

APPRIVOISER SES PEURS POUR RÉINTÉGRER LE MARCHÉ DE L'EMPLOI

De nombreuses personnes en recherche d'emploi hésitent à passer à l'action parce qu'elles sont paralysées par la peur. Plusieurs raisons « subjectives » peuvent être à l'origine de ce sentiment limitatif. Chose certaine, ce n'est pas la situation en tant que telle, le chômage dans ce cas-ci, qui met la personne dans cet état, mais bien la façon qu'a la personne de se représenter la situation.

Les gens réagissent différemment à ce genre de situation, faisant preuve de plus ou moins d'objectivité, parce qu'ils se représentent leur réalité de façon personnelle à travers leurs propres lentilles, selon leurs expériences antérieures et leurs croyances. Malgré les différentes interprétations que les chômeurs ont de leurs situations, ils ont souvent en commun cette crainte d'aller rencontrer des employeurs. Cette réaction peut entraîner un cercle vicieux, plus le temps passe et plus le manque de confiance grandit. Le doute s'installe alors sur leurs propres compétences à occuper le poste recherché et même sur leur capacité à trouver un emploi.

Pour apprivoiser ses peurs, il faut être bien préparé, avoir un objectif clair

et réaliste, bien connaître ses forces ainsi que le poste pour lequel nous voulons poser notre candidature et bien sûr, adopter une attitude positive! Vous ne demandez pas la charité, quelque part un employeur a besoin de vous. Rappelez-vous : vous avez de la valeur, vous avez quelque chose à offrir, vous avez donc tout à gagner à passer à l'action.

Évitez surtout d'en faire une affaire personnelle. Vos résultats ne peuvent pas être positifs toutes les fois où vous postulez pour un poste et ce n'est pas parce que vous avez un refus que vous devez remettre en question vos compétences. En plus de vos forces et de votre expérience, l'employeur considère aussi vos couleurs, c'est-à-dire votre personnalité et votre savoir-être. En d'autres termes, la « chimie » sera-t-elle bonne entre vous deux et avec son équipe?

C'est normal de ressentir certaines craintes. Ce qui l'est moins, c'est de les amplifier et de les nourrir. Le courage ne veut pas dire n'avoir peur de rien. Il représente plutôt la capacité de poursuivre une action ou une démarche malgré la peur. ←



Action Emploi

Mon partenaire vers l'emploi

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