

Valoriser son

expérience de

mobilité



Partir en Europe et à l'étranger

Préparer son départ et son retour - Mai 2026

Sommaire

Pourquoi valoriser son expérience ?	2
Préparer son retour	3
Faire reconnaître son diplôme	5
Valoriser son expérience	7
Contacts utiles	9

Pourquoi valoriser

son expérience ?

Une expérience de mobilité à l'étranger constitue un véritable atout dans un parcours personnel, scolaire et professionnel. Au-delà du séjour en lui-même, elle permet d'acquérir et de développer des compétences transférables, recherchées dans de nombreux contextes.

Au cours de cette expérience, vous pouvez notamment :

- renforcer votre autonomie en vous adaptant à un nouvel environnement
- développer votre capacité d'adaptation face à des situations inédites
- élargir votre ouverture culturelle et votre compréhension du monde
- améliorer vos compétences linguistiques en situation réelle
- acquérir des savoir-faire et savoir-être utiles dans un cadre professionnel ou académique

Valoriser cette expérience consiste à être en mesure d'identifier ces acquis et de les présenter de manière claire et pertinente. Cette démarche est essentielle pour les faire reconnaître dans le cadre d'une recherche d'emploi, d'une poursuite d'études ou de la construction d'un projet personnel.



Préparer son retour

Certaines démarches sont à engager avant de partir (signaler votre départ au consulat, clôturer votre compte bancaire, demander votre quitus fiscal...), d'autres dès votre retour en France (chercher un logement, demander une protection sociale...).

PROJET POST-RETOUR

Anticiper son retour, c'est d'abord réfléchir à la suite de votre parcours. Il peut s'agir de poursuivre des études, de rechercher un emploi, d'intégrer une formation ou de repartir à l'étranger. Cette réflexion permet de donner une continuité à votre expérience et d'éviter une période d'incertitude au retour.

SANTÉ MENTALE

Le retour d'une expérience à l'étranger peut être déstabilisant (perte de repères, baisse de motivation). Retrouver un équilibre passe par la reprise d'un rythme actif et la poursuite de découvertes dans votre quotidien (activités, sorties, projets). Échanger avec d'autres jeunes dans la même situation peut également aider, notamment via des initiatives portée par Youth Run et son projet Aftermove, ou encore via l'association Réunionnais de retour au péi.

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Informez-vous sur les démarches, délais et justificatifs qui vous seront demandés.

www.service-public.fr - www.ufe.org

www.francetravail.fr/international

Couverture santé

À votre retour en France, vous devez réactiver vos droits à la sécurité sociale, en particulier si vous revenez d'un séjour hors Union européenne. Il est important de vérifier votre situation auprès de l'Assurance Maladie afin de garantir la continuité de votre couverture santé.

www.ameli.fr - www.cgss.re

Impôts

Il n'y a pas d'harmonisation fiscale en Europe. Dans la plupart des pays européens, les impôts sont prélevés à la source (sur le salaire). En général, c'est la domiciliation fiscale qui s'applique : si vous travaillez moins de 6 mois par an dans un autre pays de l'UE, vous paierez vos impôts en France. Au-delà de 6 mois, vous les paierez dans votre pays de résidence. Vous devez informer le centre des finances publiques si :

- vous aviez déclaré un départ à l'étranger,
- vous avez changé d'adresse fiscale,
- vous revenez vous installer en France.

Si vous travaillez à l'international, vérifiez ce que prévoit la convention fiscale entre la France et votre pays d'accueil.

<http://europa.eu/youreurope>

www.impots.gouv.fr

Banque et finances

Informez votre banque de votre retour en France. Vérifiez si vous devez :

- clôturer un compte à l'étranger
- ou transférer vos fonds

Conservez vos relevés bancaires importants (preuve de revenus, justificatifs).

Retraite

La prise en compte des périodes de travail à l'étranger varie selon les pays. Les pays de l'UE, l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège et la Suisse appliquent la réglementation européenne en matière de sécurité sociale. Une quarantaine d'Etats et de territoires ont également signé une convention avec la France.

www.lassuranceretraite.fr - www.cleiss.fr

Bon à savoir



Vous avez décidé de rentrer en France après un séjour de **plus de 6 mois à l'étranger** ?

