

La vie après une perte d'emploi

Petit guide de survie pour les gens qui se retrouvent soudainement au chômage

C'était vendredi dernier. Lorsque vous êtes arrivé au bureau, votre patron avait un drôle d'air, et la réunion d'équipe de 10 heures était annulée. Vous alliez vous installer à votre poste de travail, quand le directeur des ressources humaines vous a convoqué dans son bureau. Quand vous êtes entré, votre boss était déjà assis. Dix minutes plus tard, vous n'aviez plus d'emploi.

De nombreux cadres et professionnels ont déjà connu pareille situation et certains, à plusieurs reprises. Avec ces histoires de conjoncture économique, de reconfiguration des processus, de mauvaise performance, les causes de perte d'emploi ne sont souvent pas liées à votre situation personnelle.

Pourtant, chaque fois, on a l'impression que la terre se dérobe sous nos pieds. Difficile de ne pas se sentir attaqué personnellement ! Une foule de sentiments envahit l'hémisphère droit de notre cerveau (tristesse, colère, déception, frustration), pendant que des urgences bien concrètes surgissent dans notre hémisphère gauche, comme l'hypothèque à payer, les voitures, l'école des enfants et la carte de crédit...

L'année dernière, la première enquête mondiale, intitulée *Indice de confiance par rapport à la carrière* (menée par Right Management Consultants), indiquait que plus d'un travailleur canadien sur cinq croyait qu'il pourrait perdre son emploi au cours de la prochaine année. Toutefois, même si nous envisageons le pire, cela ne nous y prépare pas pour autant ! Comment survivre à pareil événement et en tirer des éléments positifs ?

D'abord, ne vous retenez pas. Allez-y : pleurez, sacrez, laissez-vous aller, car c'est le seul moyen d'évacuer une partie de la tension. Souvent, l'entreprise aura recours aux services d'un conseiller en transition de carrière qui s'occupera de vous et jugera si vous êtes en état de rentrer seul chez vous ou non... Vous déménager vos effets personnels un autre jour, lorsque la poussière sera retombée.

Vous avez alors deux choix : devenir victime de la si-

tuation et sombrer dans la déprime, ou bien regarder la situation avec opportunisme. Facile à dire, mais ce n'est pas avec une mine déconfite et en étant au bord de la dépression que vous décrocherez un nouvel emploi. Pour certains, il vaudra mieux faire son deuil et laisser passer du temps avant de partir à la recherche d'un autre job. D'autres prendront des vacances et en profiteront pour réaliser un projet personnel, faire des rénovations, se remettre à faire du sport, bref, il y en aura même qui vous diront qu'ils n'ont jamais été aussi occupés... Quelques semaines ou quelques mois plus tard, on les retrouve, pleins d'enthousiasme, dans les bureaux des chasseurs de têtes.

Mais puisqu'il y a toujours une première fois, voici quelques conseils pour transformer votre transition de carrière en une « transformation » de carrière :

■ Garder l'estime de soi. Vous n'êtes pas porteur d'une maladie honteuse dont il ne faut parler à personne (ce qui pourrait d'ailleurs grandement nuire à votre stratégie de réseautage). Dites-vous d'ailleurs qu'aujourd'hui, les meilleurs programmes de transition sont offerts aux employés les plus talentueux.

■ Assurez-vous que votre employeur tiendra le même discours que vous sur votre situation. N'oubliez pas qu'il sera la première référence utilisée, et entendez-vous avec lui sur ce qui sera dit ou non et ce, quels que soient les motifs de votre congédiement. (À ceux qui ont eu un comportement frauduleux ou insubordonné, je ne peux que conseiller de tirer les conclusions qui s'imposent.)

■ Demandez de l'aide à vos proches ou, si nécessaire, à un psychologue, pour traverser cette épreuve.

■ Prenez les choses une à la fois. N'envoyez pas dès le lendemain votre CV à tous ceux qui figurent sur votre carnet d'adresses. Profitez-en pour dresser votre bilan personnel et professionnel.

■ Établissez une stratégie de recherche d'emploi ciblée et adoptez une nouvelle discipline de vie. Prenez de nouvelles habitudes et ne cherchez pas à faire « comme si de rien n'était ». Vous devez vous approprier un discours et un nouveau statut. Un cadre senior me confiait récemment que le plus difficile pour lui était de se présenter. Il ne disait plus « Bonjour, Jacques Untel, vice-président finances chez ABC », mais « Bonjour, Jacques Untel, talent en disponibilité ».

■ Activez votre réseau de contacts et soyez optimiste : votre recherche pourra prendre quelques semaines ou quelques mois. Ne brûlez pas toutes vos cartouches dès la première semaine.

Comme le disait l'entrepreneur et auteur américain Joseph Sugarman, « les plus grandes histoires de réussite sont celles de personnes qui, ayant reconnu un problème, l'ont transformé en une occasion à venir. » +

* Présidente de Venatus Conseil (www.venatus.com)

