suis pas encore un sportif professionnel qui peut vivre de son sport. Mais c'est un objectif que je me suis fixé !

**Pouvez-vous décrire votre parcours en quelques mots ? Y a-t-il eu un moment où vous avez choisi consciemment le sport de haut niveau ?**

**Ditaji :** J'ai grandi sur un terrain de sport. Mes sœurs aînées étaient mes modèles absolus. Lorsque j'ai intégré la classe de sport du Gymnase de Neufeld, le sport a commencé à jouer un plus grand rôle. J'ai pu y faire mon gymnase en 5 ans au lieu de 4 et j'ai eu plus d'opportunités pour m'entraîner. C'est à ce moment-là que j'ai dit « oui » au sport.

**Levin :** J'ai commencé le BMX très tôt, après l'avoir essayé durant une activité de vacances. C'est devenu de plus en plus intensif, d'abord en Suisse, puis à l'international. Pendant ma recherche d'une place d'apprentissage, le sport n'était pas au premier plan. Je n'étais pas encore assez bon, je n'avais pas de Talent Card. Au cours de mon apprentissage, j'ai fait une très belle saison et j'ai dû me décider. Je me suis rendu compte que je voulais m'investir davantage dans le sport. En accord avec mon entreprise formatrice, j'ai réduit mon temps de travail à 90 % pour pouvoir m'entraîner plus.





**Nom :** Ditaji Kambundji  
**Date de naissance :** 20 mai 2002  
**Formation :** gymnase

---

#### **Succès sportifs**

2021 : médaille d'or du 100 mètres haies aux Championnats d'Europe U20  
2023 : médaille d'or du 100 mètres haies aux Championnats d'Europe U23  
2024 : médaille d'argent du 100 mètres haies aux Championnats d'Europe  
2024 : détentrice du record suisse du 100 mètres haies en 12 s 40

---



**Nom :** Levin Grünig  
**Date de naissance :** 19 septembre 2003  
**Formation :** charpentier CFC

---

#### **Succès sportifs**

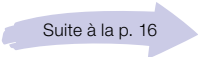
2021 : 6<sup>e</sup> place en Coupe du monde Juniors  
2022 : 4<sup>e</sup> place aux Championnats suisses Hommes U23  
2023 : demi-finale de la Coupe d'Europe Hommes U23

---

### **Qui vous a soutenu-e tout au long de votre parcours ?**

**Levin :** Ce sont mes parents, clairement. Le BMX est un hobby qui coûte cher, surtout à cause de l'équipement, de l'usure rapide du matériel et des déplacements. Sans mes parents – une véritable « entreprise familiale » – qui ont tout organisé, tout porté et financé, ça n'aurait pas été possible. Mon entreprise formatrice m'a aussi soutenu : je pouvais m'absenter, même à court terme, lorsque je me qualifiais pour une course.

**Ditaji :** Chez moi, c'est aussi ma famille qui m'a beaucoup soutenue. Contrairement au BMX, l'athlétisme n'est pas un sport qui coûte cher, cela rendait les choses plus faciles. Mes parents m'ont aussi accompagnée à toutes mes compétitions. Plus tard, des sponsors et des partenaires sont entrés dans la course.

Suite à la p. 16 



*Pour l'athlétisme, il ne faut pas beaucoup de matériel. Une paire de baskets suffit ...*

### À quoi ressemble votre quotidien ?

**Ditaji :** Il y a deux quotidiens : l'un pendant la saison, l'autre en dehors. En ce moment, nous sommes hors saison. Je m'entraîne 6 fois par semaine. Durant la saison, la compétition est au centre et la récupération est extrêmement importante. Je suis alors beaucoup en route. Je dors, je mange et je me repose entre les épreuves.

**Levin :** C'est pareil pour moi. En dehors de la saison, je m'entraîne 6 fois par semaine. Durant la saison, j'ai seulement 2 entraînements par semaine car la récupération est plus importante pour être en forme pour les courses du week-end. La grande différence est que je travaille comme charpentier du lundi au jeudi, à 70%. C'est un métier exigeant qui ne permet pas toujours une bonne récupération.

### Qu'est-ce qui vous motive ?

**Ditaji :** J'adore les compétitions, ce moment où tout se joue. Je veux savoir jusqu'où je peux repousser mes limites et j'ai de grands objectifs sportifs.