Vous devez procéder à votre radiation du registre des Français établis hors de France. Elle doit être effectuée avant votre départ du pays de résidence. Cette procédure peut être réalisée de manière dématérialisée ou directement auprès du consulat ou de l'ambassade de France du pays concerné.

www.service-public.gouv.fr

Emploi/Formation/Stage

Si vous avez travaillé durant votre mobilité, pensez à conserver et à présenter l'ensemble des pièces justificatives de votre activité professionnelle (bulletins de paie, certificats de travail, attestations d'employeur).

Si vous avez effectué un stage ou une formation, pensez à demander une attestation de fin de stage ou de formation, idéalement détaillée (missions, compétences acquises), avant de quitter votre structure d'accueil/organisme de formation.

Veillez également à anticiper la traduction de vos documents si ceux-ci sont dans une langue étrangère, afin de pouvoir les utiliser facilement en France. Enfin, conservez tous les justificatifs utiles (convention, certificats, évaluations), ils pourront vous être demandés.

Logement

Renseignez-vous en amont sur les solutions d'hébergement possibles pour votre retour (famille, proches, location temporaire ou durable) afin d'éviter toute situation d'urgence.

Si vous recherchez un logement, préparez un dossier complet comprenant les pièces essentielles (pièce d'identité, justificatifs de ressources, garant, etc.) pour faciliter vos démarches.

Renseignez-vous également sur les aides au logement auxquelles vous pouvez prétendre (CAF, garantie Visale) afin de sécuriser votre installation.

www.caf.fr - www.actionlogement.fr

www.dossierfacile.logement.gouv.fr

www.service-public.gouv.fr



Faire reconnaître son diplôme

Au retour d'une expérience à l'étranger, la reconnaissance de vos diplômes ou formations peut être une étape importante pour poursuivre vos études ou accéder à un emploi en France.

COMPRENDRE LA RECONNAISSANCE DES DIPLÔMES

En France, il n'existe pas d'équivalence automatique entre les diplômes étrangers et les diplômes français. On parle plutôt de reconnaissance ou de comparabilité.

Les démarches de reconnaissance varient en fonction du pays d'obtention du diplôme, du niveau d'études et de votre projet (emploi, concours, poursuite de formation). Il est donc essentiel de vous informer en amont afin d'identifier les procédures adaptées à votre situation et de faciliter la valorisation de votre parcours.

Poursuite des études en France

Si vous avez effectué un séjour d'études **dans le cadre d'un programme d'échange** (Erasmus+, accords entre établissements), la reconnaissance des études est généralement prévue dans l'accord signé entre les établissements. Les crédits obtenus à l'étranger sont validés, le plus souvent grâce au système ECTS.

Si vous avez effectué un séjour d'études **en dehors d'un programme d'échange**, la reconnaissance de votre diplôme est étudiée directement par l'établissement d'accueil en France (université ou école). Celui-ci évalue votre niveau d'études et fixe les conditions d'admission. Certains établissements peuvent vous demander une attestation de comparabilité afin de mieux comprendre votre parcours académique à l'étranger et situer votre niveau dans le système français.



Bon à savoir

Le centre ENIC-NARIC France est le centre d'information français sur la reconnaissance académique des diplômes étrangers.
www.france-education-international.fr

Exercer une activité professionnelle

Cas d'une profession non réglementée

L'employeur évalue lui-même votre diplôme et votre parcours. Il peut vous recruter sans démarche particulière, mais il peut aussi vous demander une attestation pour mieux comprendre à quel niveau correspond votre diplôme dans le système français.

Cas d'une profession réglementée

Il convient d'obtenir une autorisation d'exercice auprès de l'autorité compétente en fonction de la profession.

