



Organisation
internationale
du Travail

petit précis
À l'intention des jeunes
demandeurs d'emploi



PETIT PRÉCIS À L'INTENTION DES JEUNES DEMANDEURS D'EMPLOI

Les publications du Bureau international du Travail jouissent de la protection du droit d'auteur en vertu du protocole n° 2, annexe à la Convention universelle pour la protection du droit d'auteur. Toutefois, de courts passages pourront être reproduits sans autorisation, à la condition que leur source soit dûment mentionnée. Toute demande d'autorisation de reproduction ou de traduction devra être envoyée à l'adresse suivante: Publications du BIT (Droits et licences), Bureau international du Travail, CH-1211 Genève 22, Suisse, ou par courriel: pubdroit@ilo.org. Ces demandes seront toujours les bienvenues.

Bibliothèques, institutions et autres utilisateurs enregistrés auprès d'un organisme de gestion des droits de reproduction ne peuvent faire des copies qu'en accord avec les conditions et droits qui leurs ont été octroyés. Visitez le site www.ifrro.org afin de trouver l'organisme responsable de la gestion des droits de reproduction dans votre pays.

Petit précis à l'intention des jeunes demandeurs d'emploi / Bureau internationale du Travail. - Genève: BIT, 2011

ISBN: 978-92-2-220315-4 (print)

ISBN: 978-92-2-220316-1 (web pdf)

Également disponible en anglais: *Minute Guide for Young Jobseekers*, ISBN 978-92-2-120315-5 (print), Manille, 2007.

recherche d'emploi / demandeur d'emploi / jeunesse / insertion professionnelle / orientation professionnelle / conseil d'orientation professionnelle

13.02.3

Données de catalogue du BIT

Illustrations : Fotolia

Les désignations utilisées dans les publications du BIT, qui sont conformes à la pratique des Nations Unies, et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part du Bureau international du Travail aucune prise de position quant au statut juridique de tel ou tel pays, zone ou territoire, ou de ses autorités, ni quant au tracé de ses frontières.

Les articles, études et autres textes signés n'engagent que leurs auteurs et leur publication ne signifie pas que le Bureau international du Travail souscrit aux opinions qui y sont exprimées.

La mention ou la non-mention de telle ou telle entreprise ou de tel ou tel produit ou procédé commercial n'implique de la part du Bureau international du Travail aucune appréciation favorable ou défavorable.

Les publications et les produits électroniques du Bureau international du Travail peuvent être obtenus dans les principales librairies ou auprès des bureaux locaux du BIT. On peut aussi se les procurer directement, de même qu'un catalogue ou une liste des nouvelles publications, à l'adresse suivante: Publications du BIT, Bureau international du Travail, CH-1211 Genève 22, Suisse, ou par courriel: pubvente@ilo.org.

Visitez notre site Web: www.ilo.org/publns.

Trois sources d'information utiles

Le présent *Petit précis* est un manuel destiné aux jeunes demandeurs d'emploi, en particulier les nouveaux diplômés, ceux qui ont arrêté leurs études, les jeunes qui ne sont pas scolarisés et ceux qui sont au chômage, dans leur recherche d'un emploi.

Son utilisation pourra être encore plus efficace avec l'aide d'adultes éclairés qui pourront offrir aux jeunes des informations et des conseils relatifs aux carrières.

Il existe un ouvrage qui va de pair avec le *Petit précis*. Intitulé *L'orientation professionnelle des jeunes: Manuel à l'intention de ceux qui aident les jeunes*, il est destiné à être utilisé par les conseillers et les spécialistes de l'orientation professionnelle, les dirigeants et le personnel des Offices publics de l'emploi, les parents et même les pairs. Le Manuel expose d'une manière plus détaillée les principes et les pratiques qui figurent dans le *Petit précis* de façon qu'ils puissent exercer leurs activités de conseil avec plus d'efficacité.

Il convient de mentionner une autre source d'information connexe. Il s'agit d'un ensemble de modèles permettant de répertorier les exigences relatives à une vingtaine de professions. En général, ils contiennent une description des tâches exécutées et d'autres caractéristiques propres à chaque profession, comme les exigences en matière d'éducation et de compétences. De plus, ils permettent aux conseillers et aux jeunes demandeurs d'emploi d'avoir un meilleur aperçu général des emplois qui sont actuellement offerts sur le marché du travail.

Le présent *Petit précis* est une publication autonome destinée à vous aider, lecteur qui cherchez un emploi, à prendre l'importante initiative suivante qui consiste à découvrir certaines des professions clés susceptibles de correspondre à votre personnalité, votre talent, vos intérêts en matière d'emploi et à ce que vous envisagez de faire dans la vie. Il s'agit en fait de faire correspondre ce que vous êtes et ce que vous pouvez et voudrez faire.

Le contenu du présent précis est structuré d'une manière particulière de façon à vous encourager à vous examiner vous-même et à comprendre comment vos caractéristiques personnelles sont liées à la profession que vous choisirez. Vous pourrez y arriver en lisant ce livre uniquement, ou en lisant aussi l'ouvrage intitulé «L'orientation professionnelle des jeunes: Manuel à l'intention de ceux qui aident les jeunes»: vous y trouverez des articles sources d'inspiration comme éléments complémentaires destinés à vous montrer comment trouver votre voie vers la réussite.

Le processus de découverte de soi intégré dans lequel le présent précis vous entraîne est simple, mais stimulant et révélateur; il s'agit d'identifier les traits essentiels de votre personnalité et de vos intérêts; de déterminer le type de travail et d'environnement dans lequel vous vous épanouirez; de confirmer que vous êtes convaincu d'avoir fait le bon choix, ce qui est lié à la satisfaction au travail, à la productivité et à la réalisation des objectifs qu'on s'est fixés dans la vie; ou bien de vous

inciter à envisager de changer d'orientation pour emprunter une voie que vous jugerez plus adaptée et plus enrichissante.

Je remercie particulièrement l'Agence canadienne de développement international (ACDI) pour le soutien qu'elle a apporté au projet de l'OIT *Promouvoir l'emploi des jeunes aux Philippines (PYEP)*, Mme Carmela I. Torres du Département des compétences et de l'employabilité (EMP/ SKILLS) pour les contributions techniques et la participation aux coûts de production du présent ouvrage; l'équipe de projet PYEP pour la cogestion de ce produit et le Ministère du travail et de l'emploi – Bureau de l'emploi local, pour avoir dirigé la réalisation de ce matériel pédagogique très utile.

Enfin, je voudrais exprimer ma gratitude à certaines jeunes femmes et à certains jeunes hommes, aux dirigeants de l'Office des services d'emploi publics (PESO), aux spécialistes de l'orientation professionnelle et aux autres intervenants des municipalités d'Angono, Rizal; de Guiguinto, Bulacan; de Baliuag, Bulacan; et de Sto. Tomas, Batangas; des provinces de Bulacan et Cavite et des villes de Makati, Mandaluyong, Marikina, Muntinlupa et Quezon, pour leurs observations/contributions très utiles.

Comme toujours, toute l'équipe du Bureau de l'OIT vous souhaite, à vous les jeunes demandeurs d'emploi, de réussir à surmonter les obstacles qui se dressent sur la voie professionnelle que vous aurez choisie, à obtenir des conditions de travail décentes pour vous-mêmes et à contribuer utilement à améliorer la vie des gens qui vous entourent.

Linda Wirth-Dominice
Directrice
BSR-Manille de l'OIT

Avant-propos

Aujourd'hui, un grand nombre de possibilités d'améliorer leur vie s'offrent aux jeunes Philippins. L'enseignement primaire et secondaire est gratuit, l'information est abondante, et on trouve des choix de carrière sur place et à l'étranger – autant de conditions qui devraient permettre aux jeunes de participer à la concurrence au plan mondial. Malgré ces possibilités, il faut encore que les Philippins résorbent un taux de chômage élevé chez les jeunes. Nous sommes encore confrontés à la difficulté de prendre des mesures qui permettraient aux jeunes d'avoir accès aux services de base et aux possibilités d'emploi.

Chaque jour, nous constatons que des jeunes demandeurs d'emploi font la queue pour se porter candidats à un emploi, pour finalement être ultérieurement rejetés. Nous continuons de nous demander pourquoi il y a encore beaucoup de jeunes au chômage alors que les offres d'emploi dans les petites annonces sont nombreuses. Par ailleurs, les employeurs continuent de chercher les travailleurs qui conviendront pour les postes vacants dans leurs entreprises. Cette situation nous montre que le chômage n'est pas toujours dû au manque d'emplois. En réalité, il peut être dû à une inadéquation entre les emplois et les compétences en raison d'un manque d'informations sur les exigences du marché du travail et de l'inadaptation des compétences et qualifications professionnelles.

Le Ministère du travail et de l'emploi propose ce Petit précis à l'intention des jeunes qui cherchent du travail, un manuel présentant

des informations utiles pour les jeunes, les nouveaux diplômés, ceux qui ont abandonné leurs études et les chômeurs dans leur recherche d'un travail et qui les aidera à obtenir un emploi qui conviendra à leurs compétences et à leurs qualifications. Le Petit précis a aussi pour but d'enseigner aux jeunes demandeurs d'emploi à se «vendre» aux employeurs. Il contient des conseils sur la manière de renforcer l'esprit d'entreprise chez les jeunes Philippins et des informations sur l'entrepreneuriat comme option de carrière. Avec le présent Petit précis, nous souhaitons à tous les jeunes demandeurs d'emploi Philippins de réussir dans la voie professionnelle pour laquelle ils opteront.

Le Ministère voudrait rendre hommage à la précieuse contribution de Mme Loree Cruz-Mante, consultante dans le cadre de ce projet, et à son groupe de chercheurs compétents, qui ont travaillé d'arrache-pied pour réaliser ce Petit précis à l'intention des jeunes qui cherchent du travail.

Le Ministère exprime aussi son appréciation la plus sincère au Bureau sous-régional de Manille de l'Organisation internationale du Travail pour son soutien financier à la réalisation de ce projet, sans lequel rien n'aurait été possible.

Arturo D. Brion
Secrétaire
Ministère du travail et de l'emploi

Il y a tellement de jeunes talentueux aujourd'hui dont les capacités n'ont pas été pleinement exploitées parce qu'ils n'arrivent pas à obtenir un emploi qui leur convienne, et encore moins une carrière satisfaisante.

Le présent ***Petit précis à l'intention des jeunes demandeurs d'emploi*** est destiné à aider nos jeunes, en particulier les nouveaux diplômés, ceux qui ont arrêté leurs études, les jeunes qui ne sont pas scolarisés et ceux qui sont au chômage, à chercher – et à trouver – les emplois qui les attendent effectivement. La recherche d'un emploi est un processus qui peut être source de fatigue, de frustration et de déception. Mais il ne doit pas être nécessairement une expérience traumatisante. Cette expérience peut être enrichissante et changer la vie des jeunes demandeurs d'emploi s'ils l'abordent avec les connaissances adéquates, la confiance qui naît de l'estime de soi et les compétences leur permettant de se positionner sur un marché du travail concurrentiel.

Je remercie le Bureau de l'emploi local du Ministère du travail et de l'emploi, en particulier son Directeur actuel Jalilo dela Torre et son ancienne Directrice, Ma. Luisa S. Gigette Imperial, de m'avoir poussée à réaliser ce louable projet. J'exprime aussi ma gratitude à Ma. Celeste M. Valderrama qui a commencé à concevoir ce projet lorsqu'elle était directrice du Bureau. J'adresse tous mes remerciements à l'équipe du Bureau, qui m'a apporté son précieux soutien de bien des manières: Evelyn O. Dacumos, Milbeth Flores et Olayda de Castro.

Je tiens aussi à remercier le Programme pour l'emploi des jeunes Philippins et l'Organisation internationale du Travail, en particulier Mmes Carmela Torres, Maria Asuncion Ortiz et Ma. Teresa T. Cruz pour le soutien qu'elles ont apporté à ce travail. J'exprime toute ma gratitude à l'équipe du projet, Raquel DC Arpoja, Sheryll Salvador-Azusano et James S. Mante, qui ont procédé à des recherches consciencieuses, méticuleuses et approfondies et ont fourni de la documentation en conséquence. Merci à James d'avoir facilité les deux essais pilotes du présent *Précis* et des publications connexes, le *Manuel* et les prospectus sur les professions.

Merci à tous ceux qui ont participé aux essais pilotes et qui ont fait part de leurs observations, remarques et suggestions très utiles. Merci d'avoir accueilli ce *Petit précis* et les publications connexes avec un enthousiasme qui m'a encouragée.

J'espère que les jeunes demandeurs d'emploi conserveront ce ***Petit précis à l'intention des jeunes demandeurs d'emploi*** dans leur sac à dos, sac à main et pochette, et qu'ils le garderont à portée de main pour y trouver une aide d'un coup d'œil chaque fois qu'ils rechercheront un véritable travail.

