

Hebdomadaire distribué gracieusement à tous les ménages du Canton de Genève, de l'agglomération de Nyon et de toutes les autres communes de la Zone économique 11 (Triangle Genève-Gland-Saint Cergue). 172 327 exemplaires certifiés REMP/FRP.

**Édité par Plurality Presse S.A.** Paraît le lundi  
**Directeur-Rédacteur en chef:** Thierry Oppikofer  
**Coordination, Publicité,**  
**Gestion des annonces:** Patrick Gravante  
**Maquette:** Imagic Sàrl Carouge,  
Daniel Hostettler, Sophie Gravante  
**Flashage et impression:**  
Courvoisier-Attinger Arts Graphiques SA  
**Distribution:** Epsilon SA

© Plurality Presse S.A., 2013

**Rédaction, Administration, Service de publicité:**  
8, rue Jacques-Grosselin • 1227 Carouge  
Tél. 022/307 02 27 • Fax 022/307 02 22 CCP 17-394483-5  
E-mail: annonces@toutemploi.ch

[www.toutemploi.ch](http://www.toutemploi.ch)

# TOUT l'emploi & formation

28 janvier 2013 – No 574

## ■ Recherche d'emploi

# Les bonnes résolutions pour 2013!

**Avec la nouvelle année, une irrésistible envie de faire peau neuve émerge du plus profond de nous. Repenser nos priorités et prendre de bonnes résolutions: tel est notre leitmotiv! Mais par où commencer et comment s'y prendre pour atteindre ses objectifs? La psychologue Marion Aufseesser nous prodigue ses conseils pour mener à bien nos projets.**

### – Quelles bonnes résolutions peut-on prendre pour la nouvelle année?

– Fin décembre ou début janvier, beaucoup ressentent le besoin de faire un bilan de l'année écoulée. Cela donne le recul nécessaire pour voir ce qui pourrait changer ou être amélioré. En même temps, boostés par la perspective d'une nouvelle année, la plupart d'entre nous avons tendance à viser la lune! Autrement dit, à nous fixer des objectifs trop ambitieux. Il n'y a pas mieux pour se mettre en échec soi-même! S'il ne devait y avoir qu'une seule bonne résolution à prendre en ce début d'année, ce serait d'avoir des objectifs SMART!

### – C'est-à-dire?

– Les objectifs que j'appelle «SMART» désignent des objectifs Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Tenus dans le temps. Les classer en trois groupes nous aide à jalonner concrètement notre parcours. On peut ainsi imaginer les projets que l'on réalisera à court terme, à savoir dans les jours qui viennent mais aussi ceux que l'on prévoit à moyen terme, c'est-à-dire d'ici quelques mois, ou encore à long terme, soit dans une année ou plus.

### – A quoi cela peut-il aider?

– Spontanément, lorsqu'on demande aux personnes de fixer des

objectifs, elles le font de manière très vague, sans mettre d'étapes intermédiaires en place. L'idéal pour atteindre un objectif, c'est qu'il soit très clairement défini dans le temps, afin que l'on puisse mesurer rapidement sa progression. La réussite est au bout du chemin, sans compter que le succès amène le succès! A l'inverse, le sentiment d'échec qui peut découler d'un objectif non atteint nous happe dans une spirale négative.

### – Auriez-vous un exemple d'objectif spécifique?

– Comme je le mentionne dans mon ouvrage «Rebondir», il convient de préciser les points à atteindre. Par exemple, au lieu de se dire: «Je veux améliorer mes performances», il est plus judicieux de penser: «Je dois réaliser 20% de ventes de plus que l'an passé. Pour cela, je dois maîtriser l'anglais. Je vais donc m'inscrire dans la formation proposée par mon employeur».

### – Que doivent faire ceux qui sentent que leur emploi est menacé?

– Surtout ne pas faire l'autruche! Prendre des résolutions prises de manière SMART, sans être dans l'évitement de la réalité. Certes, il est important de vivre dans le présent, mais cela ne

doit pas empêcher de faire son bilan. Recenser ses points forts, mais aussi ses carences, est une bonne démarche. Par expérience, j'ai constaté que les langues, notamment l'anglais et l'allemand, font cruellement défaut aux chercheurs d'emploi, tout comme les compétences informatiques. Pour la nouvelle année, une formation pour pallier nos manques est un beau cadeau à s'offrir! Cela permet d'avoir plus d'assurance, d'augmenter ses compétences et son capital confiance. De nombreux salariés ont la chance de se trouver dans des entreprises qui offrent des formations continues, et pourtant ils ne s'y précipitent pas. Je rencontre des personnes qui, lorsqu'elles perdent leur emploi, regrettent de ne pas avoir eu recours à ces formations.

### – Comment faire pour limiter l'écart entre ce que l'on souhaite et ce que l'on peut faire réellement?

– Je suggère de formuler ses objectifs par écrit, de les consigner dans son agenda et de bien différencier ce qui est de l'ordre du court, du moyen ou du long terme.

### – Quel doit être notre état d'esprit?

– Etre optimiste, mais aussi réaliste. On peut également se référer régulièrement à des affirmations positives; ce que j'évoque

dans mon ouvrage. J'appelle cela les cercles vertueux: ils rassemblent des phrases qui ont le don de changer notre état d'esprit lorsque notre moral est à la baisse: «Je peux y arriver»; «Je tente ma chance» ou encore «Essayer, c'est plus important que réussir». A consommer sans modération!

### – Tient-on vraiment ses résolutions?

– On les tient plus facilement si on procède par étape. Les petits ruisseaux font les grandes rivières! Ce qui décourage, c'est lorsqu'on a un projet aux contours trop flous; ce qui forcément ne débouche sur rien et nous fait baisser les bras.

### – Un dernier conseil?

– En cette fin janvier 2013, l'idéal serait de vérifier si nos résolutions ne sont pas trop ambitieuses. Si tel est le cas, ces dernières seront vouées à l'échec. Il est tout-à-fait possible de redéfinir son projet de manière plus réaliste. Il n'est pas trop tard! L'essentiel est de ne pas se mettre soi-même en échec en restant sur une impression négative. ■

*Propos recueillis  
par Esther Ackermann*

**«Rebondir-Réussir votre transition professionnelle»,  
de Marion Aufseesser,  
Aux Editions Odile Jacob.**