

A l'heure de la reconversion

TRAVAIL. Le changement professionnel est toujours un passage délicat. Il met en jeu son avenir, ses perspectives de carrière, son intérêt pour le travail mais aussi l'obligation d'une réflexion sur soi. Psychologue et spécialiste dans les transitions de carrière, Marion Aufseesser signe un livre pour mieux affronter cette étape. Entretien et conseils pratiques.

CLAUDE ZURCHER



P

ression économique, risque de licenciement, envie de changer de vie, mais aussi difficulté à décrocher un premier emploi... Sans parler de la nature même du travail, qui subit l'évolution imposée par les mutations économiques et, surtout, par une innovation technologique fulgurante. Quelles que soient les raisons d'un changement dans sa vie professionnelle, c'est généralement un passage difficile. Pour l'affronter, Marion Aufseesser, psychologue et spécialiste des transitions de carrière établie à Genève, rassemble dans son dernier livre ses conseils de coach et des informations diablement pratiques. Mieux vaut en effet savoir comment procéder à l'heure de rebondir dans sa vie professionnelle.

contraintes après la perte d'un emploi ou aux jeunes qui ont des difficultés à décrocher un premier poste.

Vous traitez des aspects psychologiques qui reposent beaucoup sur la confiance en soi...

Je constate combien le manque de confiance en soi est préjudiciable. La perte d'estime de soi peut entraîner une situation difficile dans son travail, représente véritablement un frein à une progression personnelle. Je suis psychologue et j'ai une approche cognitive et comportementale, c'est-à-dire que je cherche à aider les personnes pour qu'elles changent leur schéma, pour passer d'un cercle vicieux à un cercle vertueux.

Qu'entendez-vous par là ?

Un cercle vertueux est un ensemble de causes et d'effets qui améliorent la situation dans laquelle vous vous trouvez. Tandis que le cercle vicieux, c'est l'inverse: un enchaînement de facteurs qui va entraîner une dégradation de vos conditions. La recherche d'un pre-

mier emploi, par exemple, peut être un cercle vicieux. On demande de l'expérience pour un poste, mais pour avoir de l'expérience, il faut d'abord avoir eu un poste... Cette contradiction n'est pas insurmontable. Elle peut vous bloquer, mais elle peut aussi favoriser une réflexion et une mise en valeur de vos compétences.

Cela dit, vos conseils tiennent souvent du bon sens...

Oui, mais le bon sens n'est pas toujours facile à trouver, loin s'en faut. Et ce n'est pas là une question d'éducation. Cela n'a rien de magique. En revanche, il faut être persévérant. Et il est important aussi de chercher à quitter des schémas réducteurs. C'est un travail de connaissance de soi autant que de règles pratiques pour s'adapter au monde du travail.

Les coaches prennent de plus en plus d'importance. Mais comment s'y retrouver dans ce milieu ?

La relation entre un coach et son client doit être équilibrée. C'est fondamental. Il est vrai que la profession de coach est peu protégée. Il est facile de se déclarer coach. Une personne qui passe par une relation de coaching ne doit pas hésiter à vérifier les références ou à contacter d'autres personnes qui ont déjà été en relation avec le coach. Il ne faut pas non plus instaurer une dépendance. C'est un risque, surtout quand on traverse une période délicate. Un équilibre des rôles est indispensable (*lire encadré*).

Vous insistez beaucoup sur la question de l'émotion. Mais le monde du travail, n'est-ce pas d'abord un rapport de force entre employé et employeur ? A mettre en avant une réflexion sur les émotions personnelles, ne risque-t-on pas d'oublier ce rapport de force ?

Le monde du travail peut en effet être considéré dans le sens d'un rapport de force. Il n'empêche que ce rapport stimule des émotions, qui ne sont pas tou-

jours positives. Les situations de stress avec un employeur ou un supérieur favorisent un mécanisme d'attaque ou de défense. Je plaide pour une troisième dimension, celle de l'affirmation de soi.