Loree Cruz-Mante
Manille, 2007

Table des matières

Trois sources d'information utiles	iii
Avant-propos par Linda Wirth-Dominice	v
Avant-propos par Arturo D. Brion	vii
Préface	ix
Alors, vous recherchez un emploi! Ce petit précis est pour vous!	1
Première partie: Savoir d'où vous venez	3
Deuxième partie: Savoir ce que vous possédez	5
Troisième partie: Savoir où et comment chercher	19
Quatrième partie: Conclure l'accord	31
Un bref aperçu de l'entrepreneuriat	33
Gérez vos émotions	37

Exemples additionnels	39
1. Les schémas gagnants pour les nouveaux diplômés qui vont entrer dans la vie active	39
2. Où trouver de l'aide quand on cherche un emploi	45
3. Les transitions sont des expériences qui changent la vie	49
4. Faites-vous fuir ces emplois?	53
5. Comment survivre aux facteurs de stress au travail	59
6. Garder l'espoir même si vous n'avez pas d'emploi	65
7. Prendre un bon départ dans votre premier emploi	69
Liens internet utiles	75
Publications du BIT	76

Alors, vous recherchez un emploi! *Ce petit précis est pour vous!*

Chaque jour, des millions de jeunes dans le monde entier recherchent une carrière et un emploi, et les trouvent. La recherche d'un emploi est une expérience qui change la vie parce qu'elle vous fait passer du statut de nouveau diplômé, de celui du jeune qui a arrêté ses études, ou du jeune non scolarisé, ou encore du statut de chômeur à celui de quelqu'un qui va entrer dans la vie active.



***Pour de plus amples renseignements sur ce sujet,
prière de se reporter à la section Exemples additionnels: 1***



Décider d'une carrière, rechercher un emploi ou créer une entreprise est un processus planifié, structuré et conçu. Ce n'est pas une loterie dans laquelle vous comptez uniquement sur la chance. C'est une entreprise délibérée, consciente et bien réfléchie, qui exige que VOUS soyez le pilote.

La recherche d'un emploi peut être une entreprise éprouvante pour les nerfs, pleine de tensions et frustrante, mais elle peut être aussi une période de la vie particulièrement enrichissante. Si vous l'abordez avec enthousiasme, en planifiant soigneusement les choses et en utilisant un savoir-faire adéquat, vous verrez qu'il s'agit d'un voyage que vous considérerez plus tard avec plaisir, comme l'aventure pleine d'enseignements qu'elle est.



***Pour de plus amples renseignements sur ce sujet,
prière de se reporter à la section Exemples additionnels: 2***



Première partie

Savoir d'où vous venez

Il est important que vous puissiez parler de vous-même avec confiance, surtout si vous avez arrêté vos études ou si vous êtes sans travail depuis un certain temps.

Que faire?

- Dressez la liste des raisons pour lesquelles vous avez arrêté. Soyez honnête avec vous-même, c'est uniquement de cette façon que vous pourrez être honnête avec les autres.
- Prévoyez la manière d'exposer votre passé. Préparez un script. Exposez clairement les motifs, la manière dont vous avez passé votre temps, et pourquoi vous avez décidé de rechercher un emploi. Rédigez vos propos dans l'ordre chronologique.
- Mémorisez votre script. Veillez à ce que les principaux points soient clairs dans votre esprit. Répétez devant un miroir de façon à pouvoir raconter votre histoire avec le plus de naturel et de confiance possible. Avec suffisamment de pratique, vous arriverez à réciter votre script par cœur.

Exemples

"J'ai dû arrêter mes études parce que nous sommes pauvres. Ma famille n'avait pas les moyens de me soutenir financièrement. C'est pour ça que je dois travailler, pour économiser l'argent qui me permettra de retourner à l'école."

"Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai travaillé dans l'entreprise familiale, mais maintenant je pense que je devrais poursuivre ma propre carrière."



"J'ai obtenu mon diplôme l'année dernière, mais j'ai eu du mal à trouver un travail; et pourtant j'ai beaucoup cherché. En attendant, j'ai des activités bénévoles."



Pour de plus amples renseignements sur ce sujet, prière de se reporter à la section Exemples additionnels: 3

La grille de mon passé



Rédigez votre script pour exposer votre passé. (Indiquez les raisons pour lesquelles vous avez abandonné vos études, vous avez quitté votre emploi précédent, etc.).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deuxième partie

Savoir ce que vous possédez

Il faut que vous vous connaissiez vous-même pour pouvoir vous vendre auprès des autres:

Compétences, talents, capacités, qualifications: *Que savez-vous faire? De quoi êtes-vous capable?*

Goûts, intérêts, motivations, valeurs: *Qu'est-ce qui vous poussera à faire de votre mieux? Qu'est-ce qui vous motive?*

Objectifs, rêves, ambitions: *Quels sont vos buts dans la vie? Que voudriez-vous être? Que voudriez-vous faire? Que voudriez-vous réaliser?*

Adéquation en termes de qualité (conditions de travail optimales): *Quel genre de carrière vous convient le mieux? Dans quel type d'environnement serez-vous le plus heureux?*

Vous vous rendrez rapidement compte qu'il y a des raisons qui expliquent tout ce qui peut s'être produit. Ne laissez pas le passé diminuer vos chances d'avoir un meilleur avenir.

Une manière utile d'évaluer les qualifications consiste à se jauger au regard d'un ensemble de 20 qualifications de base¹.

1 Cet ensemble de compétences a été initialement élaboré par les autorités chargées de l'enseignement technique et du perfectionnement des compétences en coopération avec l'Organisation internationale du Travail (Bureau sous-régional pour l'Asie du Sud-est et le Pacifique).

Compétences de travail fondamentales

Les qualifications de base sont définies comme suit: «compétences non techniques (connaissances, compétences et attitudes) **dont tout le monde aura besoin pour produire des résultats** satisfaisants au travail et dans la société et qui sont considérées comme transférables quel que soit l'environnement de travail et l'environnement industriel».

Possédez-vous les 20 qualifications de base répertoriées dans les pages suivantes?



Vous devriez! Et vous devriez continuer de les améliorer pour avancer dans votre carrière.

1. **Recevoir la communication sur le lieu de travail et y donner suite** – recevoir, répondre et donner suite à la communication orale et écrite.
2. **Travailler avec les autres** – développer des relations sur le lieu de travail et contribuer aux activités du lieu de travail.
3. **Démontrer des valeurs liées au travail** – faire preuve dans son comportement sur le lieu de travail du respect de valeurs et d'une éthique souhaitable.
4. **Mettre en application les procédures fondamentales de gestion courante** – suivre les procédures fondamentales de gestion courante.
5. **Participer à la communication sur le lieu de travail** – recueillir, interpréter et compiler des informations en réponse à la communication sur le lieu de travail.
6. **Travailler en équipe** – identifier son rôle et ses responsabilités en tant que membre d'une équipe.

7. **Faire preuve de professionnalisme** – favoriser l'évolution et l'amélioration de sa situation professionnelle.
8. **Mettre en application les procédures en matière de sécurité et de santé au travail** – respecter les prescriptions réglementaires et organisationnelles en matière de sécurité et de santé au travail.
9. **Susciter la communication sur le lieu de travail** – susciter la diffusion et la discussion des idées, des informations et des problèmes qui se posent sur le lieu de travail.
10. **Diriger de petites équipes** – y compris établir et maintenir des normes en matière de qualité du travail d'équipe et de performance individuelle.
11. **Développer et mettre en œuvre des compétences de négociation** – recueillir des informations en vue de négocier pour atteindre un résultat souhaité et participer à la négociation.
12. **Résoudre des problèmes liés aux activités dans le cadre du travail** – résoudre des problèmes sur le lieu de travail, y compris en appliquant des techniques de résolution des problèmes, déterminer et régler la cause principale des problèmes.
13. **Utiliser des notions et techniques de mathématiques** – appliquer des notions et techniques de mathématiques.
14. **Utiliser des technologies pertinentes** – choisir, acquérir et utiliser des technologies appropriées et abordables sur le lieu de travail.
15. **Utiliser des compétences de communication spécialisées** – utiliser des compétences de communication spécialisées pour répondre à des besoins spécifiques d'utilisateurs externes et internes, mener des entretiens, faciliter les discussions de groupe et contribuer à l'élaboration de stratégies de communication.

- 16. Développer les équipes et les individus** – déterminer les besoins en matière de développement des individus et des équipes et faciliter le développement du groupe au travail.
- 17. Appliquer des techniques de résolution des problèmes sur le lieu de travail** – mettre en œuvre le processus de résolution des problèmes en général et d'autres problèmes qui dépassent le cadre de ceux qui sont directement liés à l'unité de travail. Cette qualification suppose d'appliquer des processus structurés et des outils de perfectionnement.
- 18. Recueillir, analyser et organiser l'information** – traiter, analyser, interpréter et organiser l'information et autres données pertinentes sur le lieu de travail.
- 19. Planifier et organiser le travail** – résultats requis en matière de planification et d'organisation du travail. Qualification qui peut être appliquée à une petite opération autonome ou à une section d'une grosse organisation.
- 20. Promouvoir la protection de l'environnement** – suivre les principes, stratégies et lignes directrices en matière de protection de l'environnement.

Voici une autre manière de savoir ce que sont vos compétences

Il existe quatre catégories de compétences:

Compétences relatives aux individus – il s'agit des compétences en rapport avec le fait de travailler avec des individus, notamment servir, aider, influencer la pensée et l'action, divertir.

Compétences relatives aux données – il s'agit des compétences en rapport avec les faits, les registres, les fichiers, les nombres, les coordonnées, les systèmes et les procédures.

Compétences relatives aux choses – il s'agit des compétences en rapport avec le fait de construire, maintenir, exploiter, manipuler des équipements ou des machines, des fonctions physiques, biologiques ou chimiques.

Compétences relatives aux idées – il s'agit des compétences en rapport avec les notions abstraites, les idées, l'expression créative, la résolution des problèmes.



Compétences relatives aux individus	Compétences relatives aux données	Compétences relatives aux choses	Compétences relatives aux idées
✓ mener ✓ vendre ✓ enseigner ✓ aider ✓ servir ✓ parler ✓ conseiller ✓ former	✓ calculer ✓ faire des tableaux ✓ analyser ✓ planifier ✓ poser ✓ faire des recherches ✓ tester ✓ vérifier	✓ réparer ✓ conduire ✓ inspecter ✓ produire ✓ entreposer ✓ construire ✓ travailler sur une machine ✓ rendre opérationnel	✓ interpréter ✓ théoriser ✓ spéculer ✓ prédire ✓ innover ✓ anticiper ✓ découvrir ✓ créer ✓ synthétiser des idées

Autres exemples

Valeurs

- épanouissement moral
- reconnaissance
- fait de bien gagner sa vie
- aider la société
- justice
- respect de soi
- pouvoir
- connaissance
- vie privée
- temps libre

Conditions de travail de prédilection

- entreprise multinationale
- pas de travail/équipe de nuit
- prestations médicales
- travailler seul
- possibilités de formation
- pas de travail le week-end

La grille de mon présent



Appuyez-vous sur le contenu des exemples pour rédiger l'inventaire personnel de vos compétences, qualifications, valeurs et motivations.

- Quelles sont mes compétences, talents, capacités, qualifications?
- Quelles sont les choses qui m'intéressent et me motivent?
- Quelles sont mes valeurs?
- Quels sont mes objectifs, rêves et ambitions?
- Quelles conditions de travail voudriez-vous avoir dans votre emploi ou sur votre lieu de travail?
- Où est-ce que je me vois travailler plus tard?
- Quel est le type d'emploi que je me vois occuper?
- Qui est la personne que j'admire et que je considère comme une référence proche pour ma future carrière?

Vos réalisations

Les réalisations constituent une partie très importante de votre CV. Elles montrent à l'employeur ciblé que vous avez accompli ces choses dans le passé et que vous êtes capable de les reproduire dans le cadre de votre prochain emploi. Veillez à pouvoir apporter des preuves incontestables de vos réalisations.

Pour ceux qui retournent à la vie active, répertoriez votre expérience professionnelle avant les études que vous avez faites. Indiquez des éléments comme le fait d'avoir eu une promotion alors même que vous deviez accompagner un jeune frère ou une jeune sœur à l'école et vous occuper de vos parents qui étaient malades. Cela montre que vous êtes concentré sur ce que vous faites et capable de produire un travail de qualité en dépit de soucis personnels.

Exemples de réalisations

- *"J'étais président du club de football, et j'ai quand même réussi à avoir ma licence avec mention."*
- *"J'ai été nommé Employé de l'année."*
- *"J'ai réussi à faire mes études tout en étant assistant dans un cabinet dentaire."*
- *"J'ai reçu le prix de la meilleure expérience scientifique quand j'étais en troisième année de licence."*
- *"J'ai empêché un départ d'incendie dans l'entrepôt en étant vigilant et en réagissant rapidement."*
- *"J'ai été félicité pour ma coopération en tant que membre du Comité de la fête des sports."*

La grille de mes réalisations



Répertoriez vos réalisations.

.....

.....

.....

.....

.....

Se présenter

Selon toutes probabilités, la question la plus courante qui vous sera posée est la suivante: «Parlez-moi de vous.» Vous devrez avoir préparé une réponse qui vous représente bien – d'où vous venez, ce que vous possédez, ce qui vous motive, ce que vous recherchez.

Vous devriez être capable de raconter votre histoire en deux minutes ou moins. La présentation que vous ferez sera importante pour faire en sorte que l'employeur potentiel ait envie de mieux vous connaître.

Exemple

*Je m'appelle et je viens de (lieu).
J'ai obtenu mon diplôme de fin d'études en (année) à
(établissement scolaire) avec une licence en (domaine).
Depuis, j'ai travaillé à (organisation) comme (poste), où
j'étais chargé(e) de (principales attributions).
Je possède les compétences suivantes: (compétences).
Je préfère travailler dans (conditions de travail de
prédilection).
Je recherche un emploi dans (domaines) parce que
(motifs).
Je suis convaincu(e) que je peux apporter une valeur
supplémentaire à votre organisation parce que (raisons).*

Votre présentation succincte

Il s'agit de faire brièvement (50 à 60 mots) une description de vous-même, à savoir:

- qui vous êtes
- vos années d'expérience (le cas échéant)
- votre domaine
- trois compétences principales
- trois grands traits qui vous caractérisent

Cette brève description a pour objet de présenter rapidement à l'employeur potentiel ce que vous savez faire et pourquoi cela vaut la peine de mieux vous connaître. Ce peut être l'élément qui le décidera à vous appeler pour un entretien, l'élément qui incitera le lecteur à poursuivre sa lecture du CV au lieu de le mettre à la corbeille.

