

A portrait of Marion Aufseesser, a woman with dark hair and glasses, wearing a white turtleneck, a red scarf, and a black jacket. She is smiling and has her hand on her hip. The background is a light-colored wall with a subtle pattern.

**MARION  
AUFSEESSER:**  
«CHAQUE TRANSITION  
PROFESSIONNELLE OFFRE  
DES OPPORTUNITÉS»

Qu'il soit souhaité – envie d'explorer de nouveaux domaines – ou imposé par les circonstances – pressions économiques, licenciement –, un changement professionnel reste une étape à haut risque. Il est cependant synonyme d'opportunités, comme l'explique, dans son livre *Rebondir, réussir votre transition professionnelle* (éd. Odile Jacob), la psychologue Marion Aufseesser, installée à Genève.

(Suite en page IV)

# MARION AUFSEESSER: «CHAQUE TRANSITION PROFESSIONNELLE OFFRE DES OPPORTUNITÉS»

(Suite de la page III)

**Vous êtes spécialisée depuis plus de vingt ans dans le domaine de la transition de carrière. Qu'est-ce qui vous a incitée aujourd'hui à écrire ce livre?** L'envie de m'adresser à un vaste public, qui va de 17 à 80 ans. J'ai trois enfants et je me rends compte à quel point les jeunes sont souvent déconcertés face au monde du travail, surtout lorsqu'il s'agit de trouver un premier emploi. Les femmes, qui, en Suisse romande, rappelons-le, sont payées 25% moins bien que les hommes, sont aussi confrontées à des transitions de carrière, notamment autour de la quarantaine. Mon livre repose sur une méthode qui m'est propre, intégrant une approche cognitive et comportementale. Mon objectif est d'aider les lecteurs à changer leur schéma afin d'aller vers le succès.

**Justement, quelle est la principale entrave?** Le manque de confiance en soi et d'estime de soi qui empêche d'aller de l'avant. On est souvent submergé par des idées négatives – on est certain que, malgré nos compétences, on n'obtiendra pas le poste – ou alors trop sévères, trop perfectionnistes vis-à-vis de soi. Petit à petit, on s'enferme dans un cercle vicieux. Nous nous mettons nous-mêmes des barrières! Il faut retrouver une attitude positive et dynamique. Je prendrais l'image d'un deuil, auquel peut s'apparenter la perte d'un emploi. Il y a deux solutions: on peut tirer sur les nœuds, ce qui ne fera que les resserrer, ou essayer de les ouvrir. Je propose aux lecteurs d'ouvrir ces nœuds pour progresser.

**Faut-il passer par une phase d'acceptation?** Oui, la stabilité telle qu'on l'a connue jusqu'à présent dans le monde du travail n'existe plus. Mais cela n'a rien de négatif, des opportunités existent toujours et partout. Il faut arrêter de regarder le passé et réfléchir, maintenant, sur la manière d'avancer. Se repasser, par exemple, tous les détails de son licenciement, spéculer sur ce qu'il aurait fallu faire ou ne pas faire, regretter telle ou telle remarque ne sert à rien. Se culpabiliser ne fera qu'empirer la situation et empêchera d'entreprendre. Et puis, je suis convaincue qu'il faut bannir de son entourage toutes les personnes qui assènent des commentaires du style: «Je te l'avais bien dit...» ou «De toute façon, à 50 ans, c'est impossible de trouver un emploi». C'est complètement faux! Je rappelle aussi qu'en Suisse, il y a encore davantage d'embauches que de licenciements.

**Vous accordez beaucoup d'importance aux réseaux...** Oui, ils sont indispensables – professionnels, amicaux et familiaux. Ils



demandent de l'énergie et du temps, mais ils permettent d'entrer en contact avec des personnes de différents horizons. Il ne faut pas hésiter à faire appel à quelqu'un que l'on connaît ou auprès de qui un ami nous a introduit. Par contre, demander directement un travail serait une erreur. C'est beaucoup trop précis. Mieux vaut demander un conseil et, généralement, la conversation débouche sur une opportunité.

Propos recueillis par  
**ODILE HABEL**

## L'art du CV

Un CV ne s'écrit pas à la va-vite sur le coin d'une table.

Pour qu'il soit percutant, il doit refléter la confiance que l'on a en soi:

- vous êtes bien dans votre tête et dans votre corps;
- vous connaissez vos compétences et vous avez un vrai projet réalisable;
- le recruteur le ressent en vous lisant;
- vous savez de quoi vous êtes capable dans le domaine purement professionnel;
- votre CV ne dépasse pas deux pages;
- votre projet professionnel et votre profil tiennent sur 15 à 30 lignes;
- votre CV est précis et clair;
- vous avez vérifié – ou fait vérifier – l'orthographe et les tournures de français.