**Levin :** Le sport en lui-même me motive. J'adore faire du BMX !

### Qu'est-ce qui vous stresse ?

#### À quoi renoncerez-vous volontiers ?

**Ditaji :** Je n'ai qu'un très bref moment pour être performante et montrer ce dont je suis capable. Si je fais une erreur en compétition, cela peut avoir des conséquences immenses. Tous les efforts que j'ai fournis lors de l'entraînement peuvent alors s'évaporer à cause d'une telle erreur. C'est une grande pression.

**Levin :** Ce qui me stresse, c'est que je ne suis pas tous les jours au même niveau de ma forme. Et parfois, penser que je dois travailler alors que d'autres professionnels s'entraînent, cela me stresse aussi.





...pour le BMX, ce n'est pas pareil : un vélo professionnel coûte plusieurs milliers de francs et doit souvent être réparé.

### À quoi ressemblait votre quotidien durant votre formation ?

**Levin :** Mon quotidien était chargé : le travail, l'école, les cours interentreprises et le BMX. Sans le soutien de mon entreprise, je n'y serais jamais arrivé. Et même comme cela, c'était stressant. Toutes mes vacances, mes week-ends, mes jours de congé étaient consacrés au sport – je n'avais presque jamais de pause. Avec le recul, je pense que cela aurait été plus simple avec un apprentissage proposant des aménagements spécifiques pour le sport d'élite. Ce qui était aussi parfois difficile à gérer, c'était la solitude : ma vie était tellement différente de celle des personnes qui m'entouraient.

**Ditaji :** Oui, je connais bien ce sentiment. À un moment donné, les projets de vie sont très différents et les amitiés se nouent pratiquement toutes dans le monde du sport. Dans mon cas, le gymnase se combinait bien avec le sport, je pouvais passer de manière flexible de l'école à l'entraînement. Mais plus j'avais de succès dans le sport, plus c'était difficile de gérer les deux. Par exemple, j'ai fait la dernière course de qualification pour les Jeux olympiques entre deux examens oraux de la maturité.

### Quels ont été vos plus grands défis et comment avez-vous fait pour les relever ?

**Ditaji :** Ma force a toujours été la même : la pression me stimule au lieu de me freiner. Je suis très efficace lorsque j'étudie. À l'école, l'attitude « le 4 est gagnant » m'a aidée, mon objectif était d'avoir un niveau suffisant. Briller dans le sport et à l'école n'aurait pas été possible.

**Levin (rit) :** « Le 4 est gagnant » – c'était ma devise à l'école professionnelle ! À côté, la discipline était primordiale pour moi. Je m'entraînais même quand j'étais fatigué et que mes amis sortaient.

Suite à la p. 18

## Ditaji

---

« J'adore les compétitions,  
ce moment où tout se joue. »

## Levin

---

« Réussites et échecs vont  
de pair. Sans mes échecs, je ne  
serais pas là où j'en suis. »

### Réussite, échec – qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

**Levin :** Ils vont de pair. Sans mes échecs, je ne serais pas là où j'en suis. Ils m'ont conduit à ma réussite.

**Ditaji :** Pour moi, la réussite, c'est quand j'atteins mes objectifs. Mais c'est aussi accepter que le monde ne s'écroule pas si je ne les atteins pas.

D'une manière générale, la plus grande réussite est de pouvoir pratiquer le sport que j'aime à ce niveau. J'en profite énormément.

Ce n'est pas seulement une réussite, c'est aussi un privilège. Il existe beaucoup de gens qui font autant d'efforts que moi, mais qui n'y parviennent pas. Je suis reconnaissante de pouvoir le faire.

### Que souhaitez-vous pour l'avenir ?

**Ditaji :** Ma carrière sportive, je ne peux la faire que maintenant. C'est pourquoi je me concentre entièrement sur le sport en ce moment. Je ne sais pas encore ce qui viendra après.

**Levin :** J'ai déjà une idée : un jour, j'aimerais pouvoir transmettre les connaissances que j'accumule et travailler comme coach. Le mental m'intéresse beaucoup.

Oui, toutes ces expériences que je fais en ce moment, j'aimerais les utiliser dans le futur – sous quelle forme, je ne sais pas encore.