Exemples

- *Technicien en informatique qualifié, ayant une expérience dans le secteur de la fabrication. Excellentes compétences en matière de maintenance et de réparation du matériel. Travailleur, entretient de bonnes relations avec les gens, bonnes compétences de communication.*
- *Homme/femme d'action doté(e) d'une expérience avérée dans la direction d'établissements scolaires. Possède d'excellentes compétences en matière de résolution de problèmes, de planification et de levée de fonds. Imaginatif, travaille bien sous pression et produit des résultats en temps utile.*
- *Individu travailleur, doté d'excellentes compétences culinaires, spécialisation dans la cuisine japonaise, acquise par son expérience professionnelle comme cuisinier dans une chaîne de restaurants. S'entend bien avec les autres, digne de confiance, fiable.*

Votre CV, votre prospectus publicitaire personnel

À présent que vous avez défini vos points forts, vos valeurs, vos ambitions et ce qui vous correspond le mieux, vous êtes prêt à rédiger votre CV.

Le CV est une publicité personnelle, un prospectus, qui vise à vous mettre sur le marché. Il devrait donner à la personne susceptible de vous employer un bref aperçu de ce que vous pouvez faire pour l'entreprise.

Contenu du CV

- Nom complet
- Adresse (y compris le code postal)
- Numéro de téléphone (fixe, portable)
- Adresse électronique
- Présentation succincte
- Expérience professionnelle (ou scolarité, si aucune)
- Attributions (dans le cadre de chaque emploi)
- Réalisations
- Éducation
- Données personnelles (nationalité, état civil, lieu de naissance, date de naissance)



Me «vendre»



Le CV sert à obtenir un entretien

Votre CV devrait susciter suffisamment d'intérêt pour que la société vous convoque en vue de mieux vous connaître. Vous n'êtes pas obligé de tout dire dans un CV! Vous donnerez les détails lors de l'entretien.

Pour les nouveaux diplômés, listez vos réussites scolaires. Ne vous inquiétez pas si vous manquez d'expérience professionnelle. Choisissez les réussites scolaires qui montrent votre responsabilité, votre fiabilité, votre esprit de coopération, etc.

Conseils concernant le CV

Choses à faire	Choses à ne pas faire
✓ Utiliser des termes forts dans le registre de l'action	✗ Encombrer les marges avec des détails
✓ Aérer la présentation, pour que le CV soit facile à lire	✗ Utiliser une taille de caractères inférieure à 10
✓ Utiliser un modèle approprié	✗ Faire une utilisation exagérée des capitales, des caractères gras ou du soulignement
✓ Faire lire le CV à deux personnes et leur demander de faire des commentaires pour vous assurer de son exactitude et en augmenter l'impact	✗ Ne pas faire attention à la grammaire, aux fautes de frappe, ne pas relire le CV avec soin



Votre CV est votre outil le plus important pour vous vendre!

Modèle de CV (avec expérience professionnelle)

- Nom
- Adresse
- Numéros de téléphone (fixe, portable)
- Adresse électronique
- Présentation succincte
- Expérience professionnelle
- Raison sociale de l'entreprise, années en poste
- Brève description de l'entreprise (une ligne)
- Intitulé de l'emploi/poste
- Brève description des attributions
- Réalisations
- Éducation
- Données personnelles (nationalité, état civil, lieu et date de naissance)

Modèle de CV (sans expérience professionnelle)

- Nom
- Adresse
- Numéros de téléphone (fixe, portable)
- Adresse électronique
- Présentation succincte
- Scolarité (y compris formation en alternance, apprentissage)
- Diplôme ou niveau atteint
- Nom de l'établissement scolaire
- Dates de début et de fin de parcours scolaire
- Organisations, clubs
- Brève description des attributions dans le cadre de l'organisation
- Prix, citations et mentions reçus
- Réalisations
- Données personnelles (nationalité, état civil, lieu et date de naissance)



Questions fréquemment posées au sujet du CV



Quelle devrait être la longueur d'un CV?

Pas plus de deux pages. Les personnes chargées de passer les candidatures au crible ne lisent habituellement pas au-delà de deux pages. Il vaut mieux avoir un CV court qui est lu qu'un CV long mis à la corbeille. N'oubliez pas que le CV n'est qu'un prospectus. Vous donnerez les détails lors de l'entretien.

Que devrais-je mettre dans mes données personnelles?

En règle générale, évitez les faits qui peuvent être utilisés d'une manière discriminatoire à votre égard (comme la religion) et ceux qui n'apportent rien de spécial à votre candidature (intérêts, passe-temps, taille, poids). Bien entendu, si l'entreprise demande ces informations, vous devez les mettre.

Faut-il que je joigne une photo à mon CV?

Il est préférable de ne pas joindre de photo, sauf si l'entreprise le demande. Votre apparence physique ne détermine pas la manière dont vous travaillez. Malheureusement, les personnes chargées de passer les candidatures au crible sont parfois influencées par les photos et jugent en fonction de l'apparence.

Utilisez vos références au maximum

Ne donnez les noms des personnes qui vous servent de références que si on vous le demande. Il vaut mieux ne pas inclure la liste de ces personnes dans votre CV.



S'il vous plaît!

Demandez l'autorisation des personnes que vous voulez citer en référence avant de mentionner leur nom.

Rappelez-vous: les personnes citées en référence sont censées dire des choses positives à votre sujet! Alors veillez à ce qu'elles:

- sachent (se rappellent) qui vous êtes
- sachent que vous êtes candidat, à quel poste et dans quelle entreprise
- sachent beaucoup de choses sur vous (donnez-leur votre CV)
- s'attendent à recevoir un appel de quelqu'un qu'elles ne connaissent pas.

Votre lettre d'envoi devrait contenir les éléments suivants:

- Date
- Destinataire: la personne à qui vous envoyez votre CV (généralement mentionnée dans l'offre d'emploi ou par la personne qui vous renvoie vers elle)
- Référence: les détails de votre source d'informations (exemple: si le poste a été offert par une annonce – source; date; poste offert; numéro de référence, le cas échéant)
- Emploi ciblé: une phrase indiquant l'emploi que vous ciblez
- Vos disponibilités pour un entretien ou pour commencer à travailler
- Vos coordonnées (téléphone fixe et portable, adresse électronique)
- Votre signature



Troisième partie

Savoir où et comment chercher

Deux façons de rechercher un emploi

1) Le marché des offres d'emploi par annonces

- Les petites annonces (journaux, bulletins, magazines et autres publications du même type)
- Les bureaux de placement et les cabinets de recrutement
- Les organismes administratifs, les ONG, le service de placement des établissements scolaires
- Internet (sites web consacrés à la recherche d'emplois, sites web des entreprises, etc.)
- Les foires aux emplois
- Les vitrines de magasins, les lieux publics, les panneaux d'affichage des collectivités
- La télévision, la radio



Comment?

- Soyez attentif à tous les événements et changements qui se produisent dans votre entourage. *Une nouvelle entreprise est-elle en cours d'établissement dans votre quartier? Une foire aux emplois est-elle organisée dans le centre commercial? Y a-t-il une offre d'emploi affichée là où je prends mon déjeuner?*

- Soyez curieux et n'ayez pas peur de poser des questions à la ronde.
- Consultez les dernières nouvelles sur les emplois en général et dans votre secteur en particulier.

Les petites annonces

- La presse écrite (journaux, magazines, revues). Elle est toujours largement utilisée par les entreprises.
- C'est la source d'informations la plus courante.
- Commode et toujours facile à obtenir.



Les foires aux emplois

- Elles sont populaires car elles permettent de faire des recherches sur un seul site, dans un endroit accessible.
- On y trouve des informations sur les entreprises et les exigences au plan des compétences.
- Les entreprises et les demandeurs d'emploi se rencontrent sur un site.

Les bureaux de placement et les cabinets de recrutement

- Ils sont axés sur un éventail qui va des candidats débutants à ceux qui cherchent un poste de cadre moyen.
- Ils ont une liste de postes vacants.
- Ils sont déterminés à pourvoir ces postes car ils sont rémunérés à la commission.

Internet

- On y trouve d'innombrables listes de possibilités d'emploi au niveau local et à l'étranger.
- On y trouve aussi des conseils pour la recherche d'un emploi (articles, sites web interactifs).
- Consultez les blogs et les lettres circulaires envoyées par courriel qui concernent le répertoire des offres d'emploi dans tel ou tel secteur.



Rendez-vous dans les offices des Services d'emploi publics

Il s'agit d'organismes administratifs qui offrent toute une gamme de services gratuits pour vous aider à trouver un emploi. La plupart gèrent un portail en ligne sur les emplois pour fournir des services coordonnés et un accès aux offres d'emplois, aux informations sur le marché du travail et à diverses ressources d'appui à la recherche d'emploi, comme par exemples les foires aux emplois, le «coaching» en matière d'orientation professionnelle et la formation professionnelle.

Rechercher un emploi à l'étranger

Si vous envisagez de rechercher un emploi à l'étranger, vous devez passer par une première étape: rendez-vous à l'office des services d'emploi publics ou à l'organisme administratif correspondant de votre pays. Avant de prendre la décision de travailler dans un pays étranger, il faut que vous recueillez des informations de base auprès de sources fiables. Que vous décidiez de faire appel à une agence d'emploi privée ou de participer à un programme gouvernemental sur la mobilité, il est fondamental que vous obteniez la liste des agences d'emploi dûment enregistrées.



Évitez de vous retrouver dans des situations malheureuses et assurez-vous toujours de la légitimité des organismes et des gens avec lesquels vous choisissiez de traiter dans votre recherche d'un emploi à l'étranger.

Dans certains pays, les services d'emploi publics sont chargés de mettre en œuvre des programmes de travail temporaire à l'étranger. Vous pouvez bénéficier de certains services gratuitement, qui ont pour objet de vous aider à réunir les pièces nécessaires à l'obtention d'un visa, à passer les examens médicaux, et à satisfaire aux autres procédures administratives connexes. Vous recevrez aussi des informations supplémentaires, notamment des brochures et des prospectus qui décrivent la culture du pays ciblé, des conseils et recommandations pour faciliter le processus d'adaptation et le retour dans votre pays d'origine.

2) Le marché des emplois cachés

Le marché des emplois cachés est fait de ce que vous savez et des gens que vous connaissez. Pour trouver un emploi sur le marché des emplois cachés, il faut essentiellement:

Créer un réseau

Votre réseau est constitué de vos amis, des amis de vos amis, des membres de votre famille, de vos collègues de travail, de vos voisins, de vos professeurs, de groupes de pression, de votre communauté religieuse, de votre club de sport. Étoffez cette liste!



Comment?

- Commencez par constituer un réseau avec ceux que vous connaissez le mieux: famille, amis, collègues.
- Renseignez au mieux la liste des personnes à contacter (nom, emploi/poste, organisation, adresse, numéro de téléphone).
- Établissez des relations avec les personnes à contacter et entretenez ces relations.
- Faites la connaissance de personnes qui travaillent dans votre domaine.
- Faites en sorte qu'elles apprennent à vous connaître – vos compétences, expériences, intérêts, etc. (*vous souvenez-vous de votre script?*).
- Sollicitez des personnes à contacter supplémentaires pour votre réseau.
- Distribuez des exemplaires de votre CV aux membres de votre réseau.
- Gardez un contact régulier avec eux, même une fois que vous aurez trouvé un emploi.
- Rendez service à votre tour en communiquant des informations utiles aux autres.

Regardez aussi bien les offres d'emplois par annonces que les emplois cachés. Utilisez votre réseau au maximum!

Sur le marché des offres d'emplois par annonces, «c'est l'employeur qui vous recherche»

- Marché très concurrentiel
- Facile d'accès
- Seule une faible partie des emplois sont effectivement offerts par des annonces

Sur le marché des emplois cachés, «c'est vous qui recherchez l'employeur»

- «80% de tous les postes sont pourvus sans que les employeurs aient fait la moindre publicité»
- Vous attirez l'attention de l'employeur par l'intermédiaire de recommandations, de références émanant d'associés de l'employeur en qui il a confiance.
- Les références sont moins stressantes et plus productives.

Les recherches

Rechercher un emploi n'est pas la même chose que rechercher **n'importe quel** emploi. C'est pourquoi il est important que vous vous renseigniez du mieux possible sur l'entreprise et le poste qu'elle essaie de pourvoir.



Pourquoi?

Vous vous souvenez de vos conditions de travail de prédilection? C'est la première raison pour laquelle vous devriez faire des recherches. Vous avez besoin de savoir si l'entreprise correspondra à ce que vous recherchez et si vous serez adapté à la fonction visée.

Il faut aussi que vous fassiez des recherches car cela montre aux dirigeants de l'entreprise que vous êtes suffisamment intéressé pour comprendre qui ils sont, ce qu'ils font et ce dont ils ont besoin.



Que rechercher?