Avoir une meilleure prise sur soi, c'est influencer le rapport de travail. Cela se construit, il faut se connaître, comprendre son fonctionnement, être lucide sur soi et

sur ces compétences. Ce que je souhaite, c'est inverser ce rapport: je dois savoir que j'ai une valeur, et non un prix! ■

Marion Aufseesser, Rebondir, réussir votre transition professionnelle, Editions Odile Jacob. A consulter également: www.transitionkit.com

“Je dois savoir que j'ai une valeur, et non un prix!”

MARION AUFSEESSER, SPÉCIALISTE DES TRANSITIONS DE CARRIÈRES

Le rapport au monde du travail est différent si on débute dans un premier poste ou si on est en fin de carrière. A qui s'adresse votre livre ?

Je l'ai écrit pour un large public car je voulais qu'il soit accessible à tous. Nous sommes tous, dans un moment de notre vie, confrontés à une transition professionnelle. Chaque vie a ses étapes, c'est particulièrement vrai pour le monde du travail. Mon livre s'adresse aussi bien aux personnes qui désirent évoluer dans leur milieu professionnel qu'à celles qui y sont

Oser questionner son coach

Avant d'envisager d'avoir recours à un coach, mieux vaut se renseigner. Marion Aufseesser dresse une liste de question à soumettre à son coach avant d'aller plus loin.

● **QUELLE EST LA MÉTHODE DU COACH ?**

Il doit pouvoir l'expliquer clairement.

● **A-T-IL DES RÉFÉRENCES ?**

C'est un lien particulier qui se tisse. Mieux vaut connaître le parcours de votre coach puisqu'il connaîtra le vôtre.

● **QUELS RÉSULTATS A-T-IL OBTENUS ?**

Le résultat, c'est un critère, tout de même...

● **LES AUTRES QUESTIONS**

Combien de séances envisage-t-il avec vous et quel sera le coût de cet accompagnement? Qui va payer, vous, votre employeur, une assurance? A-t-il connu des succès et des échecs avec des profils proches du vôtre? Autant de questions qui permettent de clarifier d'emblée le cadre de la relation. CZ

Un bon C.V. et sa lettre d'accompagnement

● **Pas plus de deux pages.** Plus vous vous étalez, moins vous avez des chances d'être lu.

● **Le C.V. doit être très facilement lisible.** Rappelez-vous que la personne à qui il est adressé passera moins d'une minute sur votre dossier de candidature, lors de sa présélection.

● **Votre projet professionnel et votre profil tiennent en quinze à trente mots.** C'est peu, mais c'est l'essentiel. C'est un très bon exercice de synthèse

● **Faites vérifier par une personne de votre entourage l'orthographe et les tournures de français.** A force d'être plongé dedans, les plus grosses fautes pourraient vous échapper.

● **La sobriété, tout est là.** Le C.V. doit être clair, aéré, avec des marges latérales d'au moins 1,5 centimètre.

● **En général, on utilise de l'encre noire.** La couleur peut pâtir en photocopie.

● **Quelle police de caractère choisir?** Evitez les fantaisies censées attirer l'œil. Les plus utilisées sont Arial et Times New Roman, restez classique et pensez à vous envoyer par e-mail votre propre C.V., pour vérifier son affichage à l'ouverture.

● **La taille des caractères entre 10 et 12 points.** Vous pouvez faire ressortir ce qui vous paraît important en gras, ou souligner certains mots, mais éviter le surlignage du gras.

● **Photo ou pas photo, that is the question!** Elle n'est pas obligatoire, mais elle peut être demandée. Votre portrait sera au format d'une photo d'identité, en noir et blanc. Inutile de préciser qu'elle sera récente. Et de préférence faite par un professionnel.

● **A ne pas oublier:** Pour votre adresse e-mail, évitez les surnoms et les pseudonymes. Tarzan99@... Ce n'est pas très sérieux. Evitez aussi les ponctuations ou les signes inutiles, placez de préférence dans votre e-mail votre prénom avant votre nom de famille, tout simplement.