

<https://www.elle.fr/Societe/News/On-a-l'impression-que-c'est-une-tare-d-etre-sans-emploi-quand-les-personnes-au-chomage-plongent-dans-le-mal-etre-4132761>

Elle > Société > Actu société

« On a l'impression que c'est une tare d'être sans emploi » : quand les personnes au chômage plongent dans le mal-être

Publié le 11 juin 2023 à 18h00



ÉDITION ABONNÉES

69% des chômeurs affirment avoir subi une dégradation de leur estime d'eux-mêmes. - ©iStock/Ponomariova_Maria

Le chômage, surtout s'il est de longue durée, peut avoir des conséquences sur la santé mentale. Entre sentiment de culpabilité et isolement social, deux personnes sans emploi témoignent.

« Être au chômage est une épreuve. » A 33 ans, Léa est sans activité professionnelle depuis un peu plus de deux ans. La jeune femme a développé une forme de mal-être liée à sa situation. Son

cas est loin d'être isolé, puisqu'une étude menée par quatre associations (Solidarités nouvelles face au chômage, La Cravate solidaire, Force femmes et Territoire zéro chômeur de longue durée) et publiée en décembre 2021, indique que 69 % des chômeurs affirment avoir subi une dégradation de leur estime d'eux-mêmes.

En plus des conséquences psychologiques, mal vivre son absence d'activité professionnelle peut aussi mener à une mort précipitée, selon une étude menée par l'Inserm en 2016. Celle-ci indique qu'environ 10 000 à 20 000 personnes meurent des conséquences du chômage chaque année en France. Cela s'explique par le fait que de nombreux chômeurs, poussés par leur mal-être, développent des comportements à risque.

Partagés entre sentiment de honte, impression de culpabilité et isolement social, Léa et Tanguy, deux personnes au chômage, nous parlent de leur mal-être.

« TOUT EST FAIT POUR NOUS
DONNER L'IMPRESSION QUE
C'EST UNE TARE D'ÊTRE SANS
EMPLOI »

Si certains individus abordent leur chômage avec plus ou moins de sérénité, d'autres personnes développent une véritable souffrance durant cette période. « Les personnalités les plus susceptibles de mal vivre leur chômage sont celles qui ont un sens aigu du devoir et qui considèrent le travail comme une valeur structurante et symbolique. Ces dernières peuvent alors ressentir une réelle amputation lorsqu'elles n'ont plus d'emploi », explique [Noémie Le Menn, psychologue du travail et coach.](#)

Léa, 33 ans, fait partie de ce type d'individus. « Je gérais un magasin de prêt-à-porter à Rennes, mais la crise sanitaire nous a contraint à cesser définitivement notre activité », raconte-t-elle. La jeune femme a d'abord été mise au chômage technique, avant d'être définitivement licenciée pour motif économique. Elle est sans emploi depuis deux ans et peine à retrouver un poste dans son secteur : « Le milieu de la vente a beaucoup souffert du Covid-19, de nombreux magasins, et donc d'employeurs potentiels, ont mis la clé sous la porte. » La maman d'un petit garçon de six ans vit assez mal cette situation. « Tout est fait pour nous donner l'impression que c'est une tare d'être sans emploi », regrette-t-elle.

conventionnelle parce que mes relations avec mon précédent employeur s'étaient beaucoup détériorées, je suis au chômage depuis un peu plus d'un an », raconte-t-il. « Les gens, aussi bien ma famille que mes proches, sont persuadés que commercial est un métier qui recrute et que j'en trouve pas de nouveau poste parce que je ne m'en donne pas les moyens. Ils pensent que je suis à l'aise avec mon absence d'activité, mais, la vérité, c'est que je le vis extrêmement mal et que je me suis inscrit en agence d'intérim il y a quelques jours », confie-t-il.

CHARGE ÉMOTIONNELLE ET SENTIMENT DE CULPABILITÉ

Lorsqu'elle est subie, l'absence d'activité professionnelle peut déclencher une myriade d'émotions négatives. « On parle d'une véritable charge émotionnelle qui s'illustre par un sentiment de culpabilité. Les individus concernés culpabilisent de ne pas avoir fait ce qu'il fallait pour garder leur travail ou ne pas faire suffisamment d'effort pour en trouver un nouveau », détaille [Noémie Le Menn](#).