- **Le marché du travail:** *À quoi ressemble la situation de l'emploi? Quelle est la demande pour vos compétences et votre expérience?*
- **Votre domaine et votre secteur:** *Quelles sont les tendances actuelles de l'emploi dans votre domaine? Quels sont les types de compétences que les entreprises recherchent?*
- **L'entreprise:** *Répond-elle à ce que VOUS recherchez? Quelle est la culture de l'entreprise? Quelles sont ses valeurs?*
- **L'emploi:** *Quel est le poste? Qu'est-ce qu'il exige? Correspondrez-vous aux exigences? Le poste vous conviendra-t-il?*
- **VOUS:** *Compte tenu des recherches que vous avez faites, quelles sont les autres compétences que vous devez acquérir pour être compétitif?*

Où rechercher?

- Sites web de l'administration
- Sites web des entreprises – gestion, finances, structure, produits, événements (lettre circulaire), participation à la collectivité
- Articles de journaux et de magazines, de revues spécialisées, autres produits de la presse écrite
- Moteurs de recherche sur l'emploi – *quelles sont les possibilités d'emploi pour lesquelles les entreprises font de la publicité?*
- Télévision, radio
- Vos réseaux



Surtout, soyez très attentif à tout ce qui est lié autour de vous, d'une façon ou d'une autre, à votre recherche d'un emploi.

OBSERVEZ attentivement votre environnement!



Pour de plus amples renseignements sur ce sujet, prière de se reporter à la section Exemples additionnels: 4

L'entretien

Les entretiens d'embauche sont stressants et le meilleur moyen de diminuer votre anxiété est d'être préparé!

Examinez ces scénarios:

La personne qui conduit l'entretien: *"Donc vous êtes candidat à ce poste d'assistant de rédaction pour notre rubrique Modes de vie. Que pensez-vous de la mise en pages?"*

Le candidat: *"Je suis désolé, Monsieur, mais je n'ai pas encore vu cette rubrique."*

La personne qui conduit l'entretien: *"Que pensez-vous de nos marques par rapport aux produits de nos concurrents?"*

Le candidat: *"Quels sont vos produits, Monsieur?"*

Pensez-vous que le candidat obtiendra le poste?

Désolée, mais jamais de la vie!

Lors d'un entretien, personne ne sera impressionné par un candidat qui ne s'est pas préparé!



Pour de plus amples renseignements sur ce sujet, prière de se reporter à la section Exemples additionnels: 5



Conseils relatifs à l'entretien

Avant l'entretien

- Soyez prêt à dire ce que vous avez préparé sur votre passé et pour vous présenter.
- Anticipez les questions et préparez les réponses.
- Assurez-vous que vous avez bien fait vos recherches sur l'entreprise et que vous savez tout ce que vous pouvez savoir en l'état actuel.
- Dormez suffisamment et reposez-vous pour être frais et alerte lors de l'entretien.
- Habillez-vous correctement.

Pendant l'entretien

- Concentrez-vous sur ce que vous avez réalisé et sur la manière dont vous pouvez contribuer à offrir des solutions à l'entreprise.
- Comprenez les enjeux du poste offert et comment vous pouvez vous acquitter des tâches prévues, compte tenu de vos compétences, de vos valeurs et de vos traits de caractère.
- Posez des questions sur le processus de recrutement.
- Posez des questions sur l'entreprise, l'emploi, la culture de l'organisation. (Rappelez-vous que vous devez correspondre.)
- Ne vous plaignez pas des gens et des choses. Ne critiquez pas votre ancien employeur.
- Reportez à plus tard la discussion sur les questions de rémunération.
- Considérez les choses du point de vue des intérêts de l'entreprise, et non pas des vôtres.
- Ayez confiance en vous. Vous avez quelque chose de valable à offrir. Exprimez-vous sur un ton qui convient à la situation.

- Ne contredisez pas la personne qui conduit l'entretien.
- Évitez de faire trop de mouvements de la tête et du corps qui peuvent distraire l'attention, notamment de vous ronger les ongles, de mâcher du chewing-gum, de regarder votre montre, de tapoter des ongles.
- Soyez constamment courtois et poli.
- Tenez-vous droit! C'est une preuve d'intérêt.
- Parlez à voix haute! Cela montre que vous avez confiance en vous.
- Regardez votre interlocuteur dans les yeux. Cela montre que vous êtes sincère.
- Écoutez. Montrez que vous vous sentez réellement impliqué.
- Détendez-vous. Vous donnerez de meilleures réponses si vous êtes calme.

Après l'entretien

- Déterminez ce que vous avez bien fait.
- Dressez la liste des points que vous pouvez améliorer lors d'entretiens futurs.
- Notez les questions qui ont été posées.
- Reformulez vos scripts selon que de besoin.
- Prévoyez de mettre en application ce que vous avez éventuellement convenu avec la personne qui conduisait l'entretien (par ex., rappeler au bout d'une semaine, etc.).
- Écrivez une lettre de remerciement. Cela leur rappellera votre existence.
- Répertoriez les enseignements que vous avez tirés de l'expérience.

S'habiller en prévision de l'entretien

Votre tenue dépend du poste que vous sollicitez. Il faut vous habiller pour tenir le rôle qui correspond!

Faites des recherches, trouvez ce que vous pouvez sur la culture de l'entreprise et les habitudes en matière d'habillement. Puis habillez-vous en conséquence.

Une tenue correcte sans être trop formelle est habituellement la façon la plus sûre de s'habiller. Évitez les tenues extrêmes – trop formelles/trop informelles ou trop décontractées/trop strictes.



Rappelez-vous: vous vous présentez pour un emploi, il ne s'agit pas d'un rendez-vous galant, d'un pique-nique, d'un truc publicitaire ou d'un défilé de mode.



Les conseils valables en toutes circonstances

- **Arrivez en avance.** Il faut que vous ayez le temps de reprendre votre souffle, de vous recoiffer, d'aller aux toilettes. Assurez-vous que vous avez suffisamment de temps pour être maître de vous, physiquement, mentalement et émotionnellement, vous asseoir tranquillement et vous concentrer sur l'entretien à venir.
- **Venez préparé.** Avec les informations que vous avez trouvées, vos scripts, vos réponses, vos questions.
- **Détendez-vous.** Vous serez plus hésitant si vous êtes si tendu que vous en oubliez votre nom et tout ce qui figure dans votre CV!
- **Concentrez-vous. Soyez attentif.** Le temps d'attente avant l'entretien ne doit pas servir à réviser désespérément ce que vous avez à dire ou à vous inquiéter de savoir si votre chemise est froissée. Il s'agit plutôt de vous concentrer sur le moment présent.

Les questions les plus couramment posées

- Parlez-moi de vous.
- *Pourquoi cherchez-vous un emploi?*
- *Pourquoi voulez-vous travailler dans cette entreprise?*
- *Pourriez-vous m'exposer vos points forts et vos points faibles?*
- *Comment vous voyez-vous dans cinq ans?*
- *Quelles sont selon vous vos réalisations?*
- *Que savez-vous de notre entreprise?*
- *Comment réglez-vous les problèmes?*



Que recherchent les employeurs?

- *Pouvez-vous accomplir le travail en question? Quelles sont les compétences, qualifications, capacités et talents que vous possédez pour faire ce que le travail exige?*

- *Accomplirez-vous le travail en question? Avez-vous l'intérêt, la motivation et les valeurs de travail qui conviennent pour exécuter ce qui est demandé?*
- *Vous adapterez-vous à l'entreprise et à sa culture? Vous entendrez-vous bien avec les autres? Y a-t-il adéquation?*

La chose la plus importante que recherchent les employeurs: la communication

La capacité d'exprimer vos idées de telle façon que les autres comprennent ce que vous voulez dire.

Envoyez une lettre de remerciement à la personne qui vous a reçu pour un entretien. Cela l'aidera à se souvenir de vous.

Il est normal de chercher à savoir la suite donnée à une candidature! ... mais uniquement si vous êtes convenus de certaines choses à la fin de l'entretien.

Ne sortez pas de l'entretien sans avoir posé les questions suivantes:

- *Voyez-vous un inconvénient à ce que je m'informe de la suite donnée à ma candidature?*
- *Quand puis-je vous appeler (envoyer un courriel, écrire) pour m'enquérir de la suite donnée à ma candidature?*
- *Quand puis-je m'attendre à recevoir un coup de téléphone (courriel, courrier) de votre part?*
- *Quand est-ce que vous devez prendre une décision?*
- *Quelles sont les étapes suivantes dans votre processus de recrutement?*

Tôt ou tard, on vous proposera un emploi. Et comme vous vous êtes démené pendant longtemps pour l'obtenir, votre première impulsion est d'accepter l'offre.

Attendez, détendez-vous, ne dites pas «oui» tout de suite! Il faut que vous étudiez l'offre et que vous la compreniez, en particulier les passages écrits en petits caractères ou les points qui ne sont pas bien visibles et évidents.

Négociez

N'oubliez pas que:

- Une offre n'est pas une offre tant qu'elle n'est pas écrite.
- Une offre n'est pas un emploi tant que vous n'avez pas signé le contrat.
- Négociez AVANT de signer le contrat, pas une fois que vous avez accepté l'offre. Il faut que vous négociez lorsque vous êtes en position de force pour le faire, pas quand vous n'êtes plus en mesure de réclamer.
- Lisez l'offre écrite et le contrat AVANT de signer!
- Demandez au moins 24 heures pour étudier l'offre. Ceux qui disent «oui» sur place s'aperçoivent plus tard qu'il y a des choses sur lesquelles ils ne sont pas d'accord. Mais alors, il est trop tard pour reculer.
- Demandez des précisions sur ce que vous ne comprenez pas.
- Discutez de l'offre avec votre famille et vos amis avant d'accepter.

Récit d'une négociation

Un agent de centre d'appels qui a travaillé pendant quatre ans dans trois centres a en principe un avantage par rapport à quelqu'un qui se porte candidat à un poste dans un tel centre pour la première fois.

Mais Anna n'arrive jamais à se prévaloir de ses quatre années d'expérience pour négocier de meilleures conditions. Par ailleurs, on lui attribue les mêmes horaires que les nouveaux venus alors même qu'il y a des horaires de jour qui peuvent être attribués à ceux qui ont déjà une expérience professionnelle dans ce domaine. (Les horaires de jour sont souvent considérés comme préférables aux horaires de nuit.)

Le premier jour où elle s'est présentée comme nouvelle employée de son troisième centre d'appels, elle a parlé au Directeur des Ressources humaines pour se plaindre de ses conditions. Elle voulait que son salaire soit renégocié. Elle avait appris qu'un autre agent qui avait été recruté en même temps qu'elle n'avait qu'une année d'expérience mais avait signé un contrat prévoyant une rémunération supérieure à la sienne.

Que pouvez-vous apprendre au sujet de la négociation à la lecture de ce récit?



**Pour de plus amples renseignements sur ce sujet,
prière de se reporter à la section Exemples additionnels: 6**



Un bref aperçu de l'entrepreneuriat

Beaucoup de gens pensent que s'ils n'arrivent pas à trouver un emploi, ils deviendront tout simplement entrepreneurs, comme second choix. En revanche, ceux qui sont attirés par l'entrepreneuriat pensent que la seule carrière possible, c'est de créer son entreprise.

Il y a quelque chose qui ne va pas dans ces deux manières de voir. L'entrepreneuriat n'est pas quelque chose qu'on choisit parce que l'option de l'emploi n'a pas fonctionné. Créer son entreprise est – espérons-le – une décision éclairée qu'on prend comme premier choix.

L'emploi est une option de carrière aussi valable que l'entrepreneuriat, et il n'est pas normal que les entrepreneurs la considèrent comme un choix inférieur. Vous choisissez d'être employé parce que vous avez le sentiment de ne pas être fait pour diriger une entreprise. Être indépendant n'est pas ce qui vous convient et vous préférez un lieu de travail dont un autre que vous est propriétaire.

Il y a en fait deux options de carrière qui s'offrent aux jeunes demandeurs d'emploi:

- **L'emploi**

- **L'entrepreneuriat**

Il est difficile de déterminer si vous êtes fait pour créer votre entreprise ou si vous avez plutôt le profil de l'employé. Il n'y a que vous qui puissiez évaluer ce pour quoi vous êtes fait.

Néanmoins, d'une manière générale, la liste ci-après peut être utile:

Êtes-vous quelqu'un:

- qui prend des risques
- qui adhère résolument à une idée
- de disposé à travailler dur
- de passionné par la poursuite d'une idée d'affaire
- qui n'a pas peur de perdre (de l'argent, du temps, la face)
- qui peut aisément rebondir en cas d'échec
- de physiquement et émotionnellement capable de supporter les pressions
- d'imaginatif et doté d'esprit d'initiative
- de positif dans sa façon de voir les choses
- qui peut communiquer et établir de bonnes relations avec toutes sortes de gens
- qui peut avoir une vision de l'avenir qu'il est capable pour l'essentiel de mettre en œuvre?

Vous direz peut-être que cette liste convient aussi pour décrire un employé. Et vous aurez raison!

Il y a juste une différence

L'entrepreneur assume l'intégralité du risque de sorte que lorsque cela rapporte, il recueille tout le bénéfice.

L'employé pourra travailler aussi dur, mais sa capacité de gain est limitée par ce que l'organisation est disposée à lui verser pour les efforts qu'il consent.

