

# Comment rebondir rapidement après la perte d'un job?



**Steeves Emmenegger**

Après la surprise ou le soulagement, comment éviter les erreurs et retrouver au plus vite un nouvel emploi? D'abord, ayez conscience que vous allez passer par un processus de

deuil, particulièrement si vous êtes resté longtemps dans votre dernier poste. Ce processus implique qu'il vous faudra un certain temps avant d'accepter cette nouvelle situation et de pouvoir vous positionner avec tous vos atouts sur le marché de l'emploi. La première erreur à ne pas commettre, c'est d'activer immédiatement votre réseau et d'utiliser vos meilleurs contacts, vous ne serez en effet pas dans un état optimal pour le faire: chargé de rancœur et de ressentiments, vous serez perçu par vos connaissances comme un problème, pas comme une solution et aujourd'hui plus personne n'engage quelqu'un pour lui faire plaisir.

Dans un premier temps, attardez-vous sur votre budget. Sachez que pour se repositionner sur le marché du travail,

six à douze mois, en moyenne, sont nécessaires. Faites donc en sorte de réajuster votre niveau de vie à votre nouveau revenu pour pouvoir vivre, sereinement et sans pression supplémentaire inutile, cette période de transition. Bien évidemment, ne gardez pas pour vous ces réflexions et ces efforts éventuels, vous devez les partager avec votre famille.

Ensuite, un bilan personnel et professionnel s'impose. Exercice difficile pour les non-initiés, des organismes comme le Cebig ([www.cebig.ch](http://www.cebig.ch)) offrent des outils pour le faire (cette démarche peut être prise en charge par l'assurance chômage). Cet exercice d'analyse du passé et d'identification de vos compétences vous permettra de définir un projet et des pistes pour votre prochain défi. Ce retour en arrière vous

permettra aussi de rédiger un CV exhaustif, indiquant avec précision l'ensemble des fonctions, responsabilités, missions et succès que vous avez pu avoir jusqu'ici. Ce CV vous servira de base pour établir ceux que vous remettrez à vos interlocuteurs, qui seront adaptés à votre cible et à son environnement. C'est seulement à ce stade, après avoir défini un projet professionnel et armé d'outils performants, que vous pourrez activer votre réseau.

On dit que 80% des offres d'emploi ne paraissent pas dans la presse. C'est donc en gérant de manière efficace votre réseau et en adressant des offres spontanées que vous aurez le plus de chance de retrouver un job à la hauteur de vos attentes. Investissez du temps pour construire une base de données avec vos

contacts en essayant de n'oublier personne. Pour ce faire, n'hésitez pas à faire le tour de vos copines et copains de sport ou de musique et passez en revue vos anciens agendas. Classez vos contacts par communautés et secteurs professionnels, prenez votre téléphone et fixez des rendez-vous. Ayez pour objectif de présenter clairement la valeur ajoutée que vous pourriez amener à votre futur éventuel employeur et demandez à votre interlocuteur un ou plusieurs contacts supplémentaires, c'est ainsi que vous dénicherez votre bonheur. Et si perdre son job était la chance qu'il vous fallait pour vous réaliser?

\* Fondateur de [emmenegger\\_competences\\_conseils](http://emmenegger_competences_conseils.com), [steeves@emmenegger-conseils.ch](mailto:steeves@emmenegger-conseils.ch)