



Auteur : Didier Reuter
www.bookiner.com

Usage libre de droits (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

Emploi / Recrutement

Rebondir après un licenciement

Sommaire

. Conserver le moral

REBONDIR APRÈS UN LICENCIEMENT

CONSERVER LE MORAL

En principe, tout le monde pense savoir ce qu'il faut faire après avoir été débarqué de son entreprise : rédiger un CV «vendeur», entretenir un moral de gagneur, contacter ses réseaux de relations, etc. Pourtant dans la pratique, ceux qui ont su se recaser rapidement en ont tiré 5 leçons : ne compter que sur ses seules forces ; se faire soutenir par ses proches ; utiliser intelligemment son réseau de connaissances ; user des chasseurs de tête sans en abuser (pour les cadres dirigeants) ; savoir recourir à l'intérim (intérim management pour les cadres).

14 conseils pratiques pour conserver un bon moral, rebondir vite et efficacement :

1. Tenir informé le plus tôt possible le conjoint des péripéties vécues sur son lieu professionnel, afin d'éviter que celui-ci n'accuse un choc trop fort au dernier moment. L'informer de chaque bonne nouvelle en le tenant au courant des principales initiatives prises.
2. Faire le deuil de son dernier emploi, hors mise en place d'une procédure justifiée aux prud'hommes, en évitant de perdre son énergie dans de longs procès aux conséquences incertaines ou en «remâchant» des rancunes stériles.
3. Faire le point, en se donnant le temps d'une réflexion nécessaire pour se poser les bonnes questions. La première interrogation à laquelle doit se soumettre tout demandeur d'emploi est simple : qu'est-ce que je sais faire ? Y répondre, c'est déjà se donner du baume au cœur pour la suite. La seconde question à se poser est : qu'est-ce que je veux vraiment faire ? la troisième question : qu'est-ce que je peux faire ? Résulte de la confrontation des réponses apportées aux deux premières.
4. Eviter de se lancer immédiatement dans un activisme forcené pour se donner bonne conscience, par exemple, en décrochant son téléphone pour annoncer son licenciement à sa famille ou ses amis qui, pour la plupart, ne savent même pas en quoi consistait votre travail et qui ne peuvent par conséquent vous aider.
5. Se mettre en règle avec l'administration : contacter l'Anpe ou l'Apec afin de pouvoir bénéficier d'un accompagnement et accéder rapidement à des offres d'emploi ; clarifier rapidement sa situation financière en effectuant les démarches nécessaires auprès de l'Assedic, pour une prise en charge (6 mois en général) ; conserver sa mutuelle complémentaire en cotisant si nécessaire à titre individuel ; négocier avec le fisc l'étalement de son impôt sur le revenu, en tenant compte de la perte de revenu par rapport à l'année précédente.
6. Prendre son temps pour rédiger son CV en s'appliquant à présenter son expérience de façon synthétique en mettant en valeur uniquement l'essentiel. Tout candidat doit savoir que le temps qu'un recruteur consacre à la lecture de chaque CV est d'environ... 11 secondes.
7. Sélectionner strictement les envois de candidature, au lieu de répondre à torts et à travers à un grand nombre d'annonces. Trop de lettres de refus nourrissent peu à peu le pessimisme et l'esprit de défaite. Il est donc essentiel de rester convaincu de sa valeur, en se préservant des attaques au moral inutiles, le matin en attendant le facteur.
8. Utiliser son réseau relationnel avec discernement (amis, fournisseurs, clients, pairs côtoyés au sein d'organisations professionnelles, ex-collègues, association d'anciens élèves...) en évitant de se lamenter sur sa situation. A chaque contact, il est préférable de parler avec positivité et dynamisme de ce que l'on souhaite entreprendre ou réaliser.
9. Fréquenter les colloques et les dîners-débats organisés par les associations d'anciens élèves, ainsi que les soirées organisées par les clubs locaux d'entrepreneurs, au besoin y adhérer.
10. Sauf à entretenir des rapports réguliers avec les chasseurs de tête, il ne faut pas trop attendre de leur part car ceux-ci préfèrent avant tout «travailler» avec les managers en poste.

- 11.** Se préparer professionnellement aux entretiens de recrutement, en sachant résumer l'essentiel «utile» de sa carrière en 5 minutes, montre en main. Trop souvent le candidat arrive avec la fleur au fusil, en touriste, ou encore fortement stressé lorsque le poste l'intéresse vraiment.
- 12.** S'habituer à garder la tête froide en ayant réfléchi, par avance, à toutes les questions pièges qui ne manqueront pas de venir aux lèvres des recruteurs (de type : pourquoi avez-vous été licencié ?». Se préparer à l'inéluctabilité de ces échéances, en y apportant des réponses courtes et précises, c'est éviter de perdre pied et «assurer pro» en terme de comportement.
- 13.** Après une période infructueuse de quelques mois, il est recommandé de se tourner vers l'intérim, sachant que dans un cas sur trois, les missions longues débouchent sur une embauche définitive. L'intérim permet également d'entretenir les bons réflexes professionnels, notamment dans le relationnel. Si cette volonté n'existe pas, il est peut être temps de penser à créer son propre job ou d'utiliser le portage salarial.
- 14.** Faire appel à un coach dès que l'on commence réellement à perdre la confiance en soi, ou après avoir identifié un handicap qui sape régulièrement ses chances de réussite (âge, origine étrangère, fragilité psychologique...).