L'entrepreneuriat ne convient pas à tout le monde. Pour décider si vous voulez être employé ou entrepreneur, considérez les éléments suivants:

- Faites une autoévaluation. *Pensez-vous être dans une mesure suffisante quelqu'un qui prend des risques pour établir votre propre entreprise? Ou bien est-ce que vous vous sentez plus en sécurité en recevant un salaire?*
- Étudiez l'affaire que vous voulez monter. Depuis les produits ou les services jusqu'au marché, en passant par la structure du capital et la durabilité.
- Comprenez les notions de seuil de rentabilité, de cash-flow, d'inventaire. Étudiez-les à fond et connaissez-les sur le bout des doigts.
- Demandez des conseils et demandez de l'aide. Posez des questions à des personnes qui sont dans les affaires. Retenez leurs enseignements.
- Préparez-vous à réussir et aussi à échouer. Anticipez les risques.
- Déterminez dans quelle mesure vous pouvez vous permettre de perdre. Prévoyez la manière dont vous réagirez si votre activité commerciale se développe au-delà de votre capacité.



Faites le point!

Vous trouverez plus de renseignements en consultant:

- les sites web et organisations nationales connus qui se proposent d'aider les gens à établir une entreprise.
- Les programmes de l'enseignement supérieur destinés aux entrepreneurs.
- Les services d'emploi publics ou autres programmes gouvernementaux qui offrent aux demandeurs d'emploi des conseils et une formation de départ, voire un soutien financier pour se lancer dans le travail indépendant.

Durant votre recherche d'un emploi, il se peut que vous vous sentiez souvent épuisé, confus, impuissant et désespéré. Il n'y a pas de mal à ressentir ces émotions de temps en temps. Mais vous devez faire en sorte qu'elles ne durent pas. Cessez de broyer du noir et continuez votre chemin. Faute de quoi, vous plongerez de plus en plus dans la frustration, voire la dépression.

Certains conseils

- **Restez concentré.** Ne perdez pas de vue vos objectifs, vos rêves et vos ambitions. Regardez au-delà des obstacles et soyez convaincu que vous pouvez les surmonter. Gardez une vision prospective.
- **Gardez votre motivation.** Trouvez les moyens de vous maintenir toujours vif et alerte. N'abandonnez pas. Faites une courte pause ou reposez-vous quand vous commencez à vous fatiguer physiquement et émotionnellement. Régénérez-vous.
- **Ayez conscience des attentes, mais ne les laissez pas dicter votre vie.** Ceux qui vous entourent ont tous des attentes en ce qui vous concerne. Ayez conscience de ces attentes, mais ne les laissez pas exercer de fortes pressions sur vous. Déterminez en toute objectivité celles auxquelles vous pouvez raisonnablement répondre.
- **Détendez-vous.** Respirez lentement. Imaginez clairement votre objectif et la manière de l'atteindre. Considérez les obstacles comme quelque chose que vous pouvez surmonter. Évaluez ce que vous faites bien et ce que vous pouvez améliorer.

Puis... recommencez!

Les notions essentielles dans la gestion de votre carrière

- Connaissance de soi
- Perfection des compétences et apprentissage tout au long de la vie
- Adéquation au plan de la carrière
- Constante actualisation des connaissances
- Accroissement de la base de compétences
- La recherche d'un emploi en tant que processus structuré
- Viser la satisfaction au travail (emploi et carrière)

Soyez aux commandes de votre carrière!



Quelques remarques finales

La recherche d'un emploi peut être stressante, mais vous pouvez choisir d'en faire une grande aventure qui vous lancera dans la vie elle-même. Si vous restez concentré, que vous gardez un bon moral, que vous travaillez dur et que vous gardez le contrôle du processus, vous pourrez tirer du plaisir de ce processus.

Rappelez-vous: la recherche d'un emploi est le début du reste de votre vie active. Vous souhaiterez pouvoir, plus tard, garder un souvenir joyeux et plaisant de cette période. Mais tout d'abord, il faut que vous fassiez en sorte qu'elle se déroule ainsi.



*Pour de plus amples renseignements sur ce sujet,
prière de se reporter à la section Exemples additionnels: 7*



1. Les schémas gagnants pour les nouveaux diplômés qui vont entrer dans la vie active

Par Loree Cruz-Mante

Article publié dans le Philippine Daily Inquirer, à la rubrique People at work, 20 mars 2006, p. 14. (Titre original: Winning paradigms for new graduates about to work)

La cérémonie de remise des diplômes est un événement marquant, un rite de passage, un cap franchi. Pour certains, elle marque la fin du soutien financier et des règles fixées par les parents, la fin du confort que procure ce soutien prodigué par des parents qui en avaient les moyens. Pour d'autres, elle marque la fin des heures de travail à assurer pour payer les frais de scolarité, la fin de l'attente stressante de fonds qui devaient être envoyés de la province et qui n'arrivaient pas, la fin du doute, quand on se demande si on aura encore les moyens financiers de s'inscrire pour un autre semestre. Pour tous les nouveaux diplômés, la remise du diplôme est une transition vers la condition d'adulte, avec le monde du travail si vaste et rébarbatif, qui attend d'être conquis et dominé.

Ambiguïtés

Enfiler l'une de ces toges noires dans la chaleur d'un après-midi procure une excitation enivrante. Mais quand on pense à ce qu'on va faire ensuite, l'anxiété ressentie est tout aussi forte. Comme pour tout chapitre de la vie qui se termine, la cérémonie de remise des diplômes est un moment de nostalgie et de crainte.

Beaucoup de nouveaux diplômés s'embarquent dans une succession d'états émotionnels qui s'apparente à un tour de montagnes russes et semble ne jamais devoir s'arrêter, du moins jusqu'à ce qu'ils décrochent un emploi ou créent leur entreprise. Un jour le monde est amical et attend d'être conquis, le lendemain il est effrayant et terrible.

Soyez certain, cher nouveau diplômé, que vous n'êtes pas en train de devenir fou! Ces ambiguïtés font partie de toute transition. Tous les nouveaux diplômés avant vous ont ressenti le même désagrément. Ces pensées déconcertantes attestent simplement que vous avez reçu ce qui constitue le lot commun.

Statistiques

Il est utile de connaître le taux de chômage du pays, mais il n'est guère utile de se perdre en réflexions à ce sujet. Les gens trouvent des emplois chaque jour en dépit des mauvaises statistiques! Il est bon de savoir que le marché de l'emploi est déprimé, mais de là à en conclure que vous ne trouverez pas d'emploi – ou pire, ne même pas essayer de chercher – c'est aller beaucoup trop loin. Une telle logique ne sert à rien, sauf à vous faire perdre la passion de prendre la vie comme elle vient, même quand il semble difficile de conserver une telle attitude. *Cette information vous empêchera-t-elle de chercher un emploi, de toute façon? Avez-vous réellement le choix de rester dans votre coin sans même chercher?*

Le processus, et non juste la fin

J'ai appris, au cours de toutes ces années où j'ai conseillé les gens dans leurs carrières et leurs périodes de transition, que ceux qui surmontent la perte d'un emploi sans en être trop profondément affectés sont aussi protégés contre les périodes de marasme. Ce n'est pas qu'ils trouvent forcément un emploi rapidement, mais ils savent comment considérer chaque journée comme une facette d'une vaste mosaïque qu'ils n'ont pas encore le privilège de voir. C'est l'excitation d'attendre le jour où ils verront l'ensemble du tableau qui les fait avancer dans le processus qui consiste à assembler les diverses parties.

«Ne demandez pas ce qui va se passer, vous regretterez qu'il n'y ait plus de mystère», comme dit la chanson. Trop de nouveaux diplômés ne profitent pas des enseignements à retirer au cours de la recherche d'une carrière car ils sont obnubilés par la fin. Le processus, aussi long, fastidieux et éprouvant pour les nerfs soit-il, est aussi excitant, plaisant et source de changements de vie. N'oubliez pas que dans un avenir plus ou moins lointain, vous repenserez à cette étape de votre vie et vous vous souviendrez avec émotion de votre première réponse catastrophique à une offre d'emploi, de votre premier entretien où vous avez cru que votre cœur ne tiendrait pas, de l'horrible spectacle des longues files de candidats. Et oh, toutes ces larmes que vous avez versées après avoir raté un test!

Les pressions de plusieurs provenances

Les nouveaux diplômés sont habituellement soumis à des pressions souvent exercées par ceux-là mêmes qui sont censés les soutenir dans ces moments où ils sont mis à l'épreuve.



La pression des parents est une réalité pour un grand nombre de nouveaux diplômés. Elle peut se manifester sous des formes très claires («*Quand vas-tu trouver un travail?*» ou bien «*Comment ça, tu n'as pas encore trouvé de travail?*») ou sous des formes plus subtiles mais tout aussi désagréables («*Ça ne serait pas du luxe si nous étions aidés pour les dépenses de nourriture*» ou encore «*Je croyais que nous [tes parents] en avions fini avec les études, mais...*»).

Les pressions exercées par les pairs peuvent être aussi dévastatrices, surtout quand certains moins brillants passent devant ceux dont on pensait qu'ils étaient les plus susceptibles de réussir et obtiennent un emploi plus rapidement que tous les autres. Il est alors tentant de se dire «*Qu'est-ce qui ne va pas chez moi?*», en se laissant aller à se rabaisser soi-même.

Surtout, il y a la pression qu'on s'impose soi-même. Si vous vous laissez entraîner dans une spirale de pensées négatives, vous êtes sûr de mettre à mal les quelques résolutions qu'il vous reste encore. *De toute façon, à qui appartient cette ombre que vous cherchez à fuir?*

Aussi fortes soient les pressions, ne vous laissez jamais aller à prendre n'importe quoi juste parce que vous devez trouver un travail rapidement. Il se peut qu'à peine aurez-vous commencé, vous réalisiez que vous allez démissionner. Assurément, vous voulez un emploi, mais vous ne voulez pas non plus n'y rester qu'une journée. Vous cherchez un emploi pour lequel vous serez compétent et qui vous conviendra. Comme dans l'histoire de Cendrillon, vous ne pouvez tout simplement pas vous forcer à entrer dans un moule qui n'est pas à votre taille.

Garder sa raison

Lorsque vous sentez les pressions monter, faites une pause! Restez calme. Retrouvez vos esprits en vous concentrant sur ce que vous avez gagné, pas sur les pertes. *Vous avez été convoqué pour un entretien. Il y a effectivement une possibilité d'emploi dans l'entreprise que vous ciblez. Vous avez semble-t-il impressionné la personne des RH. Vous êtes content du CV que vous venez de rédiger.*

Essayez de considérer que tout ceci n'est qu'un moment dans le temps et guère plus. Cela ne va pas durer éternellement. Tout passe, et cela comme le reste. Vous êtes arrivé jusque-là!

Vous rappelez-vous quand vous croyiez que vous n'arriveriez jamais à obtenir votre diplôme? Mais vous l'avez eu! Il n'y a aucune raison de douter que vous puissiez encore une fois surmonter cet obstacle. Demain est un autre jour.

Ne perdez pas le contrôle

Quel que soit le stade où vous vous trouviez durant votre recherche d'un emploi, ne vous perdez jamais. Il y a bien des raisons pour lesquelles les choses ne semblent pas marcher correctement. Beaucoup de nouveaux diplômés s'en prennent aux circonstances extérieures en cas d'échec. *«La personne qui conduisait l'entretien avait un parti pris contre les diplômés des écoles pour les riches. Mes parents m'ont encore ridiculisé. Mon camarade de classe qui a été embauché malgré sa médiocrité connaissait quelqu'un de haut placé dans l'entreprise. Le trajet en 4x4 était plein de nids de poule».*

Regardez-vous bien en face. *Pourquoi un employeur potentiel voudrait-il vous embaucher de toute façon? Avez-vous mis en avant vos compétences vous permettant d'apporter une réelle contribution? Avez-vous rafraîchi vos connaissances linguistiques ou amélioré votre capacité d'utiliser un ordinateur? Est-ce que vous continuez à vous perfectionner? Est-ce que vous vous présentez comme la personne qui peut apporter une contribution à l'entreprise et non pas simplement comme quelqu'un qui a besoin de travailler?*

Par ailleurs, qu'est-ce que vous voulez réellement faire? Cela peut paraître une question abrupte à poser à quelqu'un qui vient de finir ses études et s'apprête à entrer dans la vie active. Mais vous devez vous efforcer de répertorier ce qui vous intéresse réellement avant de pouvoir intéresser les autres. Aucun interlocuteur ne sera impressionné si vous ne savez pas ce que vous aimez faire, ce pour quoi vous êtes doué, ce que vous tenez en estime, ce à quoi vous rêvez et aspirez.

N'oubliez pas que le marché du travail est concurrentiel. Pour simplifier, vous devez posséder les compétences et les caractéristiques qui feront que les gens vous choisiront de préférence à un autre candidat. Vous ne serez pas jugé en dehors de tout contexte, mais en tant que participant parmi un nombre incalculable d'autres candidats. Vous devez donc briller et attirer l'attention.

Plus important, il faut que vous trouviez une adéquation entre vous et l'organisation, ses valeurs, sa culture, sa nature même. Rappelez-vous que lorsque vous êtes embauché dans une entreprise, vous devenez l'un d'«eux». *Serez-vous fier de cette nouvelle identité?*

Voyez le côté plaisant de toutes choses

La vie après les études peut être très plaisante à explorer, c'est-à-dire, si vous décidez que les choses se passeront comme ça. Le chemin qui vous attend est peut-être chaotique, mais une attitude ronchon, des crises de rage, et un point de vue généralement défaitiste ne feront qu'ajouter aux difficultés.

Profitez de la ballade! Vous ne rechercherez une première carrière qu'une seule fois dans votre vie.





2. Où trouver de l'aide quand on cherche un emploi

Par Loree Cruz-Mante

Article publié dans le Philippine Daily Inquirer,

à la rubrique People at work, 20 mai 2007, p. 10.

