

# « L'attitude » le secret pour trouver un emploi !

« L'attitude est le pinceau de l'esprit. Elle colore toutes les situations. »

-Alexander Lockhart

Vous avez déjà entendu parler de « LA » première impression? Une première impression, c'est très rapide, pratiquement instantanée, c'est pour cela qu'elle précède toutes les autres, en laissant derrière elle une marque positive ou négative! L'attitude adoptée lors de la recherche d'emploi devient alors primordiale, surtout lorsque l'on sait que 90 % de la communication se joue au niveau non verbal.

En communication, ce qui compte le plus n'est pas tant ce que l'on dit, mais plutôt ce que l'autre personne perçoit de nos propos. Même si on ne dit rien, on communique quand même. Notre posture, notre physionomie, nos mouvements, le ton de notre voix, tout peut être interprété comme des signaux. Donc, si vous vous sentez le moral à zéro parce que votre recherche d'emploi semble s'éterniser, vous aurez beau utiliser les bons mots, mais tout le reste communiquera de la tristesse et de l'insécurité. Malgré la situation, vous avez encore accès à d'autres sentiments plus positifs. Faites-vous plaisir, pensez à toutes vos forces, vos qualités, aux raisons pourquoi les gens vous apprécient.

Les individus réagissent différemment aux événements, certaines personnes possèdent plus de capacité d'adaptation

et de résilience que d'autres. Générez et entretenez, autant que possible, une « relative » bonne humeur pendant votre période de chômage. La vie continue et elle va aller vers du mieux. Cette attitude va vous permettre de dégager plus aisément du dynamisme et de l'enthousiasme lors de vos entrevues d'embauche. Pour garder le moral, il est important de bien vous entourer : famille, amis, réseau de connaissances, anciens collègues et même un animal de compagnie. L'important est d'être entouré de gens qui vous aiment et vous apprécient. Mettez sur les tablettes les personnes trop négatives et celles qui vous jugent.

Parfois, on se juge trop sévèrement : soyez indulgent envers vous-même. Préparez-vous mentalement avant l'entrevue, ayez en tête que vous méritez le poste que vous convoitez, voyez-vous l'occuper, ressentez l'état dans lequel vous allez être lorsque vous aurez atteint votre objectif. Faire comme si vous avez atteint l'état désiré, vous mettra sur la bonne longueur d'onde et influencera directement votre attitude en entrevue. L'employeur verra et sentira alors votre motivation, votre intérêt et la cohérence entre ce que vous dites et ce que vous dégagéz lorsque vous parlez de vos compétences. ←



Pour plus d'informations, contactez :

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

  
**Action Emploi**  
*Mon partenaire vers l'emploi*

Mélanie Létourneau  
Conseillère en employabilité  
Action Emploi Acton Vale  
1060, rue Saint-André  
Acton Vale QC J0H 1A0  
Tél. : 450 546-8787  
Télé. : 450 546-9090  
mletourneau@action-emploi.ca