

Tourner la page pour écrire un nouveau chapitre

Faire le deuil de son dernier emploi pour mieux avancer

La perte d'un emploi peut causer bien des frustrations, pouvant aller de la contrariété jusqu'à la rage. Selon le nombre d'années passées au sein de l'entreprise et la qualité de vie qu'apportait cet emploi, une personne sera plus ou moins triste ou en colère. En tant qu'être humain, il est normal de ressentir ces sentiments. Par contre, pour pouvoir avancer, il est primordial de faire son deuil.

Selon Elizabeth Kubler-Ross, il existerait cinq phases qualifiées d'ajustement naturel à la suite d'une perte. Il est important de vivre les émotions qui accompagnent les différentes phases et de les verbaliser, car non seulement elles sont une expression saine, mais elles sont nécessaires au changement.

Voici les cinq phases du deuil selon Elizabeth Kubler-Ross :

1- Négation

« Je refuse d'admettre ma perte d'emploi. Je me sens comme engourdi, incapable d'exprimer mes émotions. C'est en quittant ce court stade du deuil que la réalité de la perte s'installe. »

2- Colère

« Lorsque je ne peux plus continuer à nier ma situation de chômeur, j'éprouve de la colère, de la frustration, de la culpabilité. »

3- Marchandage

« Je tente de négocier, de faire des compromis, de faire du chantage, de protéger le statu quo, de conserver mes acquis, de sortir de l'impasse. »

4- Dépression situationnelle

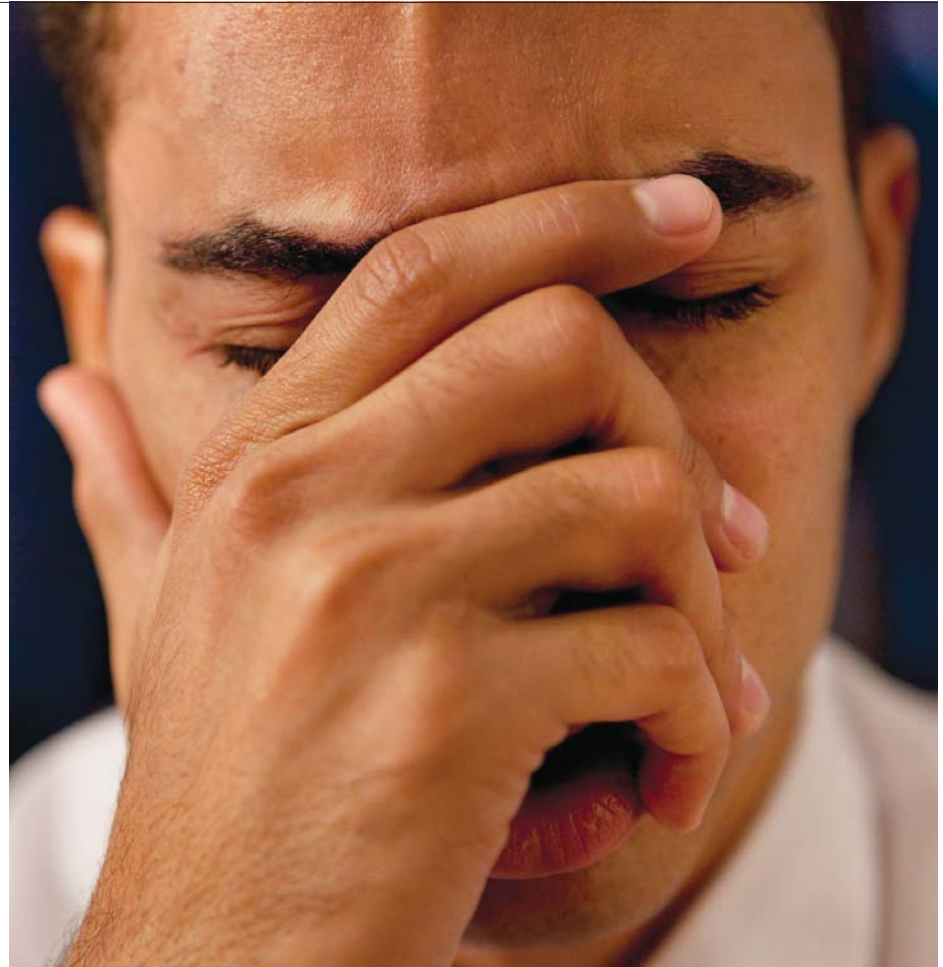
« J'ai perdu espoir de pouvoir empêcher ce qui m'arrive. Je me sens découragé, j'éprouve une grande tristesse, mon moral est à zéro. Je n'ai plus d'énergie. »

5- Acceptation

« Je lâche prise et je décide de m'adapter à ma nouvelle situation, de réorganiser ma vie. J'envisage d'autres options. Je suis prêt à entrevoir d'autres possibilités. »

Pour vous aider à traverser les différentes étapes du deuil, exposez votre situation aux membres de votre famille. Expliquez-leur ce que vous ressentez et invitez-les à vous dire ce qu'ils éprouvent. Les amis peuvent vous éviter la solitude, vous aider dans votre recherche d'emploi et vous épauler sur le plan émotif. Entourez-vous de gens que vous aimez et qui ne nuisent pas à votre moral.

Félicitez-vous des choses que vous avez accomplies au lieu de vous culpabiliser au sujet des choses sur lesquelles vous n'avez aucun pouvoir. Songez à toutes les compétences que vous possédez et à tous les emplois dans lesquels vous pourriez les mettre à contribution. Restez en contact avec votre réseau de relations et essayez de l'agrandir. Vous pourriez entendre parler de postes qui sont vacants, mais qui ne sont jamais annoncés. Bref, lorsque vous trouverez que vous avez assez souffert, passez à l'action et tournez la page pour écrire un nouveau chapitre.




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