

## JE M'AIME UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT OU « PANTOUTE »? L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE SONT PRIMORDIALES EN RECHERCHE D'EMPLOI

L'image qu'une personne perçoit d'elle-même, la valeur qu'elle s'octroie et le respect auquel elle croit avoir droit, créent le reflet de sa propre estime, influençant ainsi directement la confiance qu'elle a en ses capacités. Quelqu'un qui a confiance en lui ressentira davantage de confiance pour son avenir et démontrera donc plus d'efficacité dans sa recherche d'emploi.

Tout part de l'intérieur : posséder une image objective de soi, reconnaître sa valeur et se respecter avec ses capacités et ses limites, voilà la base de l'estime de soi. Avant même qu'un être humain soit conscient de sa propre valeur, ce sont ses parents qui, normalement, se chargent de le lui faire connaître, correctement ou pas! Si vous faites partie du « ou pas », il n'est pas trop tard. Même après un demi-siècle de « ou pas », transmis de parents à enfant, une personne peut changer la perception qu'elle a d'elle-même.

Chez plusieurs personnes, plus le temps passe en recherche d'emploi, plus la confiance diminue. Les gens de 50 ans et plus semblent être encore plus affectés, car ils ont souvent l'impression de repartir à zéro et s'inquiètent de ce que les

employeurs pourraient penser de leur âge. Même si la recherche se prolonge plus longtemps que prévu, ce n'est pas le moment de remettre en question ses compétences et son savoir-être.

Le plus rapidement possible après la perte d'un emploi, il est bon de profiter de l'occasion pour réaliser votre inventaire, c'est-à-dire de mettre sur papier vos qualités, vos compétences ainsi que les connaissances que vous avez acquises en formation ou au travail. Relisez régulièrement ces listes en ayant en tête des exemples concrets se rapportant à ce que vous avez écrit. Cet exercice vous permettra de rester en contact avec vos bonnes expériences personnelles et professionnelles.

La patience et la persévérance varient d'une personne à l'autre, mais lorsque la limite est atteinte, beaucoup de chercheurs d'emploi font l'erreur d'envoyer des CV de tous bords tous côtés. Souvent, cela sera pour des postes où ils n'ont pas toutes les compétences requises ou encore, pour lesquels ils sont surqualifiés, ce qui occasionne des refus et ainsi, d'autres échecs et remises en question.



Avoir un objectif d'emploi motivant, clair et réaliste, bien connaître toutes ses forces en lien avec le poste, se créer un plan d'action, le suivre et persévérer,

voilà la recette d'une bonne recherche d'emploi, sans oublier les ingrédients secrets : l'estime de soi et la confiance!



## 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