

ÊTRE BIEN ENTOURÉ PENDANT VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI MULTIPLIE VOS CHANCES DE RÉUSSITE!

Une des choses à éviter en période de chômage, c'est l'isolement. Les proches, les amis, les connaissances et les anciens collègues sont toutes des personnes clés qui sont un réseau de contacts essentiel et un soutien moral primordial.

Un des secrets des personnes qui font preuve de résilience, c'est-à-dire qui rebondissent rapidement après une épreuve, c'est qu'elles savent s'entourer de bonnes ressources humaines. Il est sage et utile de parler de ce que vous ressentez pendant votre arrêt de travail, principalement aux personnes avec qui vous vivez et celles qui sont dans votre environnement rapproché. Demandez à vos proches comment ils se sentent dans cette situation et soulignez l'importance de l'appui qu'ils peuvent vous apporter et de la confiance qu'ils démontrent envers vous.

Inévitablement, il y aura toujours des gens bien intentionnés, qui pour vous aider, vont vous donner toutes sortes de conseils accompagnés de leurs opinions personnelles. Même si l'intention est bonne, beaucoup de ces « coachs d'estrade » ne savent pas communiquer correctement pour vraiment vous aider, ils font souvent l'inverse. Les risques de

vous sentir jugé, mal compris, voir même rejeté sont donc présents. Cependant, selon l'importance que vous accordez à la personne et à la relation que vous entretenez avec celle-ci, vous avez le choix de ne pas vous soucier de sa perception de la situation ou d'expliquer à la personne comment vous vous sentez lorsqu'elle tient ce genre de propos. Parlez-lui de vos besoins; de vous sentir plus en confiance, de vous sentir compris et soutenu par les personnes qui comptent pour vous. Dites-lui ce que vous souhaitez entendre; qu'elle parle de vos forces en tant qu'individu, des compétences que vous avez acquises et développées, de comment vous avez déjà atteint de nombreux objectifs par le passé, bref, demandez-lui d'être optimiste et positive lorsqu'elle souhaite vous aider.

Il se peut que vous ayez un ménage à faire parmi vos « amis » et connaissances. Vous devez être entouré de personnes positives qui vont avoir un effet d'encouragement. Donc, lorsque vous serez de nouveau en emploi, vous aurez appris comment réagir avec un proche ou un ami qui est au chômage et il pourra sûrement compter sur vous pour le soutenir.



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