

Pour convaincre un employeur de vous engager, il faut d'abord croire en vous!

Un des principaux obstacles en recherche d'emploi se situe entre les deux oreilles du chercheur : il s'agit de la confiance en soi. Bien sûr, elle peut être diminuée suite à une perte d'emploi et il y a un deuil à faire. Cette période, qui est nécessaire et importante à vivre, sera plus ou moins longue selon l'assurance que la personne aura de s'en sortir. Mis à part le deuil, certaines personnes manquent de confiance en elles de façon chronique.

Qu'est-ce qui fait qu'une personne a plus de confiance qu'une autre? En fait, c'est étroitement relié à l'estime de soi, ce qui détermine les croyances que la personne a sur sa capacité de faire face à des situations imprévues ou à des situations qui demandent d'être efficace. Donc, la valeur qu'un individu s'accorde aura un impact majeur sur l'image qu'il a de lui et sur ses capacités. Cela pourra se traduire par un discours et des comportements très limitatifs tels que :

je ne vauds rien, je ne suis bon à rien, je ne suis pas capable, je suis un raté, etc.

Malheureusement, dans la plupart des cas, ce manque d'estime de soi prend naissance dès l'enfance avec un environnement ne favorisant pas le développement personnel et l'amour propre. Un grand nombre de personnes auraient intérêt à aller consulter un psychologue ou un psychothérapeute pour faire un grand ménage dans leurs souvenirs émotionnels. Les gens doivent se sentir à l'aise d'aller consulter, car il s'agit d'un pas vers l'estime de soi.

La personne doit redécouvrir des facettes de sa personnalité qu'elle semble avoir oubliées, des expériences de vie où elle s'est surpassée en faisant preuve de confiance. Lorsque la personne se met en contact avec des expériences positives et enrichissantes, elle se remet aussi en contact avec une partie d'elle-même dont elle est fière et son discours intérieur peut alors commencer à changer.

Avoir en banque de beaux souvenirs où la personne se sent bien peut être extrêmement utile en période de recherche d'emploi. Lire des livres inspirants, voir des films qui motivent, s'occuper à son passe-temps préféré sont autant de moyens d'accroître la confiance en soi. Et rappelez-vous, si un employeur veut vous rencontrer en entrevue, c'est qu'il croit que vous faites partie des meilleurs candidats. Et vous, le croyez-vous?



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