<https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/regprof/>

FAIRE RECONNAÎTRE SON DIPLÔME

Vous pouvez demander une attestation de comparabilité auprès du centre ENIC-NARIC France. Ce document permet de situer votre diplôme étranger par rapport au système français et peut faciliter vos démarches auprès des employeurs ou des établissements. Pensez à préparer les documents nécessaires :

- copie de vos diplômes
- relevés de notes
- traductions officielles si les documents ne sont pas en français

La délivrance de l'attestation de comparabilité est payante. Les délais de traitement peuvent être variables, il est donc conseillé d'anticiper.

www.france-education-international.fr



Bon à savoir

La carte professionnelle européenne (EPC) est une

procédure simplifiée qui facilite la reconnaissance de certaines qualifications professionnelles au sein de l'Union européenne.

Elle concerne uniquement certaines professions réglementées (par exemple : infirmier, pharmacien, agent immobilier, guide de montagne, kinésithérapeute). Cette démarche se fait en ligne et permet de faire reconnaître vos qualifications dans un autre pays de l'Union européenne de manière plus rapide et simplifiée.

<https://europa.eu/youreurope>





Valoriser son expérience

Une expérience de mobilité constitue un véritable atout dans un parcours. Pour en tirer pleinement parti, il est essentiel d'identifier les compétences acquises et de les valoriser dans ses démarches personnelles, académiques et professionnelles.

VALORISATION DU PARCOURS SUR LE CV

L'expérience de mobilité doit être clairement intégrée dans votre CV. Il est important de préciser le contexte (pays, durée, structure), les missions réalisées et les compétences développées. Une présentation précise et contextualisée permet aux recruteurs ou aux établissements de mieux comprendre la valeur de votre expérience.

Bon à savoir



Le CV citoyen, proposé par la Jeune Chambre Économique (JCE), est un outil de valorisation des expériences d'engagement (bénévolat, volontariat, projets collectifs, etc.). Il permet de mettre en avant les compétences développées en dehors du cadre scolaire ou professionnel, telles que le travail en équipe, la prise d'initiative ou le sens des responsabilités.

www.jcef.asso.fr
<https://jce-saintdenis.com>

BILAN DE COMPÉTENCES

Le bilan de compétences permet d'analyser votre parcours, d'identifier vos compétences et de définir un projet professionnel ou de formation. Il peut être particulièrement utile après une expérience de mobilité afin de valoriser les acquis. Il peut être réalisé auprès d'organismes spécialisés en accompagnement et en orientation, et financé dans certains cas via le CPF.

TÉMOIGNAGES ET BÉNÉVOLAT

Partager son expérience de mobilité permet de valoriser son parcours tout en aidant d'autres jeunes à se projeter. Vous pouvez pour cela vous engager dans des dispositifs d'ambassadeurs ou des réseaux de jeunes, tels que Erasmus+, l'Office franco-allemand pour la Jeunesse, le projet Aftermove porté par Youth Run ou encore le réseau EuroPeers. Vous pouvez aussi vous engager bénévolement dans des associations.

<https://europeers.org> - www.ofaj.org
<https://agence.erasmusplus.fr>
www.jeuxaider.gouv.fr

Les outils pour valoriser son expérience de mobilité

Youthpass : C'est un outil de reconnaissance qui permet aux participants de projets Erasmus+ et Corps Européen de Solidarité de faire reconnaître les compétences acquises.

www.youthpass.eu

Europass : Plateforme gratuite de l'Union européenne permettant de valoriser ses compétences et qualifications à l'échelle européenne. Elle propose notamment un CV standardisé, reconnu dans toute l'Europe, ainsi qu'un espace pour centraliser diplômes, certificats et expériences professionnelles.

<https://europass.europa.eu>

AKI-App : Outil soutenu par Erasmus+ destiné aux jeunes de 18 à 30 ans. Il permet d'identifier et de formuler les compétences acquises lors d'une expérience de mobilité internationale hors cadre scolaire ou universitaire.

www.aki-app.org

Et votre profil LinkedIn !

Pensez à créer ou à mettre à jour votre profil LinkedIn afin d'y intégrer votre expérience de mobilité et de valoriser les compétences acquises.





