

Corps et âmes

Les secrets d'une joyeuse reconversion professionnelle

Viré? Besoin de donner un nouveau souffle à sa carrière? Les étapes à suivre pour rebondir efficacement

Cécile Denayrouse

Vous avez claqué la porte du bureau? Qu'il s'agisse d'une décision mûrement réfléchie ou d'un départ contraint et forcé, l'heure est à la reconversion. Il va falloir jouer du neurone et envisager sérieusement la suite. De quoi angosser même le dalaï-lama.

Changer de voie, apprendre à rebondir après un échec professionnel... Voilà près de vingt ans que Marion Aufsesser travaille sur le sujet. Au cours de sa carrière, elle a croisé toutes sortes de profils: des personnes qui doutent de leurs compétences, d'autres qui n'aspirent qu'à retrouver un emploi, et vite s'il vous plaît. D'autres encore qui rêvent de repartir à zéro pour ouvrir une maison d'hôtes au fin fond du Valais. Pas de soucis. Tout est possible. «L'idée est d'adapter la psychologie cognitive et comportementale ainsi que la pensée positive à la recherche d'emploi», annonce joyeusement notre experte. *Modus operandi.*

1/Accepter de lâcher prise

Avant même de commencer à chatouiller son clavier pour pondre les incontournables lettres de motivation et CV, on fait une pause. Car pour optimiser ses chances de réussite, mieux vaut prendre le temps de se situer par rapport à son passé professionnel, histoire de retrouver une bonne estime de soi. «Le tout consiste à accepter ce qui s'est passé avec le ou les précédents employeurs. Les erreurs à ne pas commettre? Activer son réseau tous azimuts, utiliser les réseaux sociaux à tort et à travers. C'est parfaitement contre-productif lorsque l'on n'est pas au clair avec son passé professionnel. On risque, au contraire, de s'effondrer en entretien» explique Marion Aufsesser. Il va donc falloir traverser les fameuses cinq étapes obligatoires: le choc, le déni, la frustration, la colère et le marchandage. «Sans ça, c'est un peu comme construire une maison sans fondations: plutôt risqué!»

2/Se dénicher des projets

Des projets? Vous en avez plein! Encore faut-il qu'ils soient viables. «Dans l'idéal, il en faut deux: celui dont on rêve le soir en s'endormant, le projet du monde parfait, idyllique si on ne compte pas gagner sa vie. Et le second, plus réaliste, en ac-



Les aspirants à un nouvel emploi commettent souvent les mêmes erreurs, par exemple rédiger une lettre de motivation ultrabanales. CORBIS

cord avec ses compétences, clairement réfléchi», explique la spécialiste. Amis utopistes, rassurez-vous! Projet idéal ne veut pas dire irréalisable. Tout peut arriver et même un château en Espagne peut devenir concret s'il est correctement envisagé. «La question à se poser est la suivante: mon projet est-il SMART? C'est un acronyme en marketing qui signifie spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et situé dans un temps défini. Le projet numéro deux doit s'avérer nettement plus pragmatique, plus terre à terre. Pour le mettre sur pied, il faut vous demander si vos compétences sont recherchées sur le marché, quelles sont vos chances réelles de trouver du travail dans le secteur souhaité.»

3/Créer son destin

Les chercheurs d'emploi se contentent trop souvent de répondre aux petites annonces. Mais celles-ci ne correspondent qu'à la partie émergée de l'iceberg. Pourquoi ne pas faire fi du froid ambiant et de la trouille pour plonger et lorgner les deux tiers du gros glaçon bien planqués sous l'eau? Ici, il y a nettement moins de compétition, c'est le terrain idéal pour ceux qui se situent sur un marché de niche. Reste ensuite à tirer son épingle du jeu. «Il faut faire des associations, s'ouvrir des portes, présenter des gens, rencontrer des amis qui cherchent eux aussi un poste pour lancer un effet boule de neige. Un destin, ça se crée, ça ne se subit pas!»