(Titre original: Where to get help when looking for a job)

La nervosité due à la recherche d'un emploi commence – ou s'intensifie – généralement quand la nervosité qui précède l'obtention du diplôme prend fin. Les étudiants en fin d'études subissent d'énormes pressions avant d'avoir le droit de monter sur le podium. Il y a des examens à passer, des obligations scolaires à remplir, des procédures à suivre et des droits à acquitter pour les diplômes, la toge, l'écharpe et autres accessoires pour la remise des diplômes. Il y a aussi ce mélange indéfinissable d'émotions dues à une série de facteurs – dire au revoir aux amis, regretter les habitudes de la vie à l'école, voir un chapitre de sa vie prendre fin – qui marquent aussi l'entrée dans le monde «réel».

L'entrée dans la vie active est porteuse d'espoir, mais aussi de la crainte de découvrir ce dont il s'agit. Il y a un enthousiasme qui va de pair avec la recherche d'un emploi, mais il y a aussi ce sentiment d'insécurité dû au fait qu'on ne sait pas réellement comment procéder. Surtout, il y a la pression – non, la panique! – à l'idée qu'il faut trouver un emploi, n'importe lequel, aussi vite que possible.

Comment est-ce que je trouve un emploi?

Au cœur de toute cette ambivalence se trouve la préoccupation fondamentale suivante: *comment est-ce que je trouve un emploi? Quel type d'emploi vais-je chercher? Où est-ce que je commence à chercher? Est-ce que je vais finir par en trouver un?* Telles sont les

questions qui hantent les nouveaux diplômés. Ce sont des questions tout à fait valables et auxquelles il est difficile de répondre. Et très souvent, les nouveaux diplômés ne savent même pas où et à qui s'adresser.

L'euphorie suscitée par le fait qu'on en a enfin fini avec les études s'évapore rapidement face à cette réalité: l'obligation de rechercher un emploi. Le fait que les statistiques du chômage brossent une image bien sombre n'améliore pas la situation. Et cela n'arrange rien que certains parents attendent avec impatience à proximité en anticipant un revenu qui n'est pas encore là pour alimenter les maigres ressources de la famille. Cela n'arrange rien non plus que les amis et les anciens camarades de classe aient apparemment trouvé un emploi rapidement et qu'on soit à la traîne. Cela n'arrange rien quand un nouveau diplômé ne peut pas répondre à la question «*Qu'est-ce que tu fais maintenant?*» sans avoir à mentir.

Non préparé à affronter la vie active

Une grande partie de cette anxiété vient du fait que l'école ne prépare guère les diplômés à la vie active. Les conférences sur les carrières données aux lycéens en voie d'être diplômés arrivent souvent trop tard et n'ont très probablement pas été assimilées au moment où ils choisissent une orientation pour leurs études supérieures. Très souvent aussi, ces conférences sont principalement descriptives et n'abordent pas les questions plus profondes concernant l'aptitude de chacun pour tel ou tel emploi, y compris les valeurs, motivations et attentes qui orienteront les choix. Au niveau universitaire, les nouveaux diplômés ne sont généralement guère aidés pour s'orienter vers une carrière. Ils sont souvent livrés à eux-mêmes pour débarquer sur le marché du travail sans même avoir bénéficié d'une formation élémentaire en matière de recherche d'emploi.

Ainsi, le fait est que les nouveaux diplômés ne savent quasiment pas quoi faire ni à qui s'adresser une fois que l'excitation due à l'obtention du diplôme est retombée et ils se retrouvent tout seuls pour affronter un monde nouveau.

Un processus structuré

La recherche d'un emploi est un processus structuré. Par un certain côté, il a sa propre technique, régie par un ensemble de règles qui lui est propre. Ce qui est intéressant dans la recherche d'un emploi, c'est qu'elle comporte des éléments scientifiques et des éléments artistiques. Elle inclut des processus scientifiques, comme les recherches et la prise de décisions rationnelles. Ses éléments artistiques sont la créativité, le goût pour l'innovation et le sens de la commercialisation. Il faut encore y ajouter la chance, le destin, et comme le disent les croyants, un but et une mission.

Il est POSSIBLE d'apprendre les bases de la recherche d'emploi, et les nouveaux diplômés feraient bien de les apprendre avant de se lancer dans la recherche d'un emploi. Les nouveaux diplômés intelligents s'épargnent beaucoup de stress en étudiant les rudiments de cette activité avant de s'y adonner effectivement. Ils sont généralement mieux préparés à faire face aux difficultés physiques et émotionnelles qu'elle comporte. *En fait, étudier la manière de rechercher un emploi avant de s'y mettre réellement permet de s'entraîner en vue de l'un des facteurs les plus importants de l'employabilité durable: l'apprentissage tout au long de la vie.* Une insatiable passion pour l'apprentissage confère une base de compétences qui ne cesse de se développer et permet à l'individu d'être employable à n'importe quelle étape de sa vie.

L'aide disponible

Aujourd'hui, il existe un grand nombre d'aides à la recherche d'emploi. Les foires aux emplois sur Internet, les centres d'orientation des établissements scolaires et diverses ressources multimédias en sont quelques exemples. Il y a aussi l'Office des Services d'emploi publics (SEP), qui relève normalement du Ministère du travail. Il y a des sites web uniquement consacrés à aider les gens à trouver un emploi, en plus de prodiguer des conseils en la matière et de présenter de la documentation de référence. Les médias continuent de fournir une aide, notamment par des débats, des films et des programmes spécialisés. Il est presque impossible d'exploiter l'Internet seul, sans parler des ressources multimédias qui sont aisément disponibles.



Les nouveaux diplômés retireront d'énormes avantages à se former eux-mêmes (ou à se faire aider) aux éléments fondamentaux de la recherche d'emploi. Il faut juste consacrer du temps aux recherches, trouver l'accès à ces ressources et les étudier. Une recherche d'emploi fructueuse n'est pas un processus ponctuel et hasardeux; c'est un processus planifié, délibéré et qui vise un objectif identifié, qu'on cherche à atteindre avant qu'il ne disparaisse.

Pas de craintes

Les nouveaux diplômés qui se lancent dans la recherche d'un emploi n'ont pas de craintes à avoir. Le seul effet de l'anxiété sera de saper la confiance en soi et l'espoir et d'ajouter au stress qui fait intrinsèquement partie de la recherche d'un emploi. Si les nouveaux diplômés font une pause avant de se lancer, étudient la situation, «scrutent le terrain», ils seront mieux préparés pour engager le processus de recherche avec vivacité, vigueur et enthousiasme.

Les aides à la recherche d'un emploi sont nombreuses. Elles sont là pour qu'on s'en serve. Mais elles n'iront pas à votre rencontre. Il vous faudra appuyer sur ce bouton si vous les voulez. Vous avez toujours le choix de procéder à votre recherche à l'aveuglette ou d'une manière intelligente. Vous êtes suffisamment grand pour entrer dans la vie active et il se peut très bien que ce soit là l'occasion de mériter les possibilités d'emploi lucratives qui vous attendent.



3. Les transitions sont des expériences qui changent la vie

Par Loree Cruz-Mante

*Article publié dans le Philippine Daily Inquirer,
à la rubrique People at work, 23 juillet 2006, p. 10.*

(Titre original: Transitions are life-changing experiences)

Les transitions. Elles constituent la matière dont la vie est faite. Elles colorient notre vie de la naissance à la mort. Nous les expérimentons sans peine ou au contraire douloureusement, selon que nous les acceptons plus ou moins bien comme faisant partie de la vie. Soit nous les dominons victorieusement, soit nous les subissons sans pouvoir rien faire.

Aller au-delà

Le terme «transition» vient du mot latin *transire*, qui signifie «traverser» ou «aller au-delà». Forgé en 1551, ce terme demeure très utilisé à l'époque moderne car il n'y a apparemment pas de terme de remplacement pour décrire les phases de la vie par lesquelles tous les êtres humains doivent passer. Un bébé passe de l'état de nourrisson au stade des premiers pas, le jeune garçon devient un adolescent, la femme célibataire devient épouse, l'homme devient père, et ainsi de suite. La transition finale est le passage de la vie à la mort.

Un type particulier de transition consiste à passer de l'état de salarié à celui de chômeur, ou de salarié à retraité. Dans cette catégorie de transitions, on trouve le changement souvent inattendu qu'apporte le licenciement. Projetés dans une situation où ils sont obligés – souvent contre leur gré – de rechercher une nouvelle carrière, ceux qui ont été remerciés se retrouvent face à un territoire mal connu: la recherche

d'un nouvel emploi, la création d'une entreprise, ou la retraite. Tous ces cas peuvent être douloureux.



L'idée d'«aller au-delà» est une notion qui peut avoir un impact spectaculaire sur la manière dont on considère le licenciement et la transition qui va de pair. Lorsqu'on parle d'aller au-delà de quelque chose, on pense à quelqu'un capable de franchir un obstacle, de le surmonter et d'aborder en sécurité un autre rivage. Nous pensons au franchissement triomphal de la barre et au cap sur la prochaine étape, où qu'elle se situe.

Entrée interdite: Déviation

Changement et transition. Le changement déclenche les transitions. Un événement qui apporte un changement lance un processus de transition, le mécanisme premier qui permet à l'être humain de faire face au changement. Les transitions sont les réponses nécessaires au changement. Elles peuvent être douloureuses ou indolores. Chacun décide de la manière dont il veut que se déroule la transition.

S'il y a bien quelque chose qui caractérise les transitions, c'est le fait qu'on doive passer par elles et finalement, qu'on puisse effectivement réussir à aller au-delà. Comme l'attesteront beaucoup de ceux que j'ai conseillés, les transitions dans une carrière peuvent faire partie des périodes les plus fructueuses de la vie – mais à condition que ceux qui passent par là se fortifient grâce au courage et à la foi qui permettent d'aller au-delà.

Transitoire et temporaire

Un terme connexe, «transitoire» vient aussi de la même racine latine. Il caractérise les transitions et dénote quelque chose de temporaire, de flottant, d'impermanent. Les transitions sont transitoires. Leur essence même est mouvement d'un point à un autre. Elles ne sont jamais statiques, ni permanentes.

Ainsi, si le fait d'aller au-delà est transitoire, alors il semble absurde de se complaire dans la peine, de s'attacher à ce qui est passé, et à s'accrocher à des fantômes. Aller au-delà, c'est aller de l'avant, forger son avenir, marcher résolument vers ce qu'on ne connaît pas.

Faire face aux transitions

Nous avons tous beaucoup à gagner en faisant résolument face aux transitions, en les comprenant, et en les utilisant à notre profit. Nous pouvons faire de ces transitions inévitables des expériences qui changent la vie, ce pourquoi elles sont faites. Traversons ces périodes animés d'un sentiment de jubilation et de gratitude, au lieu de les vivre dans la souffrance.

Et une fois que nous aurons évolué et que nous regarderons en arrière, quand nous étions au seuil d'une de ces transitions, nous pourrions dire avec confiance: j'ai franchi la barre. Je suis allé au-delà. J'ai sauté et je suis retombé sans dommage sur un autre rivage.





4. Faites-vous fuir ces emplois?

Par Loree Cruz-Mante

*Article publié dans le Philippine Daily Inquirer,
à la rubrique People at work, 18 février 2007, p. 10.
(Titre original: Are you driving those jobs away?)*

Il y a d'innombrables raisons pour lesquelles les gens trouvent un emploi chaque jour qui passe. Il y a probablement autant de raisons pour lesquelles certains n'en trouvent pas.

Aujourd'hui, plus qu'à aucun moment dans le passé, les conseils à l'intention des demandeurs d'emploi sont là pour qu'on les suive. À lui seul, l'Internet s'avère être une telle mine d'informations que si les demandeurs d'emploi passaient tout leur temps à assimiler tout ce qu'ils peuvent y trouver, ils n'auraient plus le temps de chercher un emploi!

Beaucoup de choses ont été dites sur la manière de chercher un emploi, mais pas grand-chose sur ce que font les demandeurs d'emploi qui fait fuir les emplois. Permettez-moi de vous faire part de certaines observations que les demandeurs d'emploi feraient bien de retenir alors qu'ils s'embarquent dans ce voyage excitant qu'est la recherche d'un emploi.

Ne pas savoir ce que vous recherchez

Beaucoup trop de demandeurs d'emploi n'ont absolument aucune idée de ce qu'ils recherchent. On peut peut-être comprendre la mentalité «n'importe quel emploi fera l'affaire» s'agissant des nouveaux venus dans le monde du travail, comme les nouveaux diplômés ou les femmes au foyer qui cherchent du travail une fois que leurs enfants sont suffisamment grands pour rester seuls.

Mais s'agissant de ceux qui savent ce que c'est que de travailler, cette façon de voir les choses est inadmissible. Considérez ceci: même quand on fait des courses dans un centre commercial, les vendeurs demandent: «*Que cherchez-vous?*» Le fait de savoir que vous cherchez des vêtements et non pas des paniers en osier oriente assurément la recherche. Préciser qu'il s'agit de vêtements de travail est encore mieux, et restreindre le champ aux vestes est la meilleure des indications.

Ce n'est pas en faisant la queue à la foire aux emplois que vous saurez le type d'emploi que vous recherchez. Vous le saurez en évaluant soigneusement qui vous êtes, ce que vous savez faire, ce qui vous motive et dans quels environnements vous vous épanouissez le mieux. C'est un processus que vous devez suivre avant de vous aventurer dehors.