Contacts utiles

Liste 1

Information et accompagnement des jeunes

Liste 2

Orientation et insertion professionnelle

Liste 3

Bilan de compétences

Liste 4

Engagement et valorisation des expériences non formelles



Liste 1

Information et accompagnement des jeunes

Missions Locales

Les Missions Locales accompagnent les jeunes de 16 à 25 ans dans leurs projets, notamment pour partir à l'étranger. Elles informent, conseillent et orientent vers les dispositifs de mobilité et les aides disponibles.

<https://missionlocaledenord.re>

<https://missionlocalesud.re>

<https://missionlocaleest.re>

<https://mio-reunion.re>

Réseau Info Jeunes

Info Jeunes est un réseau national dédié à l'information des jeunes sur tous les sujets de la vie quotidienne (emploi, santé, mobilité, etc.). À La Réunion, ce réseau regroupe 16 structures qui s'adressent en priorité aux jeunes âgés de 13 à 30 ans.

Zone Nord

Saint-Denis

Info Jeunes La Réunion
Centre Régional Information
Jeunesse (CRIJ) Réunion
28 rue Jean Chatel
97400 Saint-Denis
0262 20 98 20
accueil@crij-reunion.com

Info Jeunes Bellepierre Saint-Denis
Association ACCASE
4 impasse des Azurites SIDR
Dolomieu
97400 Saint-Denis
0262 10 24 35
sij@accase.re
<https://accase.re>

Info Jeunes Primat Saint-Denis
Association Cœur Social
12 rue des cambars LCR Pierre Loti
Commune Primat
97490 Sainte-Clotilde
0262 65 04 66 / 0693 52 04 24
infojeunesprimat974@gmail.com
<https://coeur-social-974.re>

Sainte-Suzanne

Info Jeunes Sainte-Suzanne
CCAS Sainte-Suzanne
5 rue Général de Gaulle
97441 Sainte-Suzanne
0262 98 06 06 / 0693 39 84 50
infojeunesaintesuzanne@gmail.com
<https://ville-saintesuzanne.re>

Zone Ouest

La Possession

Info Jeunes La Possession
Ville de la Possession
Centre socio-culturel Nelson Mandela
Maison des Jeunes
3 rue Barakani
97419 La Possession
0262 44 56 60
maisondesjeunes@lapossession.re
www.lapossession.re

Le Port

Info Jeunes Le Port
Centre social et culturel-Cœur Saignant
5 avenue Louis Aragon
97420 Le Port
0262 43 29 57
secretariatcentresocial@villagetitan.com
www.villagetitan.com

Saint-Paul

Info Jeunes Bellemène Saint-Paul
Ville de Saint-Paul
333 rue Montrouge, RD4
97460 Bellemène Saint-Paul
0262 45 96 71
sij.bellemene@mairie-saintpaul.fr
www.mairie-saintpaul.re

Info Jeunes Saint-Paul Centre

Ville de Saint-Paul
Service Jeunesse
87 rue de La Caverne
Résidence La Falaise
97415 Saint-Paul Centre
0262 70 43 10
service.jeunesse@mairie-saintpaul.fr
www.mairie-saintpaul.re

Zone Sud-Ouest

Les Avirons

Info Jeunes Les Avirons
Association Roulé mon Z'Avirons
42 bis route de la Ravine Sèche
97425 Les Avirons
0262 45 49 38
sij@rmz.re
<https://rmz.re>

Zone Sud

Le Tampon

Info Jeunes Le Tampon
18 rue Victor le Vigoureux
97430 Le Tampon
0262 95 20 16
mjc-tampon@wanadoo.fr
<https://mjc-tampon.re>

Saint-Pierre

Info Jeunes Saint-Pierre
Centre Social et Socio-Culturel
Office des Sports et du Temps
Libre (OSTL)
130 rue du Four à Chaux
97410 Saint-Pierre
0693 88 71 90
infojeunes@ostl-saint-pierre.com
<https://ostl-saint-pierre.com>

Zone Est

Bras-Panon

Info Jeunes Bras-Panon
Ville de Bras-Panon
Ludothèque
16 rue des Corbeilles d'Or
97412 Bras-Panon
0262 51 50 50 poste 409
sij@braspanon.re
www.braspanon.re

