

Face au chômage, comment réagissez-vous?

On minimise souvent la période qui suit un licenciement: une période assimilable à celle d'un deuil. En prendre conscience est salvateur avant de se remettre en selle. La psychologue Marion Aufseesser nous dit tout de ce cheminement inévitable et réparateur, mais surtout déterminant pour la suite.

- *Se retrouver au chômage après avoir été licencié, n'est-ce pas comparable à un deuil que l'on doit faire?*

- Absolument. Quand on perd son emploi, il est essentiel de faire son travail d'acceptation, c'est à dire son deuil, avant de se lancer dans la recherche d'un nouvel emploi. Si l'on est encore en deuil, on aura du mal à être positif et battant, par exemple, lors d'un entretien. On aura aussi du mal à prendre du recul par rapport aux questions qui provoqueraient des émotions négatives en lien avec ce que l'on vient de vivre. Être prêt pour un nouvel emploi veut dire que l'on a digéré la rupture et que l'on regarde vers l'avenir. Mon rôle en tant que psychologue est donc d'aider les personnes non seulement à ne pas éviter cette étape du deuil, mais aussi à la franchir de façon «accélérée» afin d'accéder à une situation professionnelle nouvelle, mais surtout harmonieuse.

- *Combien de temps faut-il compter, idéalement?*

- Après un licenciement, on compte environ 2 mois pour faire ce travail de deuil. Il nous permet de recharger nos batteries, d'avoir de l'énergie à revendre, mais aussi de l'optimisme et de l'espoir. Les candidats ont aussi besoin de se préparer en profondeur pour leur campagne de recherche. Cela prend un temps certain, surtout si cela fait longtemps qu'ils n'ont pas cherché d'emploi. On ne peut pas se lancer dans cette démarche empli de colère et de frustration. Une vraie pente glissante! Être prisonnier de sentiments négatifs diminue nos chances de rebondir. Par exemple, si à chaque fois



► **Il faut recharger ses batteries!**

que vous passez devant votre ancien employeur, ou qu'un collègue vous appelle, vous vous sentez mal, alors vous n'êtes pas encore sur la pente montante vers l'avenir, mais toujours dans la descente...

- *Dans votre ouvrage «Rebondir», vous faites mention de 3 types de réaction face au chômage. Quelles sont-elles?*

- Certaines personnes licenciées se sentent vraiment abattues, tristes et en colère, cela est vrai pour environ un tiers d'entre elles. Un autre tiers ressent des sentiments mitigés. Enfin, la dernière catégorie est carrément satisfaite, même si cela paraît incroyable!

- *A quoi cela est-il dû?*

- Le premier type de réaction, à savoir la tristesse, est souvent lié à une très grande peur et à des sentiments d'injustice. Dans un premier temps, il est important d'évaluer ses émotions et de chercher à comprendre si ses craintes sont justifiées. Une fois le deuil

fait, les personnes au départ attristées finiront par voir le chômage davantage comme une opportunité que comme une catastrophe. Quant à la seconde réaction, mi-figue mi-raisin, elle concerne les employés qui aimaient moyennement leur travail, le considérant uniquement comme un gagne-pain et qui, pour une raison ou une autre, souhaitaient changer d'emploi. Tout compte fait, les chômeurs qui entrent dans cette catégorie se rendent compte, en faisant le point, qu'ils peuvent trouver un emploi répondant bien mieux à leurs attentes.

- *Qu'en est-il de ceux qui réagissent tout-à-fait positivement?*

- Celles et ceux qui vivent ainsi leur licenciement sont des personnes qui n'étaient plus du tout satisfaites dans leur poste et qui en avaient conscience depuis un certain temps. Le licenciement est le coup de pied qu'il leur fallait! Dans cette catégorie entrent aussi les employés qui n'avaient pas une minute à eux, ni l'énergie, pour faire les démarches de recherche d'emploi. Le chômage leur permet alors d'avoir une vraie parenthèse pour s'atteler à la tâche. Il peut aussi s'agir de travailleurs qui ont déjà essayé de quitter leur entreprise, soit parce qu'ils n'ont pas obtenu la promotion qu'ils souhaitaient, soit parce que leur entreprise a connu une fusion et qu'ils n'aiment pas la tournure que prennent les

choses, soit parce qu'un nouveau chef, avec qui ils ne s'entendent pas, prend le pouvoir. Les raisons sont si nombreuses qu'il ne me serait pas possible de toutes les énumérer ici.

- *Après un licenciement, quelle est l'attitude idéale à avoir?*

- Je ne pense pas qu'il y ait d'attitude idéale. L'essentiel est de ne pas rester figé. Il est primordial de rester ouvert. Comme dit un dicton, «Hier, c'est l'histoire. Aujourd'hui, c'est un cadeau et demain, c'est un mystère». On ne peut travailler que sur le présent, à défaut de pouvoir changer le passé. Néanmoins, il est louable d'essayer de comprendre s'il y a eu erreur d'aiguillage, de même qu'il est important de voir si nous avons tendance à reproduire un schéma qui nous voue professionnellement à l'échec. Une aide extérieure est alors bienvenue, pour éviter de revivre des situations douloureuses». ■

Propos recueillis par Esther Ackermann

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

GROS PLAN

Marion Aufseesser sera présente au Salon du Livre de Genève, sur le stand de GALLIMARD, H870.

Venez discutez avec l'auteur. Amener votre projet, votre CV, vos lettres de motivation et Marion se fera un plaisir de vous conseiller. Le temps consacré aux visiteurs dépendra de l'affluence.

Mercredi 1^{er} mai (15h - 17h30)

Jeudi 2 mai (16h30 - 18h30)

Vendredi 3 mai (16h30 - 18h00)

Samedi 4 mai (14h00 - 16h00)

Dimanche 5 mai (14h00 - 16h00)