Départ de l'entreprise… un tremplin pour rebondir !

Par **Ana FERNANDEZ,** coach et formatrice (www.energycoaching.fr).

Qu'il soit volontaire ou subi, le départ de l'entreprise est une étape très importante dans une vie professionnelle. Gérer ses émotions, pendant cette période, est primordial pour être capable de faire aboutir son nouveau projet professionnel et faire du départ de l'entreprise un tremplin pour rebondir.

"Dans une étape de transition, il faut savoir se remettre en question."

Les journaux nous le disent assez : nous sommes en période de crise. Tout va mal ! Le chômage atteint des sommets, les usines françaises ferment ou sont délocalisées, les grandes entreprises enregistrent de mauvais scores et une partie grandissante de la population glisse du côté de la grande pauvreté. Tout le monde vous prévient : ce n'est vraiment pas le moment de changer de travail. Oui mais voilà : un changement de direction, une restructuration, une réduction d'effectifs, un supérieur vraiment caractériel… sont autant de raisons qui vous poussent vers la sortie. Vous avez beau savoir que la situation économique n'est pas florissante, vous n'avez plus le choix ou l'on ne vous laisse plus trop le choix. Vous n'êtes pas particulièrement animé par un goût prononcé pour les défis, mais votre situation est devenue impossible et vous devez remettre en question votre vie professionnelle.

CHASSER SA CULPABILITÉ

Accepter votre nouvelle situation va vous demander un peu de temps. Une priorité : chassez tous les sentiments de honte, de frustration et de culpabilité qui vous pèsent. Même si certains accidents professionnels sont difficiles à surmonter, dites-vous que pour rebondir, il vous faut quitter la passivité du spectateur et endosser la panoplie de l'acteur qui va bientôt remonter sur scène. Vous êtes tombé de votre vélo ? Remontez et recommencez ! Les mauvaises expériences font partie de l'apprentissage de chacun et souvent, elles sont des opportunités d'amélioration.

ACCEPTER RAPIDEMENT LES PHASES DU "DEUIL"

Votre situation est pesante, vous êtes en état de choc, vous oscillez entre la colère et la tristesse, vous vous trouvez nul. Il est tout à fait normal de se retrouver face à de tels états psychiques après une rupture. Mais si cette étape est nécessaire (même si sa durée et son intensité varient d'une personne à une autre), vous devez

rapidement assimiler le choc. Certes, vous laissez derrière vous vos habitudes, votre confort, votre routine. Il y a quelques années, votre situation aurait été très traumatisante puisqu'un cadre ne changeait que très rarement d'entreprise. Un changement de situation était alors marginal. Aujourd'hui la tendance est au mouvement ; les cadres de quarante ans ont déjà vécu trois ou quatre vies professionnelles. Avec les nouvelles modalités de négociation, la rupture d'un contrat de travail entre salarié et employeur est beaucoup moins traumatisante. Certains d'entre vous réussissent même à négocier un contrat d'outplacement et sont pris en charge par un coach professionnel.

BILAN ET PLANNING D'ACTIONS

Faites le point sur vos acquis (diplôme, formations, expériences), votre marge de manœuvre, votre situation financière, vos besoins matériels, et établissez un planning marquant les étapes que vous vous donnez raisonnablement pour retrouver un emploi. Renouez des contacts, utilisez votre réseau pour vous informer des marchés. Soyez actif ! Et soyez ouvert. On ne rebondit pas sur un terrain trop dur. Il faut savoir, dans une étape de transition, se remettre en question, élargir son regard sur la vie et sur soi-même, remettre à jour ses convictions, ses valeurs et ses croyances afin d'accéder à un univers différent de celui que l'on a connu auparavant.

NE VOUS ENFERMEZ PAS DANS LA SOLITUDE

La réactivation ou la constitution d'un réseau, qui vous permettra, à terme, d'identifier un poste, n'est plus, dans le contexte d'aujourd'hui, un choix mais une obligation. Un réseau se développe, se travaille. C'est une posture mentale. La rencontre "de visu" est également le moyen le plus efficace d'avoir des échanges fructueux et de sortir de son isolement. Écrire par mail "Je souhaiterais vous rencontrer pour évoquer des projets de développement sur…" est beaucoup plus constructif qu'un appel téléphonique impromptu qui risque de déranger. Les entretiens "réseaux" ne doivent pas avoir comme seul sujet la recherche d'un emploi.

UTILISEZ DES OUTILS SIMPLES MAIS EFFICACES

Préparez une carte de visite sur laquelle vous indiquerez rapidement votre projet professionnel : il n'est pas conseillé de sortir un CV lors du face-à-face. Échanger sur un secteur, sur un métier, confronter son expérience et son point de vue en toute confiance est le but de la rencontre. La personne qui vous reçoit le fait parce qu'un ami, et/ ou une relation professionnelle vous a recommandé. Apporter une carte de visite ciblée à l'interlocuteur peut permettre d'atteindre son but, c'est-à-dire l'échange de pistes et l'ouverture d'un carnet d'adresses.

FAITES APPEL À UN PROFESSIONNEL

Quel que soit le choc induit par le licenciement, l'efficacité d'un accompagnement personnalisé a largement été prouvée. Un coach peut par exemple vous aider à faire le point sur votre ancien poste : les compétences acquises, identifier vos manques, un besoin éventuel en formation… il peut également vous aider à être plus lucide : vous ne pouvez pas vous détourner entièrement de quinze ou vingt ans de vie dans une entreprise, de compétences acquises, d'une passion éventuelle et vous lancer dans une aventure non réalisable ou non adaptée. Pour peaufiner votre projet professionnel, il peut vous aider à identifier un nouveau marché, une niche, un domaine où l'on aurait besoin de vos compétences.

> "Il vous faut quitter la passivité du spectateur et endosser la panoplie de l'acteur qui va bientôt remonter sur scène."

CONCLUSION DE COACH

Pour conclure, je vous conseille tout d'abord de vous forger une vraie détermination de refus d'une fatalité et de vous choisir un projet de rebond accessible, compatible avec vos capacités. Si vous faites appel à un professionnel pour vous accompagner dans cette transition, vous devez nouer un échange d'écoute et de confiance avec lui (coach, conseiller emploi) et ne pas chercher à brûler les étapes. Il faut bien prendre conscience qu'il n'y a pratiquement jamais de parcours de vie sans échecs. Contrairement à une tendance culturellement trop répandue chez nous, il ne faut pas considérer qu'un échec est un naufrage mais qu'il est à l'inverse une opportunité de rebond ! ■