« Je me sens vraiment coupable de ma situation, même si je passe mes journées à éplucher les offres d'emploi », raconte Léa. La jeune femme ressent surtout « un jugement dans le regard des autres » lorsqu'elle mentionne sa situation : « La dernière fois que j'ai ressenti une énorme honte liée à ça, c'était quand mon fils a fait sa rentrée en CP en septembre dernier. La maîtresse a organisé une rencontre un peu informelle avec l'ensemble des parents et chacun d'entre nous s'est présenté en quelques mots. Ils avaient tous un emploi, sauf moi. »

Même son de cloche du côté de Tanguy. Pour se préserver de toute forme de jugement, le jeune homme a décidé de mentir. « Je suis très présent sur les applications de rencontre où je suis officiellement "serveur" selon mon profil », confie-t-il. Hors de question de dire la vérité à ses potentielles prétendantes, cela risquerait de le « discréditer », selon lui. Ce « discrédit » est lié « à la représentation qu'a la société des chômeurs, de nombreuses personnes les prennent pour des paresseux », regrette [la psychologue du travail](#).

« L'ÊTRE HUMAIN S'EST
TOUJOURS DÉFINI PAR SA
FONCTION SOCIALE »

De nombreuses personnes ont tendance à se présenter en citant leur profession parmi les premières informations. « Il y a toujours eu une définition de soi en lien avec sa valeur ajoutée par rapport aux autres, puisque nous sommes des animaux grégaires », explique [Noémie Le Menn](#). Selon elle, les hommes sont particulièrement concernés : « La majorité d'entre eux se définissent

Les femmes, quant à elles, ne se définissent pas systématiquement par leur métier. « Le travail n'est pas forcément le premier élément qu'elles citent pour forger leur identité sociale », détaille la psychologue. Il existe toutefois des exceptions dans le cas où celles-ci occupent un poste à responsabilité ou si elles sont célibataires.

« J'ai l'impression de n'avoir aucun rôle dans la société », avoue Tanguy, pour qui l'absence d'activité professionnelle est de plus en plus difficile à supporter, d'autant plus que la majorité de ses amis ont un emploi. « Le fait de n'avoir aucun réel revenu m'empêche d'avancer sur tous les autres plans de ma vie. J'ai complètement régressé et je n'avancerai pas tant que je n'aurai pas de travail », ajoute-t-il.

En plus d'avoir du mal à se définir socialement, Léa est confrontée à un autre problème : « Mon petit garçon m'a déjà demandé quel était mon métier puisqu'avec ses camarades, ils jouent à des jeux où ils s'attribuent le job de leurs parents. J'ai dû lui dire que "maman fait une pause parce qu'elle est fatiguée". »

« JE NE VOIS PLUS AUTANT MES
PROCHES PARCE QUE J'EN AI
ASSEZ DES QUESTIONS SUR MA
RECHERCHE D'EMPLOI »

Un ras-le-bol. Les individus au chômage peuvent ressentir une **réelle charge mentale** à l'idée d'être questionnés sur leurs recherches d'emploi. Certains en arrivent même à s'isoler. « J'ai reçu des patients qui n'avaient plus envie de voir leurs amis parce que le sujet du chômage revient systématiquement. Les gens ne peuvent plus supporter ces interrogations qui les renvoient constamment au fait qu'ils n'ont pas de travail. Le chômage est un réel facteur d'isolement social », alerte [Noémie Le Menn](#).

Comme d'autres chômeurs, Léa a choisi de protéger sa santé mentale en s'exposant le moins possible aux questions de son entourage : « Je ne vois plus autant mes proches parce que j'en ai assez des questions sur ma recherche d'emploi ». La jeune femme a perdu plusieurs amis qui ne comprennent pas son isolement.

Tanguy, lui, tente de se faire violence pour ne pas se couper du reste de sa « bande ». « Si, en plus

~~même mes sorties pour des raisons financières », affirme-t-il.~~

« Nous ne sommes pas tous égaux face à notre façon d'aborder une période de chômage », assure la psychologue. Certaines personnes en profitent pour rebondir en perfectionnant une

compétence et d'autres, généralement poussés par des besoins financiers, espèrent impérativement retrouver un poste pour sortir la tête de l'eau, au risque d'en faire une fixette. « Il faut banaliser le chômage, car ce n'est pas une maladie, mais une étape », conclut [Noémie Le Menn](#).

Par [Sabrine Mimouni](#)