### Que conseillerez-vous à des jeunes qui envisagent de commencer une carrière dans le sport professionnel ?

**Ditaji :** Tu as une chance que peu de gens ont. Saisis-la ! Tu ne perds rien si tu termines ta formation plus tard que les autres. Tu peux aussi faire une formation professionnelle à 20 ans, mais en sport, ta chance sera alors passée. Tu n'auras jamais moins à perdre qu'à 15 ans.

**Levin :** Suivre ce chemin demande du courage et de la discipline, ne serait-ce que parce que ta vie sera très différente de celle des autres. Si tu es prêt-e ou si tu veux découvrir si tu l'es, fonce !



## Entretiens de conseil pour les talents sportifs et artistiques

Tu veux combiner une formation avec la pratique d'un sport, de la danse ou de la musique à un haut niveau ? Nous te conseillons et t'accompagnons.

[www.be.ch/op-talents](http://www.be.ch/op-talents)





## Comment je suis devenue étudiante en écriture littéraire

**Nom :** Claudia Souto Cuello

**Âge :** 23 ans

**Profession :** étudiante en écriture littéraire

- 15 ans  
École secondaire
- 18 ans  
Maturité gymnasiale, Travail de maturité en écriture, Lycée cantonal de Porrentruy (JU)
- 19 ans  
Études en Littérature comparée et Philosophie, Université de Genève (formation interrompue)
- 19 ans  
Publication de *La Marge*, texte lauréat du concours jeunesse François Mauriac, Centre Malagar
- 20 ans  
Stages de maraîchère
- 22 ans  
Publication de *Marina*, recueil de poésies
- 22 ans  
Apprentissage raccourci de maraîchère CFC, Domaine des Prés d'Areuse, puis Légumes-bio-Gemüse, Safnern
- À partir de 22 ans  
Études en écriture littéraire, Haute école spécialisée bernoise, Bienne
- 23 ans  
Maraîchère (emploi temporaire, à mi-temps), Jardin des Turricules, Cernier
- 23 ans  
Certificat en création littéraire, semestre d'échange, Université du Québec, Montréal



# D'un extrême à l'autre

En Suisse, le lieu de travail le plus haut perché se trouve sur le Jungfraujoch. Le couple de concierges travaille à 3500 mètres d'altitude.

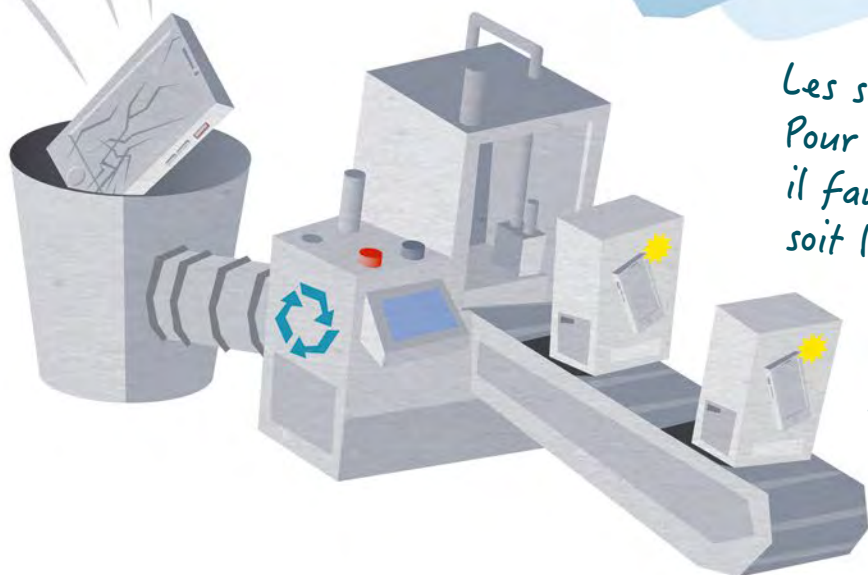


Plus de 8 milliards d'êtres humains vivent sur Terre. Les entomologistes — les spécialistes des insectes — estiment que 20 millions de milliards de fourmis peuplent le globe.

