

Quels sont les freins ?



Un frein, c'est ce qui ralentit ou bloque le mouvement. On en trouve sur des vélos, des voitures, des machines : on appuie, ça ralentit, ou ça s'arrête. Dans l'accès à l'emploi, on parle aussi de « freins » pour désigner tout ce qui empêche une personne de travailler, d'intégrer une entreprise et d'y rester dans de bonnes conditions.

1. Le manque d'expérience

On vous dit peut-être souvent : « Il vous manque de l'expérience. » Et vous pouvez légitimement vous demander comment acquérir de l'expérience... si personne ne vous laisse commencer. Le manque d'expérience devient un frein quand vous finissez par penser que votre parcours « ne vaut pas grand-chose » ou que vous n'osez plus répondre aux offres parce que vous ne cochez pas toutes les cases.

Pourtant, vous avez déjà vécu et fait beaucoup de choses : emplois courts, stages, bénévolat, engagement associatif, responsabilités familiales... tout cela compte et peut devenir de la matière à raconter.

L'enjeu n'est pas de vous transformer en quelqu'un d'autre, mais de remettre de la valeur sur ce que vous avez déjà fait, et de rencontrer des employeurs prêts à regarder aussi le potentiel, pas seulement la ligne « années d'expérience ».

2. Une formation jugée “inadaptée”

Vous pouvez avoir l'impression d'avoir « la mauvaise formation au mauvais endroit » : diplôme qui ne parle pas aux recruteurs, parcours à l'étranger, études qui ne correspondent plus à ce que vous souhaitez faire aujourd'hui. Résultat : vous avez parfois le sentiment d'être mis-e de côté avant même d'avoir pu montrer qui vous êtes et ce que vous savez faire.

Ce frein ne signifie pas que vous vous êtes trompé-e de route, mais qu'il faut parfois passer par une étape intermédiaire : formation courte, validation d'acquis, poste de transition, projet ajusté. Vous n'êtes pas « inadapté-e » en tant que personne ; ce sont les cases du marché du travail qui sont très étroites. L'idée est de vous aider à faire le pont entre votre formation, vos compétences et les besoins réels des entreprises, pas de repartir de zéro.

3. La langue

La langue peut être un vrai mur : quand lire une offre, comprendre un mail, un contrat ou un briefing de travail vous demande un effort énorme, tout devient plus fatigant. Vous pouvez avoir

les compétences techniques, la motivation, l'envie de bien faire, et malgré tout vous sentir en décalage parce que les mots ne suivent pas toujours.

Ce n'est pas une question d'intelligence ou de valeur, c'est une question de codes et de temps d'apprentissage. Des dispositifs existent (cours de français, ateliers, accompagnement spécifique), mais ce n'est pas toujours simple de les trouver et de s'y rendre quand on a déjà beaucoup de choses à gérer. En parler avec un·e conseiller·e, un référent, un formateur peut être un premier pas : ce n'est pas « avouer une faiblesse », c'est vous donner le droit d'être aidé·e sur un point précis qui vous freine au quotidien.

4. Les problèmes périphériques (mobilité, logement, garde d'enfants, santé...)

Chercher ou garder un emploi lorsque vous vous demandez comment faire garder vos enfants, comment payer le loyer ou comment vous rendre au travail, ce n'est pas la même chose que quand tout va bien autour. Ces problèmes qu'on appelle « périphériques » ne sont pas périphériques du tout dans la vraie vie : ils prennent de la place, de l'énergie, du temps.

Beaucoup de personnes renoncent à un poste ou interrompent un contrat non pas parce qu'elles ne veulent pas travailler, mais parce que la mobilité, le logement, la santé ou la garde d'enfants rendent la situation intenable. Ce n'est pas un aveu d'échec de le dire ; au contraire, cela permet parfois de trouver des aménagements, des aides ou d'autres solutions avec les bons interlocuteurs (conseiller·e, travailleur social, associations, services spécialisés...).

Ces freins ne disent pas qui vous êtes, ils disent dans quel contexte vous essayez d'avancer. Le but de ce guide n'est pas de vous faire porter la responsabilité de tout, mais de nommer ce qui bloque pour que vous puissiez, pas à pas, chercher du soutien et des solutions adaptées à votre situation.

Ressources :

[Vademecum-Logement-MDE-Strasbourg-ADIRA-14102025.pdf](#)

<https://www.strasbourg.eu/offre-insertion>

<https://formation.grandest.fr/>

<https://dora.inclusion.gouv.fr/>

[Tarification Solidaire - CTS : Compagnie des Transports Strasbourgeois](#)

[Tarification solidaire | demande de quotient familial unique | Strasbourg.eu](#)

[Mobistras](#)

[Direction Régionale Action Logement - Grand Est](#)

[Accueil | Maison de l'habitat](#)

[ADIL 67 - ADIL 67](#)

[Apprendre le français à Strasbourg | Strasbourg.eu](#)

[Mon CEP – Mon conseil en évolution professionnelle](#)

[Les établissements d'accueil collectif : crèche, halte garderie... | Strasbourg.eu](#)