

PERTE D'EMPLOI ET RÉSILIENCE!

La perte d'un emploi entraîne un traumatisme et une diminution de la qualité de vie sur les plans biologique, psychologique et social. Elle serait la quatrième source de stress après une blessure personnelle, le décès d'un proche et le divorce.

Au-delà des cinq phases qualifiées d'ajustements naturels suite à un deuil (la négation, la colère, le marchandage, la dépression situationnelle et l'acceptation), il y a la résilience. C'est la faculté qu'a une personne à « rebondir », c'est-à-dire la capacité à vaincre des situations traumatiques difficiles, génératrices de stress pouvant être très élevé.

Le stress est un état de tension, la réaction à tout ce qui arrive, il peut être positif ou négatif. Dans le cas d'un stress indésirable, si la personne juge ne pas avoir les ressources nécessaires (la capacité, la confiance, etc.) pour y faire face, c'est alors que le stress devient trop intense ou trop prolongé et se transforme en détresse.

Lorsque la personne est incapable de venir à bout de la situation, elle ressent un stress intense qui peut créer des dommages sérieux sur le plan physique et/ou émotionnel. Ce n'est pas l'événement comme tel qui crée le stress négatif, **mais plutôt la façon que la personne se représente mentalement la situation.** C'est pourquoi deux personnes peuvent réagir de façon très différente à la perte de leur emploi. C'est de ce constat que vient la lueur d'espoir de s'en sortir. En effet, l'interprétation de la situation et

l'état qu'elle suscite, sont le résultat des pensées que l'individu entretient. Ce dernier, peut donc non seulement atténuer sa réaction de stress, mais dans certains cas, également la prévenir.

Une des clés importantes de la résilience, c'est de prendre le contrôle sur cette petite voix dans la tête, de ces pensées qui peuvent parfois être très utiles, mais aussi très dérangeantes et déstabilisantes, semant le doute et l'incertitude face aux changements que provoque la perte de son travail. Pour arriver à maîtriser ce genre de pensées, il faut faire preuve d'objectivité. Être capable de se percevoir honnêtement et de voir le monde tel qu'il est, sans préjugé, ni partialité. Si, à la suite d'une perte d'emploi, la personne ne se perçoit pas tel qu'elle est, elle aura tendance à se sous-estimer.

Alors, sur quoi focaliser ses pensées? Qu'avez-vous à offrir comme compétences et expériences? Quels sont vos points forts qui vous démarquent, qui vous identifient. Faites un bilan professionnel en passant en revue l'ensemble de vos expériences professionnelles, recensez vos compétences, vos intérêts et vos capacités. Cela vous permettra de prendre du recul sur l'ensemble des compétences que vous avez acquises lors de ces diverses expériences professionnelles, tout en identifiant ce qui correspond le mieux à vos motivations et vos intérêts. Entretenez ce genre de pensées et attendez-vous à de rebondissements inattendus qui vous combleront!



Action Emploi

MON PARTENAIRE POUR L'EMPLOI

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ :

Richard Plouffe, Conseiller en employabilité

Action Emploi Saint-Hyacinthe

440, av. Saint-Joseph, Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8K5

Tél. : 450 773-8888 • Télécopieur : 450 773-7985 • rplouffe@action-emploi.ca