Les glaciologues prélèvent des carottes de glace dans lesquelles il est possible d'étudier le climat qui régnait sur Terre à l'époque des dinosaures.

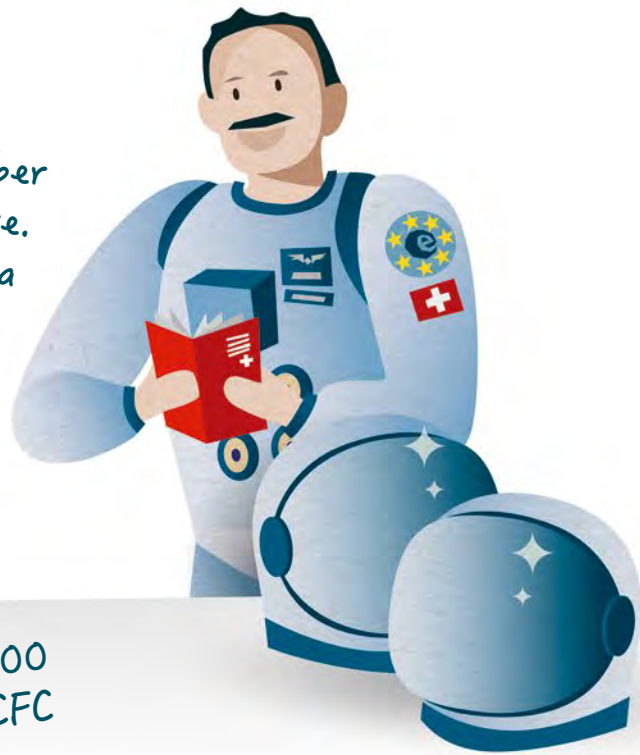


Les smartphones sont gourmands. Pour fabriquer un smartphone de 300g, il faut 237kg de matières premières, soit l'équivalent de 5300kg de terre à extraire. Heureusement que les recycleur·euse·s donnent une seconde vie à nos smartphones.





Son rêve s'est réalisé ! Marco Sieber est le nouvel astronaute suisse. Entre 2026 et 2030, il rejoindra la Station spatiale internationale (ISS) pour y mener des expériences scientifiques à plus de 400km de la Terre.



En 2022, près de 60'000 jeunes ont obtenu un CFC en Suisse, dont 12'768 employé·e·s de commerce et un seul tonnelier.



À l'aide d'une machine de 26,5km de long, l'accélérateur de particules LHC, les physicien·ne·s du CERN ont découvert la plus petite particule du monde appelée le boson de Higgs.



Alors que d'énormes camions-bennes circulent déjà sans conducteur·trice depuis plusieurs années, il faudra encore du temps pour que les voitures soient autorisées à rouler sans contrôle humain.





# JobChat

Salut Noemi, peux-tu te présenter en quelques mots ?



Je m'appelle Noemi Neuhold, j'ai 17 ans et je suis en 2<sup>e</sup> année d'apprentissage de graphiste CFC, avec maturité professionnelle.

Pourquoi tu as choisi de faire un apprentissage dans cette profession ?

Je suis passionnée par l'art et par tout ce qui est visuel. Ce qui me plaît particulièrement, c'est le graphisme, que l'on rencontre constamment dans notre quotidien. Avant même de savoir lire, je collectionnais les flyers, les brochures et les cartes de visite qui me plaisaient.

Tu peux nous en dire davantage sur ta profession ?

Le rôle d'une graphiste est de concevoir des créations visuelles, qui transmettent des informations et des émotions de manière attrayante, que ce soit pour des supports imprimés, des plateformes numériques ou d'autres moyens de communication visuelle.

Qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans ta formation ?

Comme je fais mon apprentissage en école, une grande partie de nos projets sont fictifs. Nous sommes très libres et pouvons réaliser nos propres idées sans être limité-e-s par des contraintes extérieures.

Tu as des plans pour le futur ?

En 3<sup>e</sup> année, il est prévu de faire un stage en Suisse ou à l'étranger. Je me réjouis déjà en pensant à ce stage et à la possibilité d'aller à l'étranger.

Que fais-tu durant ton temps libre ?

Flâner, visiter des musées, prendre le train, aller manger et boire un verre.

Salut Dorian, peux-tu te présenter brièvement ?



