

# Comment aider et soutenir un ami en recherche d'emploi?

La personne se trouvant sans emploi vit un traumatisme plus ou moins grand qui peut, dans certains cas, conduire à la dépression. La colère, la tristesse, la peur et l'incompréhension sont quelques-uns des sentiments qui l'envahiront jusqu'à ce qu'elle fasse preuve de résilience et qu'elle entrevoie de nouvelles possibilités.

Une des choses à éviter pendant cette période est l'isolement. Il est essentiel d'entretenir un réseau de contacts pour le soutien moral. Les proches, les amis, les connaissances et les anciens collègues peuvent s'avérer être les meilleurs alliés pour retourner sur le marché du travail.

Cependant, mis à part la peur de ne pas trouver rapidement un emploi, une autre crainte pourrait prendre racine dans la tête du chômeur, celle du jugement! Donc, si vous êtes un proche ou un ami d'un chercheur d'emploi, dites-vous qu'il y a de fortes chances que celui-ci soit fragile émotionnellement, même s'il ne le démontre pas. La personne qui vit une dépression situationnelle peut avoir de la difficulté à voir la réalité de façon objective. C'est pour cette raison

que même si vous n'avez aucunement l'intention de porter un jugement sur elle ou sa situation, il est possible que celle-ci interprète mal vos paroles et vos actions pour l'aider.

La personne en recherche d'emploi a besoin d'être rassurée, de se sentir plus en confiance, comprise et soutenue par les gens qui comptent pour elle. Parlez-lui de ses forces en tant qu'individu, des compétences qu'elle a acquises et développées, de comment elle a déjà atteint de nombreux objectifs par le passé. Bref, soyez optimiste et positif! Évitez de jouer au « coach d'estrade », surtout si vous n'êtes pas familier avec la recherche d'emploi; une écoute active donnera de meilleurs résultats. Étant donné que chercher de l'aide n'est pas toujours le premier réflexe d'un chercheur d'emploi, vous pouvez le guider vers des ressources externes telles qu'Emploi Québec et des organismes spécialisés en employabilité.

Demandez à la personne quel type d'emploi elle recherche et ouvrez bien les yeux et les oreilles. Vous pourriez ainsi découvrir une piste vers un poste pour lequel il n'y a pas encore d'offre officielle. Le « bouche-à-oreille »

demeure l'une des méthodes les plus efficaces en recherche d'emploi.

Même si l'on dit que chercher un emploi est un travail à temps plein, réservez tout de même des moments de qualité avec la personne qui est en recherche. Cela lui permettra de « décrocher » et de se ressourcer. Ainsi, elle sera en meilleure condition pour poursuivre sa prospection.



**Action Emploi**

*Mon partenaire vers l'emploi*

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ :

Richard Plouffe  
Conseiller en employabilité  
Action Emploi Saint-Hyacinthe  
440, av. Saint-Joseph,  
Saint-Hyacinthe Qc J2S 8K5  
Tél. : 450 773-8888 • Fax : 450 773-7985  
rplouffe@action-emploi.ca

