

Emploi: comment garder confiance en soi envers et contre tout!

Dans le monde du travail, la confiance en soi est essentielle. Elle se construit au fil du temps et de nos expériences professionnelles. A l'inverse, l'estime de soi peut être mise à mal lorsque l'on perd son emploi. Fort heureusement, aucune situation n'est irréversible. Les conseils de la psychologue Marion Aufseesser nous aident à y voir plus clair.

- Avoir confiance en soi, est-ce suffisant pour réussir professionnellement?

- Cela ne fait pas tout, mais je dirais que c'est un prérequis. Lorsque nous entamons une démarche de recherche d'emploi, la confiance en soi est indispensable, car c'est fort de ce bagage que l'on peut proposer ses services à un futur employeur. Autrement dit, si l'on a une piètre image de soi, il sera plus difficile d'être convaincant.

- Qu'en est-il de notre confiance lorsque l'on perd son emploi?

- Cette confiance en soi est complètement ébranlée. La plupart des personnes qui perdent leur emploi, les deux tiers précisément, se sentent endolories et touchées dans leur amour-propre. Avant de se remettre en selle et de rebondir, il est impératif de retrouver une bonne image de soi. Sans quoi, la recherche d'emploi sera vouée à l'échec, même si l'on est doté d'une lettre de candidature et d'un CV en béton. Le soutien de l'entourage, bien que précieux, n'y changera rien non plus.

- Dans un entretien, le manque de confiance est-il palpable par l'employeur?

- Disons qu'il y a des signes qui ne trompent pas. Les recruteurs sont attentifs au langage non verbal: la façon de se comporter, de placer sa voix, de bouger ses mains ou encore la manière de s'asseoir... Autant d'indications qui vont influencer le jugement de l'employeur. Parfois, le manque de confiance est carrément flagrant, à tel point que les candidats eux-mêmes n'ont pas l'air de croire en ce qu'ils disent.



► **Il est important de préparer le scénario de son entrevue...**

On rencontre aussi des gens qui n'osent pas montrer leur enthousiasme. Le fait de maîtriser les modulations de sa voix, ou encore d'avoir conscience de sa posture, est très important et permet de marquer de bons points! On dit très souvent, par exemple, qu'il ne faut pas croiser les bras: ce n'est pas seulement parce que l'on paraît replié sur soi-même, mais c'est surtout que l'on s'empêche d'avoir une respiration fluide. Or, une bonne respiration conditionne tout notre équilibre.

- Quels conseils pourriez-vous donner à quelqu'un qui vient de perdre son emploi?

- Le premier travail à faire, c'est de reprendre confiance. La personne doit aussi prendre conscience qu'elle a été touchée dans son estime. Il est également judicieux de se poser la question: «Mon manque de confiance est-il lié à la perte de mon emploi ou est-ce antérieur à cet événement?». Certains se rendent compte que le malaise n'est pas forcément apparu le jour du licenciement et reconnaissent que ce manque de confiance a pu avoir un impact sur leur comportement au sein de l'entreprise. En tant que coach, j'entends très souvent les candidats m'avouer qu'ils n'ont pas osé ou su prendre leur place. Mais rien

n'est irréversible! Le tout est de faire un travail sur soi pour transformer ses idées négatives, que j'appelle «PANnes», c'est-à-dire les «pensées automatiques et anticipatrices négatives». Ces dernières entravent la recherche d'emploi. A l'inverse, les PEPs, ou «pensées espérées positives», permettent de voir les portes s'ouvrir en cultivant une approche réaliste et positive.

- Comment améliorer sa confiance en vue d'un entretien?

- Il est vivement conseillé de préparer le scénario de son entrevue. Avec le stress, nous avons beaucoup de peine à formuler nos réponses. La voix est

souvent étranglée. En se préparant correctement, la confiance s'installe, l'aisance prend le dessus et le ton de la voix s'en ressent. L'idéal est de noter par écrit ses points forts, mais aussi de consigner les questions que l'on redoute. L'erreur serait de chercher à les éviter en se disant: «Je verrai bien, je me débrouillerai!». Préparer ses réponses évite de bafouiller et de renvoyer une image indécise. On peut improviser quand on connaît bien sa partition!

- Réussir son entretien est devenu tout un art! La barre n'est-elle pas mise un peu trop haut pour tout le monde?

- La réalité est qu'aujourd'hui, la concurrence est grande. On compte entre 20 et 200 compétiteurs pour n'importe quel poste. Si vous n'êtes pas dans les 90% des meilleurs, quelqu'un d'autre aura le job. Quant aux

métiers manuels, il n'y a pas que les compétences techniques qui comptent. Ces dernières sont considérées comme acquises. Un employeur prend aussi en considération la manière d'être de chacun et sa capacité à s'intégrer dans une équipe.

- Un dernier message?

- Soyons bienveillants envers nous-mêmes. La perfection n'existe pas! Ceci doit nous aider à garder confiance, sans oublier pour autant de s'affirmer et de garder son empathie, ce qui est tout-à-fait compatible. Nous avons tout à y gagner: une société plus épanouie et des entreprises où il fait bon travailler! ■

*Propos recueillis
par Esther Ackermann*

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



► ...afin de mettre toutes les chances de son côté.

Des Ailes et des Racines

Une formation de Master à l'Université de Webster vous apportera une liberté d'action, et des possibilités d'épanouissement personnel.

Notre formation vous donnera accès à de nouvelles perspectives fondées sur le respect, la crédibilité et des valeurs essentielles à votre carrière.

Un des plus vieux Master en Gestion des Systèmes de Soins et de Santé en Europe.

- Obtenez un titre universitaire tout en continuant à travailler
- Enrichissez-vous avec des professeurs, experts passionnés, qui valorisent « théorie-pratique-recherche »
- Cultivez un esprit d'équipe et votre réseau

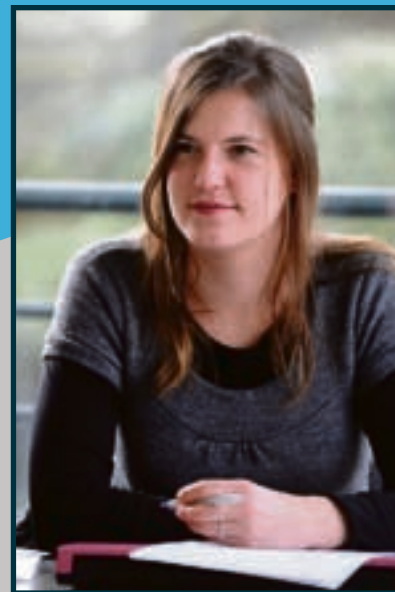
Découvrez nos séances d'informations:

www.webster.ch/sante

Contactez Mme Gisiger : +41 22 959 80 10

gisiger@webster.ch

pour plus d'information ou un rendez-vous individuel



Webster
UNIVERSITY
GENÈVE