Je m'appelle Dorian Vaucher, j'ai 17 ans et je suis en 2<sup>e</sup> année d'apprentissage en tant qu'électronicien en multimédia CFC.

Pourquoi as-tu choisi de faire cet apprentissage en particulier ?

J'ai choisi ce métier, car de tous les stages que j'ai faits, c'est le métier que j'ai préféré. La partie manuelle du métier m'a beaucoup plu.

Peux-tu nous en dire plus sur ta profession ?

Le métier d'électronicien en multimédia touche à plusieurs types d'appareils. Ça peut être des téléviseurs, des lecteurs DVD, des amplificateurs et beaucoup d'autres appareils. On fait de l'installation d'appareils, on en répare aussi parfois et on touche aussi beaucoup à la vente.

Qu'est-ce qui te plaît en particulier dans ton travail ?

Faire des installations d'appareils, mais surtout le brasage, qui consiste à braser des résistances ou autres composants sur des circuits.

Qu'est-ce que tu aimes moins ?

Ce qui me plaît le moins, c'est la partie vente. Je n'aime pas faire des offres et ensuite les défendre oralement.

Tu as des plans pour le futur ?

Avoir un studio avec mon ami pour faire ce que j'aime : créer des concepts et les mettre sur YouTube.

Quel est ton principal point fort ?

Je suis un bosseur ! Quand j'ai une évaluation, je vais travailler le sujet au maximum.



Salut Liliia, peux-tu te présenter en quelques mots ?



Je m'appelle Liliia, j'ai 15 ans. Je viens d'Ukraine et je suis en Suisse depuis 2 ans. Je suis en 1<sup>re</sup> année d'apprentissage d'employée en hôtellerie-intendance AFP, dans une clinique.

À quoi ressemble ta journée de travail ?

En ce moment, cela se passe de la manière suivante. Le matin, je prépare le chariot de nettoyage. Je nettoie ensuite les salles et les chambres de l'unité qui m'a été attribuée. Quand un-e patient-e quitte la clinique, je change les draps, je nettoie et prépare la chambre pour la prochaine personne. Le soir, je range le chariot et je mets à laver les chiffons de nettoyage que j'ai utilisés durant la journée.

Qu'est-ce qui te réjouit, le matin, quand tu vas au travail ?

L'équipe ! Nous avons une bonne ambiance et le travail me plaît.

Parmi tes qualités, quelles sont celles que tu peux utiliser dans ton travail ?

Je suis une personne très attentive et fiable. Cela m'aide beaucoup dans mon travail. Et j'aide volontiers les autres. C'est quelque chose que je peux souvent faire ici.

Que fais-tu durant ton temps libre ?

J'aime passer du temps avec mes ami-e-s ou avec ma famille. Je lis aussi volontiers.

Quel est ton rêve pour le futur ?

Réussir ma formation et pouvoir m'acheter la voiture dont je rêve.

De quoi as-tu peur ?

J'ai le vertige et j'ai peur des escaliers, sinon rien.

Salut, peux-tu te présenter en quelques mots ?



Je m'appelle Carmen Zumkehr, j'ai 18 ans et je suis en 2<sup>e</sup> année à l'École de culture générale (ECG).

Pourquoi tu as choisi d'aller à l'ECG ?

Longtemps, je ne savais pas ce que je voulais faire. La seule chose dont j'étais sûre : je voulais apprendre quelque chose qui me permette d'aider les gens. Grâce à un entretien à l'OP, j'ai décidé d'aller à l'ECG, car l'école propose une filière qui va dans ce sens-là.

Pourquoi tu as décidé de faire ta formation en école ?

J'ai toujours été une bonne élève, qui va volontiers à l'école. À l'ECG, on fait aussi des stages qui permettent d'avoir un aperçu dans différents domaines professionnels. C'est un équilibre parfait avec le quotidien plutôt théorique de l'école. En plus, quand j'ai regardé la liste des branches que j'aurais durant ma formation, j'en ai vu plusieurs qui me plaisaient.

Est-ce qu'il y a aussi des choses qui te plaisent moins ?

Oui, quelques branches comme la chimie et la physique, par exemple. Et aussi de finir l'école à 18h une fois par semaine. Je trouve que c'est plutôt fatigant. Mais cela va changer l'année prochaine.