Vous ne trouverez pas d'emploi – du moins, pas celui qui vous conviendra – si «n'importe quel emploi» fait l'affaire. Il faut que vous définissiez en détail ce que vous voulez. Il ne s'agit pas pour vous de trouver un emploi, puis de vous forcer à vous y adapter. C'est probablement parce que beaucoup de gens se forcent ainsi que la notion de satisfaction au travail est si floue.



Les rêves qui ne reposent sur rien

Les rêves demeureront toujours des rêves si vous ne bâtissez pas de fondations pour qu'ils tiennent en place. L'emploi dont vous rêvez ne peut devenir réalité que si vous faites ce qu'il faut pour cela en vous rendant capable de le solliciter à l'avenir.

J'ai eu une fois un entretien avec une personne qui voulait devenir chroniqueuse attitrée d'un journal. Son calendrier prévisionnel: le plus vite possible. Je lui ai demandé quel genre de portefeuille d'articles elle avait à présenter pour montrer qu'elle était quelqu'un de suffisamment reconnu dans le monde de l'écriture pour justifier qu'on lui attribue la responsabilité d'une chronique. Elle m'a dit qu'elle n'avait encore jamais rien écrit de sa vie! En fait, a-t-elle dit, c'était parce qu'elle allait passer son temps à se porter candidate aux postes de chroniqueur.



Respecter le processus

Une jeune candidate à un poste aborda un homme qui était en train de nettoyer les portes vitrées d'un établissement de restauration rapide. Elle lui remit son CV pourvu d'une photo fixée par un trombone. L'homme hésita car il avait les mains mouillées et sales, mais la jeune fille insista. En maugréant, il s'essuya les mains sur son pantalon, prit le CV par un coin de la feuille, en le froissant légèrement. Il se dirigea vers le comptoir où une fille était en train de préparer une commande. Elle prit le CV avec des mains poisseuses de sirop et s'en alla à la recherche du gérant.

Dans quel état le CV arriva-t-il entre les mains du gérant? Au vu du manque de soin de la candidate, on peut aussi supposer que sa photo ne comportait pas de signature au dos et qu'une fois séparée du CV, plus personne ne saurait de qui il s'agissait.

Un tel manque de rigueur n'est pas de bon augure pour un futur employé. *Si cette candidate n'est pas capable de se conformer à la procédure pour faire en sorte que son précieux CV ne se retrouve pas tâché de nettoyant pour les vitres ou de sirop, quel genre d'employée sera-t-elle?* Évidemment, elle critiquera probablement le gérant si elle n'a reçu aucun coup de téléphone.

Négliger votre travail de préparation

Si vous êtes réellement intéressé par un emploi, vous voudrez en savoir le plus possible sur cet emploi. Un jeune homme se porta candidat à un poste d'assistant de rédaction pour la rubrique d'un journal consacrée aux modes de vie. Lorsqu'on lui demanda ce qu'il pensait de la présentation, il répondit: «Je n'ai pas encore vu votre journal.» Une autre jeune candidate qui visait un poste de commercialisation dans une entreprise spécialisée dans les soins à la personne se vit demander ce qu'elle pensait des produits de la société. Elle n'avait aucune idée de ce dont il s'agissait.

Les recherches constituent un élément clé de votre recherche d'emploi. Vous n'arriverez jamais à passer un entretien avec succès si tout ce que vous vous contentez de faire, c'est d'étaler votre ignorance. Rien n'est plus irritant pour quelqu'un qui conduit un entretien que de se trouver face à des candidats qui ne savent rien de la société où ils veulent se faire embaucher.

Une méthode erronée

Certains demandeurs d'emploi consacrent la plus grande partie de leur temps de recherche aux méthodes qui donnent le moins de résultats. Il a été constaté, par exemple, que la constitution de réseaux avait une efficacité de 70 à 80% sur une échelle de 1 à 100. Les petites annonces de la presse et sur Internet n'arrivent même pas à un

niveau proche de ce degré d'efficacité. Et pourtant, un grand nombre de demandeurs d'emploi ne font presque pas appel à leurs réseaux et préfèrent participer à la course aux petites annonces.

Cela ne veut pas dire que les demandeurs d'emploi ne trouvent pas d'emplois par le truchement du marché des petites annonces. Mais s'ils ne se penchent pas sur le marché des emplois cachés (les emplois qui ne figurent pas dans les petites annonces), par l'intermédiaire de leurs



réseaux d'amis, de membres de la famille, etc., ils manquent des occasions de changer d'emploi encore plus nombreuses que sur le marché très concurrentiel des petites annonces. Des études montrent que 80% des offres d'emplois ne paraissent pas dans les annonces mais sont diffusées par l'intermédiaire du réseau des clients de l'entreprise, des employés et des associés.

Les demandeurs d'emploi feraient bien d'utiliser judicieusement leur temps. Il est avisé d'utiliser autant que possible toutes les méthodes de recherche (constitution de réseaux, petites annonces de la presse et de l'Internet, foires aux emplois, cabinets de recrutement, publipostage ciblé), mais vous devriez passer plus de temps sur les méthodes qui donnent les meilleurs résultats.

La recherche d'un emploi est une période de la vie excitante. Si les choses prennent plus de temps que vous ne l'imaginiez, peut-être est-il temps de réfléchir à ce que vous faites qui a pour conséquence d'éloigner les emplois de vous au lieu de les rapprocher. Il se peut que vous vous surestimiez, ou que vous vouliez trop vous imposer, ou que vous donniez des réponses ambiguës et vagues. Ou tout simplement que vous souriez trop ou que vous sembliez mou, ou que vous ne

regardiez pas votre interlocuteur dans les yeux. Bien entendu, la pire erreur que vous pourriez commettre serait de vous plaindre de votre ancien employeur ou de critiquer votre patron.

Dans la recherche d'un emploi, la manière de ne pas trouver d'emploi est tout aussi importante que la manière d'en trouver un.





5. Comment survivre aux facteurs de stress au travail

Par Loree Cruz-Mante

*Article publié dans le Philippine Daily Inquirer,
à la rubrique People at work, 12 mars 2006, p. 10.
(Titre original: How to survive your work stressors)*

Quiconque se plaint du stress sur le lieu de travail devra admettre un jour la futilité d'une telle préoccupation. Le stress au travail est un élément tout aussi réel que les autres éléments de la désignation du poste qu'on occupe. Lorsqu'on signe un contrat de travail, on donne aussi son consentement à la clause S-T-R-E-S-S figurant en filigrane entre les lignes, tel un hyperlien. Le stress fait tout simplement partie de la vie active, et, de fait, de la vie tout court.

Est-ce que cela veut dire alors que nous devrions tous cesser de nous plaindre et accepter à contrecœur ce qui semble inacceptable? Je répondrai radicalement «Non!» Il y a d'innombrables individus qui semblent se jouer du stress quotidien et considérer qu'ils sont privilégiés d'avoir un travail! Laissez-moi vous faire part de ce que certaines personnes heureuses au travail ont découvert.

Le stress est naturel

Le stress est souvent défini comme «la façon dont le corps réagit au changement». Cela veut tout simplement dire que le stress a été créé pour être un élément positif. Si le corps ne pouvait pas utiliser ce mécanisme de réaction intégré, il y aurait très certainement des conséquences négatives.

Le stress devient un élément «mauvais» lorsque nous le laissons se retourner contre lui-même. Le stress devient «stressant» lorsque nous

le laissons exercer une pression indue sur nous-mêmes, en nous forçant à faire face à trop de choses, trop souvent, ou trop tôt. Le corps est obligé de se plier à une trop grande exigence pour réagir au changement, au-delà de sa capacité naturelle. Nous commençons alors à avaler plus que ce que nous sommes capables de digérer. Nous commençons à nous sentir enfermés de plus en plus profondément dans un trou d'où nous ne pouvons pas sortir. Nous cherchons désespérément de l'air. Nous étouffons. Nous avons laissé le stress nous dominer.

L'organisation comme facteur de stress

Le type d'organisation dans laquelle les gens travaillent est manifestement un facteur de stress. La nature de l'entreprise dicte souvent la culture, les normes, le rythme et les relations sur le lieu de travail. Les organisations qui s'occupent de secours en cas de catastrophe, de situations d'urgence, d'argent, des médias, de santé et autres domaines du même genre véhiculent un stress qui est inhérent au type de travail qu'elles accomplissent. Une personne qui décide de travailler dans ces organisations doit accepter les stress comme une réalité incontournable.

La nature du travail

Un autre facteur de stress est défini par le type de travail que les gens accomplissent dans une organisation. Les emplois commerciaux supposent en permanence l'existence d'objectifs et de quotas. La profession médicale a entre autres pour but de sauver des vies, ce qui exige souvent de prendre des décisions instantanées. Les traders sur les marchés boursiers, les contrôleurs aériens, les pompiers, les employés des centres d'appels, les travailleurs affectés aux chaînes de montage, les reporters, même ceux qui livrent des repas rapides, tous travaillent en surveillant leur montre comme s'il s'agissait d'une bombe à retardement.

Les pilotes, les spécialistes de la biologie moléculaire, les chirurgiens, les employés affectés aux lignes téléphoniques, les tireurs d'élite, les techniciens informatiques, les mineurs et les instructeurs de plongée travaillent avec une grande précision et ne peuvent pas se permettre

de commettre la moindre erreur. Un grand nombre d'emplois comportent des conséquences vitales, ce qui les rend stressants par nature. Les PDG, les cadres et les superviseurs sont sur la liste aussi.

Les gens comme facteurs de stress

Disons-le clairement: il y a des gens stressants dans notre entourage! Tout lieu de travail aura son individu odieux, son envieux, son vantard, son bouffi d'autosatisfaction, son paresseux, son jamais content, son semeur de ragots. La liste est sans fin. Le patron, bien entendu, est souvent injustement considéré comme la personnification du facteur de stress par excellence.

Facteurs de stress dus à la personnalité

Certaines personnes semblent tout simplement plus stressées que les autres. Peut-être est-ce parce que certaines personnes se complaisent en fait dans le stress, qu'elles l'admettent ou non. Ces travailleurs, qu'on appelle les drogués du stress, ont un sentiment de manque quand les choses se déroulent sans problèmes. Les aspérités, les cahots et les collisions évitées de justesse leur manquent. Il y en a aussi, peut-être dotés de penchants masochistes, qui ont besoin de jouer un rôle d'individu perpétuellement harcelé, exigeant qu'on les prenne en pitié ou qu'on les loue pour leur dur labeur.



Facteurs de stress inutiles

Certains facteurs de stress sont tout simplement inutiles. S'inquiéter du trafic quand on a quitté son domicile plus tard que d'ordinaire, ne plus pouvoir dormir à cause d'une tâche qu'on vous a attribuée un mois auparavant et qui est due pour le lendemain, ou bien s'irriter en raison de la mauvaise humeur d'un collègue, tout cela crée du stress dont on pourrait tout à fait se passer. On peut se préparer au trafic et aux dates butoirs prévisibles. *L'humeur d'autrui est quelque chose qu'on ne peut pas contrôler, alors pourquoi se montrer perpétuellement surpris?*

Le pouvoir qui contrôle le stress

Surmonter son stress est une décision, un choix qu'on fait afin de mener une vie paisible au travail. Un facteur de stress est un facteur de stress parce qu'on accepte qu'il le soit. Pour dire les choses simplement, on peut contrôler toutes les sortes de stress parce qu'on peut choisir de ne pas les subir.

L'attitude est le facteur le plus important. Ceux qui vainquent le stress sont ceux qui ont décidé qu'ils ne laisseront pas les facteurs extérieurs exercer leur pouvoir malvenu sur eux. Vaincre le stress est un processus rationnel, un acte de volonté. Il faut étudier en détail le stress et non pas s'en laisser imprégner.

Ce qu'il faut faire

Trois temps simples: identifier, rationaliser, décider. Répertoriez tout ce qui vous stresse, petits ou gros facteurs. Puis analysez chaque point. *Pourquoi ce point est-il un facteur de stress? Pouvez-vous le contrôler? Que pouvez-vous faire à cet égard?*

Il est également utile de déterminer les conséquences que chaque facteur de stress a sur vous. Si le conducteur du 4x4 qui vous refuse la priorité s'en va en sifflotant tandis que, pour votre part, vous continuez à pester jusque pendant le déjeuner, peut-être devriez-vous être plus tolérant. *Si votre secrétaire n'arrive toujours pas à prendre un message téléphonique correctement, ne devriez-vous pas opter pour un complément de formation plutôt que de faire une scène?*

Rationaliser vous aidera à définir ce que vous pouvez faire et ce que vous ne pouvez pas faire au sujet d'un facteur de stress donné. S'il échappe à votre contrôle, alors la seule façon de garder le contrôle réside dans la manière dont vous le considérez. Il y a de bonnes chances que vous puissiez l'éliminer de votre liste.

Tout dépend de vous!



Soyez bienveillant avec vous-même

Cette attitude est un déterminant essentiel du contrôle du stress, même si elle peut paraître impossible à garder, voire complètement absurde. C'est difficile – extrêmement – parfois. Mais si vous décidez de ne pas vous stresser pour telle ou telle chose, alors ce n'est plus un facteur de stress!

Ne serait-il pas mieux pour vous de parcourir vos courriels dans votre boîte et de bavarder avec votre patron comme vous le feriez avec votre meilleur ami? Ne serait-il pas mieux pour vous de rentrer à la maison et d'écouter avec plaisir les histoires de l'école que vous racontent vos enfants plutôt que de passer vos nerfs sur eux après une mauvaise journée? Ne devriez-vous pas considérer que l'heure du déjeuner est le moment de se détendre avec vos collègues au lieu de l'utiliser pour vous échapper?

