



Par  
**Stéphanie ROELS**,  
coach de managers  
et dirigeants,  
formatrice et  
experte en  
affirmation de soi  
et leadership pour  
Orsys.

# Se repositionner professionnellement après un licenciement

Dans la vie d'un(e) salarié(e), un licenciement implique bien souvent une remise en question personnelle et/ ou professionnelle. Quelles solutions s'offrent à vous ?

## REPARTIR DE ZÉRO ?

Dans une situation de bouleversement professionnel tel qu'un licenciement, réaffirmer une identité professionnelle peut être difficile, et la personne doit rapidement se poser les bonnes questions : "Qu'est-ce que j'aime réellement faire ?", "Qu'est-ce qui caractérise mon mode de fonctionnement personnel et relationnel au travail ?", "Dans quels environnements me suis-je vraiment senti à mon aise ?", et enfin "Qu'est-ce que je sais faire ?", "En quoi mon profil est-il rare (compétences linguistiques, double compétence...) ?" et "Qui cela peut-il intéresser ?". Ces questions clés lui permettront de clarifier sa cible prioritaire en termes de métier, de secteur d'activité, de culture d'entreprise et d'organisation.

## PROFESSIONNALISER SA RECHERCHE D'EMPLOI

Ensuite, il est essentiel de mettre en œuvre de bons réflexes : aborder sa recherche d'emploi de façon stratégique et agir de manière séquentielle et organisée. Il s'agira aussi de revêtir le rôle de commercial de ses propres compétences prospectant pour des acheteurs potentiels. Ainsi,

après avoir clarifié votre cible, il faudra adapter finement vos CV et lettre de motivation à celle-ci puis lancer massivement vos recherches multi supports/ media. Il conviendra d'effectuer un suivi rigoureux des candidatures (classement des annonces,

**"Une recherche qui porte ses fruits suffira bien souvent à 'traiter' la perte de confiance en soi."**

tableaux de bord...) de façon à être réactif en cas d'appel téléphonique du recruteur. Et attention, au téléphone, le candidat doit se montrer professionnel, clair et enthousiaste !

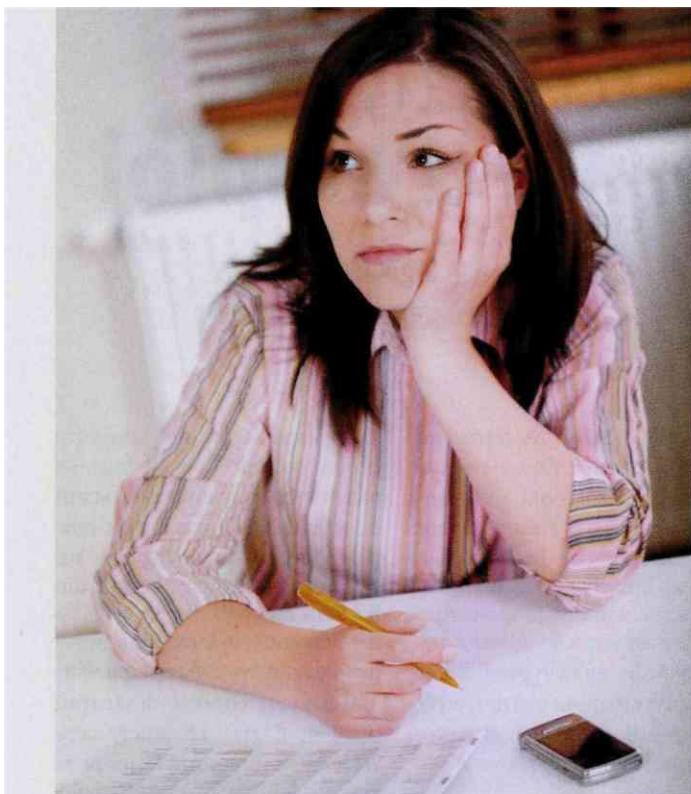
Enfin, pour écarter le risque d'enlisement dans des démarches stériles, il faut toujours faire des bilans à échéances régulières : ai-je reçu des réponses ? Les entretiens ont-ils abouti ? Si non, pourquoi ? Une recherche efficace implique analyses et réajustements.