Quelle est ta devise ?

Je veux simplement être heureuse dans ce que je fais et dans la manière dont je vis. 😊

Ce que tu fais en ce moment te rend heureuse ?

Oui, très heureuse ! J'ai le sentiment d'être au bon endroit. Je me suis fait des ami-e-s et je me sens soutenue par l'école.

Quel conseil tu donnerais à celles et ceux qui voudraient aller à l'ECG ?

Il faut être conscient que l'on doit assumer beaucoup de responsabilités personnelles et qu'on ne nous apporte plus rien sur un plateau !

## Je suis en 10<sup>e</sup> et je pense que je suis trop jeune pour trouver un métier que je devrai faire toute ma vie. Je n'arrive pas à me décider. Comment avancer ?

Bonjour, tout d'abord merci pour ta question. Je comprends bien ton incertitude face à tous les métiers possibles, mais rassure-toi, celui que tu choisiras à ta sortie d'école ne sera pas forcément celui que tu feras toute ta vie ! En effet, diverses possibilités s'offriront à toi, à certaines conditions : faire un deuxième apprentissage (dans un domaine apparenté ou non à ta première formation), continuer des études, faire des perfectionnements ou encore travailler dans un domaine (branche) tout à fait différent, etc.


Il est important que tu choisisses, comme première formation, une profession qui te plaît. Fais une liste de ce qui est important pour toi. Tu préfères être dedans ou dehors ? Dans un bureau ou dans un atelier ? Seul-e ou en équipe ? Tu es prêt-e à t'investir scolairement à l'école professionnelle ? Renseigne-toi sur [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch), fais des stages, discute avec ton entourage. Et n'hésite pas à prendre rendez-vous avec un-e conseiller-ère en orientation : tu pourras recevoir du soutien et des informations pour t'aider à prendre ta décision.

*Martine Holzer Mettler, conseillère en orientation,  
OP du Canton de Berne*

## Pour en savoir plus


### Conseils et informations

À l'OP, des conseillères et conseillers en orientation t'accompagnent dans ton choix professionnel et de formation, lors d'entretiens brefs ou de consultations.

 [www.be.ch/cop](http://www.be.ch/cop) > Prestations

### InfoService (par e-mail)

Pose-nous tes questions sur les professions et les formations. Des spécialistes de l'OP te répondent par e-mail.

 [www.be.ch/op-infoservice](http://www.be.ch/op-infoservice)


### Des conseils en images

Un stage, comment ça fonctionne ? Quelle attitude avoir lors d'un entretien pour une place d'apprentissage ? Nos vidéos t'informent sur différents sujets.

 [www.be.ch/op-films](http://www.be.ch/op-films)

### Places d'apprentissage libres

Dans le canton de Berne :

 [www.be.ch/placesappr](http://www.be.ch/placesappr)

Dans toute la Suisse :

Alerte e-mail : saisis une profession et un canton et tu recevras un e-mail chaque fois que de nouvelles places seront publiées.

 [www.orientation.ch/apprentissage](http://www.orientation.ch/apprentissage)


### Places de stage

Liste des entreprises formatrices dans lesquelles il est possible de faire un stage.

Dans le canton de Berne :

 [www.be.ch/placesappr](http://www.be.ch/placesappr)

Dans toute la Suisse :

 [www.orientation.ch/repertoire-entreprises](http://www.orientation.ch/repertoire-entreprises)

## Tu as raté un article ?



Tu trouveras les précédents numéros d'« Avenir » sur le site internet de l'OP : [www.be.ch/op-avenir](http://www.be.ch/op-avenir)



### Impressum

**Édition :** OP du Canton de Berne, Services centraux, Bremgartenstrasse 37, 3012 Berne, [start-avenir@be.ch](mailto:start-avenir@be.ch), Tél. 031 633 81 42 (rédaction), Tél. 031 633 81 55 (distribution). **Équipe de rédaction :** Valérie Equey, Frank Leuenberger, Martine Holzer Mettler, Diane Matthys, Tobias Roder, Ueli Strasser, Barbara Zbinden. **Mise en page :** Format M – Mansing Tang. **Photos :** Ruben Ung. **Illustrations :** Nicolo Bernasconi.