

Rebondir en 2013

Au secours. Marion Aufseesser est psychologue, spécialiste des transitions de carrière. Elle nous dit comment rebondir quand notre situation professionnelle est secouée. Que nous soyons au chômage ou désirions nous réorienter

1. Faire un état des lieux

Commencez par examiner ce que vous voulez faire. Quel est votre projet? Cela vous permettra ensuite de passer à l'action. En suivant des objectifs clairement fixés à court, moyen et long terme. Pour cela, respectez le système «SMART», avec des objectifs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Tenus dans les temps. Avoir un projet, c'est bien, mais il doit être réalisable. Votre projet sera l'occasion de faire le bilan de vos compétences. Celles que vous avez, comme celles que vous souhaitez acquérir. Un changement donne la chance d'évoluer et de grandir. Il oblige à apprendre quelque chose de nouveau, à développer des compétences originales. Pour chacun, il est important de se former en permanence et de suivre les programmes offerts de formation continue. C'est ainsi, pas en se cantonnant dans sa routine, que nous restons employables.

2. Retrouver la confiance en soi

Une formation continue accroît la confiance en soi. Avoir une bonne idée de soi nous rend moins vulnérables aux événements surgis de l'extérieur, nous donne plus de contrôle. Il faut



Ed. Odile Jacob

Marion Aufseesser:
«Transformer ses faiblesses en forces.»

examiner où nous en sommes et tenter de renforcer la confiance qui vient de l'intérieur de nous-mêmes, avoir une bonne idée de soi, s'aimer soi-même, connaître ses compétences et savoir ce que nous valons sur le marché. Nous ne sommes pas dépendants d'un seul employeur. Nous pouvons amener notre personne et nos compétences ailleurs. Le changement d'employeur fait partie intégrante de la carrière aujourd'hui. Nous changeons tous les deux ou trois ans...

3. Découvrir son potentiel

Pour manifester votre potentiel, formez-vous et regardez le changement comme une opportunité, pas comme une menace. Le changement provoque un sursaut qui va vous faire grandir.

Face à l'adversité, nous croissons, nous trouvons des ressources. Le tout est de ne pas paniquer. Lorsque je sors de ma routine et de ma zone de confort, ou qu'un couac surgit, je suis poussé dans une zone de défi. Il faut s'y maintenir, avec un bon stress qui stimule, comme un sportif. Il ne sert à rien de paniquer, sinon vous perdez vos moyens. Ce qui bloque les gens, ce sont les «PANnes», les Pensées Automatiques Négatives, du genre «Je suis nul», «Je n'y arriverai pas», «Je dois être parfait»... Mieux vaut cultiver les «PEPs», les Pensées Espérées Positives, «J'ai développé des compétences», «Je me suis entraîné, je progresse», «Je vais y arriver»... Il faut avoir l'espoir, peut-être la foi. Changer, c'est aussi acquérir de nouvelles aptitudes et grandir au niveau humain.

4. Transformer ses faiblesses en forces

Certaines de nos faiblesses, nous n'en avons pas besoin. Laissons-les tomber! Nous ne pouvons pas être parfaits ni tout savoir. Vous pouvez déléguer ce que vous ne savez pas faire, et mettre votre énergie là où vous serez le plus utile. Celui qui a dû quitter son travail se tourne souvent vers le

passé et ce qui n'a pas marché. Or il devrait faire le contraire. L'employeur ne veut pas de vos misères, il vise votre potentiel. Mettez en avant ce que vous pouvez amener à l'entreprise, le reste suivra. Si vous n'avez pas toutes les compétences requises, c'est là où vous grandirez. Une faiblesse n'est pas une faiblesse, c'est un pas à faire en avant. La question que vous devez poser est: «Comment vais-je le faire?»

5. Passer à l'action

Souvent, les bonnes résolutions pour la nouvelle année ne sont pas tenues parce qu'elles sont trop grandes, et il n'y a rien de tel qu'un objectif irréaliste pour miner sa confiance. Revoyez les vôtres et adoptez une stratégie avec des objectifs «SMART», vous ne serez pas déçus et vous saurez où vous allez. Il ne faut pas mettre la barre trop basse non plus. Le burnout touche aussi des personnes sous-utilisées et qui n'aiment plus leur travail. Il faut la juste jauge. Pourquoi ne pas faire appel à un mentor, qui va vous stimuler? ■ V.Vt

■ **Marion Aufseesser,**
«Rebondir. Réussir votre transition professionnelle»,
Editions Odile Jacob