## GÉRER LA PERTE DE CONFIANCE

Durant cette période de la vie, la confiance en soi et/ ou en sa

capacité à retrouver un emploi similaire est souvent érodée. Cela se manifeste par une perte d'énergie, d'envie, une forme de peur, une difficulté à définir sa cible et à se mobiliser, et par une attitude défaitiste qui mène à l'échec. Il est fondamental que la personne comprenne que, du fait du marché de l'emploi, elle devra peut-être ajuster sa cible et ses prétentions salariales, mais que cela est bien lié au marché et non à la personne en tant que telle. Elle vend ses compétences, pas son âme ! Pour gérer au mieux cette période de la vie, un accompagnement extérieur par un professionnel est tout à fait indiqué. Ainsi, des associations comme l'Apec (Association pour l'emploi des cadres) ou l'Avarap et des coachs professionnels accompagnent les gens dans leurs recherches. Bien guidée, la personne pourra définir une cible accessible, optimiser l'efficacité de ses recherches et obtenir plus rapidement des entretiens et des propositions d'emploi. Une recherche qui porte ses fruits suffira bien souvent à "traiter" la perte de confiance en soi. Toutefois, si la personne a été profondément déstabilisée par un environnement vécu comme "toxique" (de type harcèlement





### EN RÉSUMÉ, LES QUALITÉS CLÉS À DÉVELOPPER POUR UN REPOSITIONNEMENT RÉUSSI SONT :

- **Cohérence** : analyser clairement la demande et adopter un discours cohérent
- **Pragmatisme** : faire preuve de réalisme compte tenu du marché de l'emploi
- **Professionalisme** : planifier ses recherches et adopter une attitude mature vis-à-vis de ses interlocuteurs
- **Ouverture** : rencontrer de nouvelles personnes, envisager de nouvelles expériences
- **Bienveillance** : parce qu'aucune entreprise n'est parfaite et qu'on a tous envie de travailler avec quelqu'un de sympathique.

moral par exemple), une approche thérapeutique doit être envisagée.

#### ÊTRE EN ADÉQUATION AVEC LE MARCHÉ DU TRAVAIL

Se repositionner sur un marché de l'emploi en constante évolution n'implique pas automatiquement de rechercher le même poste mais plutôt de savoir faire des rapprochements entre ses critères de recherche et les postes proposés. Des titres de postes similaires peuvent recouvrir des réalités bien différentes et des métiers très proches peuvent avoir des titres différents selon les entreprises, faites preuves de curiosité.

Et d'ouverture : l'annonce est confuse, ce n'est pas le job rêvé, vous êtes sur/ sous-qualifié ?... certes, mais le style de management est peut-être motivant, la culture humaine et le poste évolutif... Alors le mieux est d'aller

voir ! Enfin, montrez de la bienveillance vis-à-vis de vos interlocuteurs : le recruteur n'est pas au clair sur le périmètre du poste, vous en êtes à votre 4<sup>e</sup> entretien, le recruteur semble avoir 22 ans ?... et bien il y a certainement de bonnes raisons à cela ! Et puis nul n'est parfait. Restez sympathique, courtois et compréhensif, comme vous apprécieriez qu'on le soit avec vous. Une attitude méfiante et sur la réserve ne peut conduire qu'à l'échec !

#### ET APRÈS ?

Parce que l'on remet tout en question : soi-même, ses aspirations profondes, ses compétences... une reconversion professionnelle est parfois envisagée. La vigilance est de mise ici car dans une recherche d'emploi, le temps joue contre soi. Il peut être opportun de suivre une formation s'il manque au candidat une compétence clé pour retrou-

ver un emploi (maîtrise d'un logiciel ou d'un savoir-faire technique). Une reconversion peut également être une bonne idée si le candidat a clairement identifié un nouveau métier et s'il est déterminé à faire tous les efforts et sacrifices qu'une reconversion suppose (baisse de salaire, de statut etc.). Hors ces deux cas, il devra s'assurer de la réelle valeur ajoutée de la formation pour son projet professionnel et, dans le cas d'un bilan de compétences, de son indubitable nécessité. Durant cette période d'incertitude et parfois de solitude, il faut savoir faire preuve de bon sens et de pragmatisme. ■

**“Des titres de postes similaires peuvent recouvrir des réalités bien différentes.”**