



VÉZINA NADEAU LABRE

Votre partenaire en coaching de carrière
et transition de carrière

Soutenir votre famille lors d'une perte d'emploi

Par **Ivana Lemme et Jean-Pierre Doré, CRHA**

Vous venez de perdre votre emploi et vous vous demandez comment faire face à cette situation. La perte d'emploi entraîne souvent un grand vide, qu'on cherche à combler très rapidement, et bouleverse tous nos repères. Ce qu'on a tendance à sous-estimer, c'est la capacité d'adaptation de l'être humain. L'équilibre soudainement rompu sera recréé avec un prochain emploi. Nous ne pouvons contrôler toutes les situations mais nous pouvons en influencer certaines. Pourquoi ne pas se donner le temps de faire le deuil de notre perte et chercher à s'adapter avec sérénité à la nouvelle situation? Voici quelques conseils pour faire de ce passage une expérience profitable pour vous et pour votre famille.

L'annonce d'une perte d'emploi à notre partenaire et à notre famille provoque un choc qui se répercute à bien des niveaux : l'estime de soi, l'inquiétude financière, la crainte de décevoir, l'incertitude, etc. Communiquer ouvertement avec votre conjoint(e) permettra d'affronter les faits plus rapidement et d'entamer sans délai le processus de transition. À l'inverse, reporter l'annonce de la nouvelle ou éviter d'aborder le sujet ne fera qu'aggraver la situation déjà tendue. En adoptant une attitude honnête et souple, vous faites preuve d'adaptabilité et vous mettez toutes les chances de votre côté pour traverser cette épreuve sans dégâts irréparables. Le moment est venu de réagir et de travailler en équipe pour trouver les solutions les plus appropriées. Certes, il est nécessaire de déterminer ensemble le meilleur moment pour informer les enfants, le cas échéant. Si la situation vous contraint à réduire vos dépenses, pourquoi ne pas saisir l'occasion pour leur expliquer l'importance de vivre en fonction d'un budget et l'utilité des épargnes durant des moments de ralentissement économique ou d'imprévis? Vous leur servirez de modèle et leur fournirez ainsi des outils pour faire face à leur propre futur professionnel. Ce temps d'arrêt peut aussi contribuer à mieux définir vos exigences relatives à un prochain emploi : plus proche de chez vous ou de l'école des enfants, les incidences des conditions de travail, horaire, avantages sociaux et autres, sur la vie de couple et familiale, etc.

Ivana Lemme était stagiaire et **Jean-Pierre Doré, CRHA**, est vice-président services-conseils chez Vézina Nadeau Labre

Cet article a été publié dans le quotidien *La Presse* le 15 mai 2010

Comme vous ne savez pas à quel moment vous retrouverez un emploi, il est normal de ressentir de l'anxiété et, par conséquent, de vouloir contrôler la situation. Essayez toutefois de voir la chose comme suit : trois ou six mois sans emploi dans toute une vie, est-ce vraiment si long? Fixez-vous des objectifs quotidiens de recherche d'emploi. Profitez d'un horaire de jour et de semaine pour vous rendre plus disponible auprès de la famille le soir et les fins de semaine. Pourquoi ne pas accompagner les enfants dans leurs devoirs ou leur projets scolaires, sortir avec eux ou entre amis, ou simplement profiter du temps que vous n'aviez pas auparavant pour faire les activités qui vous manquaient tant. En effet, se réserver du temps de relaxation et de plaisir est un investissement personnel profitable. Ces activités nous font du bien et nous rendent plus confiants, plus calmes, contribuant ainsi à maintenir un climat familial sain et à faire le plein d'énergie pour poursuivre notre recherche d'emploi.

À travers les défis et les échecs, notre attitude peut être notre plus grande alliée. Soyez convaincu qu'il y a un côté positif à la transition que vous connaissez dans votre vie professionnelle. Sachez le reconnaître et utilisez-le à votre avantage et à celui de vos proches.

Dès lundi, vous retrouverez le texte de cet article dans le portail de l'Ordre des conseillers en ressources humaines agréés : www.portailrh.org.

Collaboration spéciale : Ivana Lemme stagiaire et Jean-Pierre Doré, CRHA, vice-président services-conseils chez Vézina Nadeau Labre