4/Se bricoler une vitrine gagnante

«Les demandeurs d'emploi vivent souvent la rédaction du CV comme une corvée. Or il s'agit de raconter une histoire, de parler de ce que vous avez réalisé et de ce dont vous êtes fier. Un CV gagnant ne doit surtout pas être ennuyeux», selon Marion Aufsesser. Autre erreur courante: calquer son CV sur les demandes de l'annonce. «A priori, tous les candidats au poste désiré auront les mêmes compétences, votre plus-value doit faire la différence.» Même principe pour la lettre de motivation, qu'il s'agisse d'un courriel ou d'une lettre, le support écrit doit être attrayant, susciter l'intérêt. Une lettre de motivation efficace se découpe en trois

parties: en quoi le poste vous intéresse, ce que vous pouvez apporter à l'entreprise - et non pas ce que vous souhaitez apprendre, la confusion est courante - et l'entretien que vous souhaitez avoir avec la personne. «Dites-vous que vous ne cherchez pas un travail, vous offrez des compétences!» Vu sous cet angle...

5/Bossez votre entretien!

La meilleure chose à faire: écrire les questions qui vous font peur et y répondre. Une fois les questions angoissantes éliminées, l'entretien paraît moins stressant.

Pour se documenter: «Rebondir, réussir votre transition professionnelle», de Marion Aufsesser. Editions Odile Jacob.

Et si on causait sexe?

«Chéri, au secours, Maman lit mes livres érotiques!»



Catherine Solano

Directe, précise, technique s'il le faut, notre sexologue nous parle de ce qui se passe sous notre couette

Écrivez à notre sexologue: sexologue@tdg.ch

Le livre érotique «50 nuances de Grey» m'a beaucoup excitée sans me choquer spécialement. J'ai vu ma mère lire, et là, je me suis sentie très gênée et je suis perturbée depuis. Pourquoi? **Doriane**

Si vous vous sentez gênée, c'est parce que vous prêtez à votre mère la même excitation que celle que vous avez ressentie. Nous imaginons que pour les autres, une même cause crée un même effet. C'est parfois vrai, parfois faux. Ce livre, excitant pour certains, n'est pas forcément considéré comme très excitant par tous les lecteurs. Peut-être avez-vous eu le

sentiment d'une exhibition (même involontaire) de la part de votre mère. Et cela peut vous perturber d'autant plus que vous avez été confrontée à des situations antérieures d'exhibition sexuelle choquante, soit visuelles (exhibitionnistes) ou auditives (personne s'épanchant de manière exagérée sur leur vie sexuelle). Penser à l'excitation sexuelle de sa propre mère est très gênant. Pourquoi? Parce que, comme le disent souvent les psychanalystes, la sexualité des enfants et des parents doit être étanche. Nous n'avons pas à connaître la vie sexuelle, les émotions sexuelles de nos parents. De même, les

parents n'ont pas à connaître les détails de la vie sexuelle de leurs enfants. Et voir votre mère lire de la littérature érotique, imaginer son excitation, vous a fait entrer brusquement et de plain-pied dans son intimité sexuelle. Votre mère est une femme excitable, désirable et c'est étrange d'y penser. Retenez qu'il est bon de se tenir à distance de la vie sexuelle de nos ascendants et descendants. Poser des questions à nos parents sur leur vie sexuelle est agressif pour eux et dérangeant pour soi. De même, exposer notre vie sexuelle à nos enfants est déconseillé, autant qu'enquêter sur leur sexualité.

Poil à gratter

Les Norvégiens ont le feu

Regarderiez-vous un feu de bois crépiter sur l'écran de votre télé pendant huit heures d'affilée? Non? Eh bien, un million de Norvégiens l'ont fait. Oui. C'était le 15 février dernier. La télé nationale diffusait en première partie de soirée un documentaire sur Lars Mytting, auteur d'un best-seller sur... le bois de chauffe en Norvège. C'est que nos amis du royaume scandinave entretiennent une passion incandescente pour le bois de chauffe. Et donc pour le feu de cheminée. Son alchimie. Sa maîtrise. Son architecture. Et tout ça. Bref, après ledit reportage, la chaîne de télé a eu la bonne idée



de passer huit heures d'un feu de cheminée filmé en plan fixe. Emotion chez les téléspectateurs, qui se sont illico mis à expédier, via Facebook ou SMS, remarques et conseils pour disposer au mieux les nouvelles bûches dans l'âtre. Oui, la nuit du 15 février a été chaude comme la braise en Norvège. **JEST**