

Voir le temps comme un endroit où vous évoluez peut vous permettre d'avancer et de garder confiance

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. La pensée de ne pas trouver de travail peut traverser l'esprit du chercheur d'emploi à tout moment. Le temps devient donc un facteur déterminant qu'il faut savoir apprivoiser.

En situation de détresse où l'insécurité semble vouloir prendre de plus en plus de place chaque jour, votre perception du temps peut subir des distorsions. Les minutes deviennent des heures, les heures des jours et les journées deviennent interminables. Plus vous avez l'impression que le temps passe, plus votre confiance diminue. Avant que cela ne devienne une dépression situationnelle, vous pouvez agir.

Agissez d'abord sur votre perception « distorsionnée » subjective du temps qui crée en vous des sentiments limitatifs tels que la peur et l'insécurité. Au lieu de voir le temps comme un sablier qui vous stresse, avec son sable qui s'écoule rapidement tout en vous imposant ses limites, pourquoi ne pas transformer votre représentation du temps pour créer, à l'inverse, des sentiments positifs tels que l'espoir, la confiance et le courage? Si vous vous représentez le temps comme un territoire à explorer sur lequel vous vous déplacez, vous aurez davantage l'impression d'avoir

le champ libre pour découvrir l'emploi que vous recherchez. Car en fait, le temps ne vous fixe jamais de limites, c'est vous qui gérez et fragmentez celui-ci pour savoir « où » vous en êtes dans votre journée, votre semaine, votre mois, votre année, votre vie.

Imaginez que chaque jour soit comme une découverte de votre territoire. Cette nouvelle journée dessine une autre partie de votre carte du monde vous indiquant la direction et vous rapprochant de votre but. N'est-ce pas plus positif comme image? Ayez des objectifs à court terme vous permettant de sentir que vous faites des pas dans la bonne direction chaque jour. Le temps vous accorde de l'espace pour vous préparer et passer à l'action. Profitez de l'instant présent, mettez de côté le passé et le futur, le présent se charge de laisser des traces pour le passé et de préparer l'avenir.

Chaque personne réagit différemment aux situations difficiles de la vie, avec plus ou moins de résilience. De là l'importance d'être bien préparé pour la recherche d'emploi, de bien se connaître, d'avoir un objectif clair et de mettre en pratique les méthodes dynamiques de recherche d'emploi. Enfin, voir le temps comme un « endroit » où vous évoluez, plutôt que quelque chose que vous subissez peut vous permettre d'avancer et de garder confiance. ←



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