La Plaine des Palmistes

Info Jeunes La Plaines des Palmistes
CCAS Plaine des Palmistes
Maison France Services
285 rue de la République
97431 La Plaine des Palmistes
0262 20 42 51
sij.ccas@plaine-des-palmistes.fr
www.ville-plainedespalmistes.fr

Saint-André

Info Jeunes Saint-André Centre
Maison des Jeunes
760 Rue Maingard
97 440 Saint-André
(En face du lycée Sarda Garriga)
0262 588 185
mdj@saint-andre.re

Saint-Benoît

Info Jeunes Bras-Fusil Saint-Benoît
Association Canal Numérique
Jeunesse de l'Océan Indien (CNJOI)
400 rue Pierre Lagourgue, Résidence
Arès
97470 Bras-Fusil Saint-Benoît
0262 09 23 23
info-jeunes@cnjoi.fr
<https://cnjoi.fr>

Info Jeunes Saint-Benoît
Ville de Saint-Benoît
Direction de l'Insertion et de l'Economie
Solidaire
21 bis rue Georges Pompidou
97470 Saint-Benoît
0262 50 88 00 poste 860
sij@ville-saintbenoit.re
www.saint-benoit.re



Liste 2

Orientation et insertion professionnelle

APEC La Réunion-Mayotte

L'APEC accompagne les jeunes diplômés (à partir de bac+3) et les cadres dans leur évolution professionnelle. Elle propose un accompagnement personnalisé pour la recherche d'emploi, la mobilité, la reconversion et la valorisation des compétences.

APEC La Réunion - Mayotte
20 Rue Maxime Rivière
Le Village by CA
97490 Sainte-Clotilde
www.apec.fr

France Travail

Accompagnement dans la recherche d'emploi, accès aux offres, aide à la réalisation de CV.
<https://www.francetravail.fr>



Liste 3

Bilan de compétences

Réseau FTLV Réunion

Le DABM (Dispositif académique de bilan et de mobilité) est un service d'accompagnement destiné aux personnes qui souhaitent faire le point sur leur parcours professionnel et envisager une évolution ou une reconversion.

DABM
0262 29 78 32
dabm@ac-reunion.fr
<https://ftlvreunion.fr>



Liste 4

Engagement et valorisation des expériences non formelles

Jeune Chambre Économique (JCE)

Association proposant des actions citoyennes et des outils comme le CV citoyen pour valoriser les compétences issues de l'engagement et des expériences associatives.

JCE Saint-Denis de La Réunion
jcesaintdenis.com
saintdenisdelareunion@jcef.asso.fr

Jce Grand Sud de La Réunion
0692 49 45 76
grandsuddelareunion@jcef.asso.fr
jcef.asso.fr

Réunionnais de retour au péi

Association d'entraide et de mise en réseau des Réunionnais de retour sur le territoire après une expérience de mobilité. Elle propose un espace d'échange entre pairs pour partager les expériences vécues à l'étranger, faciliter la réadaptation et valoriser les parcours de mobilité.
contact@retourpei.re
<https://retourpei.re>

Youth Run

Youth Run a lancé le projet Aftermove, un groupe qui réunit des jeunes ayant vécu une expérience de mobilité européenne



Ce dispositif vise à valoriser les acquis de la mobilité et à favoriser le partage d'expériences entre pairs, tout en encourageant l'engagement des jeunes sur leur territoire à leur retour.

Youth Run

contact@youthrun.net

<https://youthrun.net>



Nous suivre sur les réseaux sociaux



CRIJ974

Nom et adresse de l'éditeur : CRIJ Réunion, 28 rue Jean Chatel, 97400 Saint-Denis – Coordination, rédaction et éditions : Raïssa Marie-Louise
Communication : Raïssa Marie-Louise – Maquette : Pauline de Langre (CIDJ), Raïssa Marie-Louise – Crédits photos : Freepik, Canva
Mai 2026

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur. La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition à des fins de commercialisation est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.