



VÉZINA NADEAU LABRE

VOTRE PARTENAIRE EN RÉTENTION ET
TRANSITION DE CARRIÈRE

Savoir rebondir à la suite d'une perte d'emploi

Par **Carole Théot, CRHA, et Jean-Pierre Doré, CRHA**

Jean occupait depuis plus de vingt ans un poste de représentant dans une compagnie pharmaceutique de la région de Montréal. Il projetait même de prendre sa retraite dans deux ans, à l'âge de 56 ans. Pourtant, un beau matin, il a été convoqué par son patron qui lui a annoncé que son poste était aboli. Jean venait de recevoir une tonne de briques sur la tête. Il ne s'y attendait pas et c'était comme si son monde venait de s'écrouler. On avait beau lui offrir une indemnité de départ et des services de réaffectation, il ne comprenait pas et n'acceptait pas ce qui lui arrivait.

Jean, comme bien des personnes, devait vivre le deuil de sa perte d'emploi. En effet, les spécialistes comparent la perte d'un emploi à une forme de deuil. Dans la vie, nous avons tous à traverser des épreuves et à surmonter des difficultés. La perte d'emploi fait partie des revers que nous devons être à même d'affronter. Toutefois, il est clair que, devant les mêmes aléas de la vie, certains parviennent à se relever rapidement et d'autres sombrent dans la détresse. Comment éviter de s'effondrer?

Jean a eu la chance d'assister, dans le cadre de son programme de transition de carrière, à un atelier où il était question de la capacité à rebondir en situation difficile. Il a pu alors réaliser que l'être humain a la capacité de réagir, quel que soit son passé, ses forces et ses faiblesses. Tant les propos de l'animatrice que les témoignages de ses compagnes et compagnons d'infortune lui ont appris qu'il devait identifier ses émotions et les confier à des personnes qui ne seraient pas portées à le juger. Il a aussi compris qu'il était normal d'être fragilisé temporairement par la situation, mais qu'il était également important de ne pas se culpabiliser, de ne pas s'apitoyer sur son sort et qu'il lui fallait être à l'écoute de ce qu'il ressentait.

Jean a retenu certains éléments importants pour arriver à rebondir dans les moments difficiles. En tout premier lieu, il a appris qu'il faut s'éloigner de la tentation du repli sur soi. Accepter la situation, savoir s'entourer d'un réseau formel et informel de personnes prêtes à l'accueillir avec respect et sans jugement constituent des éléments essentiels pour bien rebondir.

Il a aussi compris qu'il devait trouver un sens à ce qui lui arrivait. Certains disent que rien ne se produit pour rien et que la perte d'emploi peut, une fois le choc initial passé, devenir une opportunité sur laquelle il faut bâtir en misant sur ses forces. Il ne faut surtout pas le « prendre personnel », comme le dit l'expression populaire... Il faut trouver des activités agréables et valorisantes qui représentent un bon moyen de regagner son estime de soi. La perte d'un emploi peut même provoquer un niveau de stress inhabituel; il faut alors le reconnaître et en arriver à contrôler ce stress pour éviter qu'il ne soit pas paralysant. Savoir prendre du recul, voire rire de la situation aide à désamorcer les tensions. Jean s'est souvenu que l'exercice physique, la méditation et l'écoute de sa musique favorite pouvaient lui être bénéfiques et l'aider à rompre avec le passé afin d'en arriver à anticiper positivement l'avenir.

Il n'avait pas choisi cet événement de sa vie, mais en revanche, il pouvait choisir la façon dont il y réagirait. Pour lui, il était devenu clair qu'il avait la capacité de reprendre le dessus et qu'il y parviendrait.

Carole Théot, CRHA, est conseillère et **Jean-Pierre Doré, CRHA**, est vice-président services conseils chez Vézina Nadeau Labre inc.