



Psychologue du travail et coach, **Noémie Le Menn** a accompagné plus de 500 personnes depuis les années 90. Son travail consiste à restaurer le cercle vertueux de sa clientèle en se basant sur son expertise en psychologie. Le coaching l'a menée au sexisme: elle a construit un modèle de coaching «du féminin» pour permettre aux femmes de se développer autant que les hommes. Auteure de l'ouvrage «Libérez-vous des réflexes sexistes au travail», elle publie régulièrement des conseils pratiques sur son site up-change.com

LA FORCE DU MENTAL DANS LA RECHERCHE D'EMPLOI

PAR NOÉMIE LE MENN

Le travail occupe une place centrale dans la vie de la plupart d'entre nous: il permet de développer des compétences et fournit autonomie financière, sécurité matérielle, liens sociaux et rôle au sein de la société. Psychologue du travail et coach, j'accompagne ma clientèle dans l'objectif d'un meilleur épanouissement au travail et parfois d'abord dans le but d'en trouver un.

Une recherche d'emploi réussie repose sur 3 axes:

- 1. L'objectif:** Savoir ce que l'on cherche (Les missions, les responsabilités, le type d'entreprise, le secteur d'activité...)
- 2. La maîtrise des Techniques de Recherche d'Emploi (TRE)** adaptées à son objectif
- 3. La force mentale**

Il n'y pas de deuxième place sur le podium: une seule personne va obtenir le poste! Être en recherche d'emploi, c'est recommencer la partie jusqu'à décrocher la première place... Personne ne peut dire combien va durer la recherche: 2 mois? 12 mois? plus?

La recherche d'emploi est un marathon dont la ligne d'arrivée recule de façon aléatoire. Un recrutement c'est un échange: du travail et des talents contre une rémunération. Les techniques de recherche d'emploi s'apprennent et s'intègrent en s'entraînant: présenter un CV, «pitcher», optimiser son réseau, identifier ses cibles, faire des approches directes, répondre aux annonces, tenir la bonne posture dans les entretiens, relancer et maintenir son rythme semaine après semaine. Le contrat d'embauche est souvent la conclusion d'une course semée d'embûches.

La clé du succès, c'est le mental et il se travaille. Certaines émotions, représentations, valeurs ou croyances ont le pouvoir d'étouffer le potentiel humain, de limiter l'assertivité et de saboter une démarche de recherche d'emploi. La honte et la culpabilité peuvent être générées par la perte d'un

Avant de décrocher le job de ses rêves, il faut souvent essayer de nombreuses réponses négatives. Accepter qu'une autre personne soit choisie, sans pour cela se dévaloriser, abandonner la course ou détester ceux ou celles qui ont pris la décision, fait partie du jeu. Et c'est plus facile avec la conviction qu'un jour ce sera son tour.

La résistance au rejet et à la frustration se muscle à partir d'une mise en perspective pour ne pas en faire une affaire personnelle. Le désir de réussir, l'envie de ressentir cette joie sans crainte et sans culpabilité se ravivent en apprenant à se projeter positivement.

Nombreuses sont les personnes à dire: «J'ai horreur de me vanter!» ou «Le commercial c'est toujours celui qui ramène tout à lui...», «Se vendre? Quelle horreur!» Et pourtant, la première étape, c'est bien d'intégrer que chercher un nouveau poste comme obtenir une promotion c'est se vendre tant qu'on veut se faire rémunérer.

La peur de perdre et même parfois celle de gagner en raison d'un syndrome d'imposture ou d'une autopunition plus ou moins consciente pour une faute réelle ou imaginaire empêchent de tenter sa chance. Le rapport à l'argent est aussi un point crucial: beaucoup en ont envie mais le déteste pour des raisons qui méritent un éclaircissement... Réfléchir sur son mode de fonctionnement optimise le pouvoir sur soi afin de mieux résoudre ses conflits de valeurs, d'arrêter de se nuire, d'avoir plus confiance en soi, de persévérer et de voir les défaites comme des étapes car la bonne nouvelle c'est que ceux et celles qui n'abandonnent pas la course vont finir par la gagner!

“
**CEUX ET CELLES QUI
N'ABANDONNENT PAS
LA COURSE VONT FINIR
PAR LA GAGNER!**

emploi et le chômage. Ces émotions affectent l'estime comme la confiance en soi et favorisent l'isolement social. Il s'agit alors de les «raffiner», de les transformer afin d'apaiser, de «réinstaller» une légitime fierté et croyance en ses capacités à réussir afin de prendre la période de chômage comme une parenthèse ou il devient possible d'enrichir son planning: une formation, du sport, des loisirs et de trouver du plaisir, source de persévérance.