Vous pouvez vaincre le stress d'une manière beaucoup plus efficace, durable et économique qu'une séance de fitness, un massage ou des vacances. Essayez d'adopter une attitude détendue jusqu'à ce que cela devienne une habitude, et finalement un mode de vie. **Essayez!**



6. Garder l'espoir même si vous n'avez pas d'emploi

Par Loree Cruz-Mante et Marivic R. Gustillo

*Article publié dans le Philippine Daily Inquirer,
à la rubrique People at work, 14 janvier 2007, p. 10.*

(Titre original: Keeping the hope (even if you have no job))

Pourquoi célébrons-nous le Nouvel An bruyamment et non en pleurnichant, pleins d'espoir et non pas de consternation et de dégoût? Pourquoi nous réjouissons-nous au lieu de nous plonger dans le chagrin? Ou bien pourquoi essayons-nous de nous réjouir même quand nous n'avons pas beaucoup de raisons de le faire?

La réponse, c'est: l'espoir

Que nous y croyions ou non, l'espoir représente la seule raison de continuer à vivre. Sans espoir, cela n'a pas de sens de continuer à avancer dans une nouvelle année, voire dans le reste de notre vie.

Ceux qui se retrouvent sans emploi à l'approche du Nouvel An sont probablement dans une position plus difficile que ceux qui avancent simplement dans leur carrière. Ils doivent en effet chercher un emploi au cours de l'année qui arrive. Ils doivent rejoindre les rangs des demandeurs d'emploi comme eux, licenciés, démissionnaires, nouveaux diplômés, individus qui reviennent sur le marché du travail après une interruption, ou retraités qui recherchent une nouvelle carrière. Ceux qui doivent chercher un emploi au moment du Nouvel An doivent faire face à une concurrence acharnée sur le marché et se faire une place parmi d'innombrables autres individus qui veulent participer au monde du travail tout comme eux-mêmes.

La simple pensée d'avoir à chercher un emploi après les réjouissances de la période de Noël suffit à décourager même les plus forts et les plus résistants. Mais parce que l'espoir existe, il y a des raisons de continuer son chemin avec confiance et de se lancer avec entrain dans la recherche d'un emploi.

Optimisme

L'optimisme, la capacité d'adopter un point de vue positif et de voir le bon côté de toute chose, est un élément essentiel de l'espoir. L'optimisme permet de rebondir quand on a été déstabilisé par un revers et des obstacles. Pour les optimistes, les problèmes ne sont pas des obstacles, mais des occasions d'apprendre et de grandir. En ce sens, les obstacles sont bien accueillis plutôt qu'évités.

Dans l'ouvrage intitulé *Learned Optimism: How to change your mind and your life* (L'optimisme appris: Comment changer votre état d'esprit et votre vie), Martin Seligman note trois éléments qui différencient les optimistes des pessimistes dans la façon dont ils considèrent l'adversité et l'échec.

Permanence

Les optimistes considèrent que l'adversité est un phénomène impermanent, temporaire, évanescent. Les pessimistes, en revanche, voient l'échec comme quelque chose qui durera éternellement. Les pessimistes diront: «Je ne trouverai jamais d'emploi», tandis que les optimistes diront: «Je n'ai pas obtenu cet emploi. J'ai quatre autres pistes à explorer.»

Imprégnation

Cet élément décrit la mesure dans laquelle les gens laissent l'échec les affecter. «Toutes les sociétés recherchent des individus plus jeunes» est un point de vue pessimiste très répandu dans l'ensemble du contexte de l'emploi. En revanche, l'optimiste dira: «Cette entreprise veut des individus plus jeunes, mais il y en a d'autres qui cherchent des travailleurs plus mûrs et plus expérimentés comme moi». Ces propos replacent à juste titre les échecs spécifiques dans les limites appropriées qui sont les leurs.

Personnalisation

Les pessimistes considèrent que l'échec est quelque chose de négatif et d'intérieur. Ils croient qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez eux en tant qu'individus, ce qui les rend inacceptables aux yeux des employeurs. «Je ne suis pas apte à être mis sur le marché», diront les pessimistes. L'optimiste, en revanche, considère l'échec comme quelque chose de positif et de bienvenu. «J'ai des compétences dont d'autres entreprises ont besoin, alors que ce n'est pas le cas de cette entreprise particulière qui a rejeté ma candidature».

Pourquoi moi?

L'optimisme dans la recherche d'un emploi

Il y a plus de chances que les demandeurs d'emploi optimistes considèrent le processus de recherche d'un emploi comme quelque chose de stimulant et qui en vaut la peine. Ils peuvent accepter les réponses



négatives sans se poser trop de questions, sans jamais laisser l'échec porter atteinte à leur bon fond, à leurs capacités ni à leur valeur en tant qu'êtres humains et que travailleurs. Ils sont certes contrariés et attristés quand ils perdent, mais ils se servent de leurs revers comme tremplins pour rebondir et prendre le contrôle de leur avenir. Ils considèrent la situation objectivement et ne laissent pas les événements contraires prendre plus d'importance qu'il ne convient.

Les demandeurs d'emploi qui nourrissent leur optimisme et l'utilisent pour se frayer un chemin au travers des difficultés de la recherche d'un nouvel emploi au moment du Nouvel An s'en sortiront et s'épanouiront. Ils grandiront avec chaque nouvelle expérience et se réjouiront des enseignements qu'ils en retireront.

Et parce qu'ils ont la capacité de transformer la plus lamentable des expériences en quelque chose de très positif, ils feront partie de ceux que les entreprises seront très satisfaites de compter parmi leurs employés. Il faudra peut-être un certain temps avant qu'on ne les «découvre», mais ce temps viendra.

Commencer avec espoir

Le Nouvel An est probablement la meilleure époque pour repartir à neuf. Un nouvel optimisme, un nouvel espoir et une nouvelle année sont des choses qui vont bien ensemble, tout comme la petite musique intérieure qui nous dit que même quand tout va bien, il est préférable de prévoir qu'on va échouer et se relever, encore et encore, car c'est dans ces conditions que le vrai succès trouve sa définition et son sens.



7. Prendre un bon départ dans votre premier emploi

*Article publié dans le Philippine Daily Inquirer,
à la rubrique People at work, 24 juin 2007, p. 10.
(Titre original: Starting right in your first job)*

Alors ça y est, vous avez décroché votre premier emploi! Tout juste diplômé, vous vous retrouvez dans un nouveau territoire excitant, qui attend que vous le conquériez. Aucun autre emploi ne sera comme celui-là car aucun autre n'aura cette caractéristique: être votre premier emploi.

Prendre un bon départ dans votre premier emploi est un élément capital pour votre avenir. Se faire embaucher est une chose; conserver un emploi en est une autre. Voici ce que bien d'autres avant vous ont appris pour ce qui est de prendre un bon départ la première fois.

Observez et écoutez

Votre nouvel environnement de travail n'est pas l'école. Ce n'est pas non plus l'entreprise où vous avez effectué un stage ou suivi une formation sur le tas. Ici, vous êtes le petit nouveau, le bleu, le néophyte. Vous êtes le nouveau venu un peu bizarre, celui qui rejoint un groupe qui est peut-être constitué depuis un certain temps. Vous êtes le nouvel ajout qui n'a pas encore forgé de relations, même si vous avez déjà fait parler de vous avec votre CV impressionnant.

Même si vous êtes le castor impétueux prêt à sauter à l'eau avec vos idées nouvelles et votre enthousiasme, il vaut mieux garder un profil bas. Écoutez et observez attentivement ce qu'il se passe avant de faire des commentaires en public. Gardez vos impressions initiales et vos embryons de jugements pour vous. Ne vous précipitez pas pour faire

valoir vos opinions, même si vous êtes totalement persuadé que les changements que vous voulez proposer fonctionneront.

Observez et écoutez tout ce qui vous brossera un tableau de la culture de l'entreprise. Toutes vos observations seront des indices importants qui vous indiqueront la manière de vous comporter dans ce nouvel environnement.



Respectez les normes sociales et les normes au travail

Prenez conscience du caractère unique de votre nouvelle société. Observez comment les gens vous accueillent (ou ne vous accueillent pas) dans leur cercle, les premières choses qu'ils vous disent (ou ne vous disent pas) au sujet du travail dans cette entreprise, comment ils vous indiquent où se trouvent le restaurant d'entreprise et les toilettes (ou ne le font pas). Observez la manière dont vos collègues de bureau s'adressent au patron, les relations qu'ils ont établies entre eux. Prenez note de la longueur des pauses, de la ponctualité ou des retards des employés, de l'heure à laquelle ils rentrent chez eux.

Le rythme est-il lent ou frénétique? Les gens sont-ils heureux au travail ou passent-ils leur temps à maugréer? Le patron est-il distant ou amical? Vos collègues ont-ils envie de se présenter au travail et hésitent-ils à partir à la fin de la journée de travail, ou vice-versa? Qu'est-ce qui imprègne apparemment le comportement des employés: le désir d'obtenir des résultats ou la médiocrité?

Ne négligez pas les normes, pratiques et habitudes établies. Ce n'est pas le moment de s'affranchir des règles ou de les critiquer ouvertement. Vous avez besoin de plus de temps pour comprendre pourquoi les choses sont comme elles sont, et vous ne pouvez certainement pas les améliorer tant que vous n'aurez pas une idée claire de leur origine ou des raisons de leur existence.

Mettez les bouchées doubles pour apprendre

Les premiers jours, semaines et mois sont habituellement des périodes d'apprentissage qui demandent beaucoup d'énergie pour les nouveaux venus. La quantité et la qualité de la formation varieront selon l'organisation, mais il est toujours préférable d'apprendre aussi rapidement et avec autant d'enthousiasme que possible. Dans bien des cas, la formation est une tâche supplémentaire pour les superviseurs, dont la charge de travail ne va pas être allégée pour la simple raison qu'ils doivent vous former. Ne rendez pas les choses plus difficiles en n'étant pas attentif, vigilant ou réceptif, ce qui obligerait votre superviseur à vous consacrer plus de temps qu'il ne l'avait prévu.

Complétez la formation que vous recevez en apprenant tout seul ce qui s'y prête. Consultez le site web de l'entreprise aussi souvent que vous le pouvez. Lisez les manuels de l'entreprise. Étudiez l'historique de l'entreprise, les recueils de bulletins d'information, les matériels de promotion et les affiches, les photographies et les prix encadrés qui sont accrochés aux murs des bureaux. Comprenez le cadre stratégique de l'entreprise afin de mieux vous l'approprier.

Pincez-vous chaque matin et dites-vous qu'en arborant fièrement le badge de votre entreprise sur votre poitrine, vous montrez que vous êtes désormais «l'un d'eux».

Cultivez vos relations

Développer la confiance et le respect est un élément essentiel pour vous épanouir dans votre nouvel emploi. Établissez des relations sur votre lieu de travail, tant personnelles que professionnelles. Même si vos collègues en viennent à considérer que vous pouvez apporter une

contribution positive à l'entreprise, il faut aussi qu'ils apprécient votre présence sur le lieu de travail. Les premiers mois que vous passez au travail révèlent qui vous êtes et ce que vous pouvez faire. Ils forment aussi la période au cours de laquelle les gens se font une idée de la mesure dans laquelle on peut avoir confiance en vous et de votre respectabilité. Le mieux, c'est qu'ils vous considèrent à la fois comme un bon employé et comme quelqu'un d'agréable à vivre.

Allez plus loin

Une fois achevée votre initiation au monde du travail (qui, espérons-le, aura été agréable), il est temps de regarder plus loin. Faites en sorte d'avoir toujours les points suivants à l'esprit:

Apprentissage tout au long de la vie: De nos jours, l'emploi à vie n'existe plus. L'évolution de l'environnement des lieux de travail devrait préparer les travailleurs à avoir plusieurs employeurs au cours de leur vie. Et il n'y a pas de meilleur bouclier contre le chômage que la compétence. Si vous voulez que votre avenir soit assuré, investissez dans l'apprentissage tout au long de la vie. Ajoutez à votre liste croissante de compétences, capacités et réalisations. Apprenez tout ce que vous pouvez, de façon à pouvoir faire beaucoup de choses et à les faire bien. Cela signifie que vous pouvez avoir plusieurs carrières parce que vous avez une large panoplie de compétences à offrir.



Entretenez vos réseaux: Même en étant employé dans votre première société, ne cessez pas de maintenir vos réseaux personnels et professionnels en activité. Tirez parti de ce que font vos amis et vos homologues dans d'autres sociétés et activités de la même façon que vous les tiendrez au courant du lieu où vous vous trouvez et de votre situation.

Sachez vous vendre: Cela ne veut pas dire que vous êtes constamment à la recherche d'un emploi et que vous quitterez la société sur un coup de tête. Savoir se vendre signifie que les gens savent ce que vous faites le mieux de sorte qu'ils se souviendront de vous quand une bonne occasion se présentera. Efforcez-vous de vous rendre visible tant dans l'entreprise qu'à l'extérieur.

Ne renoncez pas à vos rêves: Gardez toujours votre vision personnelle en tête. Ne perdez pas de vue ce qui doit être selon vous votre mission dans la vie. Évaluez périodiquement comment votre emploi actuel et les exigences qu'il comporte s'intègrent à votre vision de l'avenir. Quand vous n'arriverez plus à situer votre emploi, carrière ou employeur actuel dans le cadre de votre rêve, alors il sera peut-être temps de passer à autre chose.

Toujours votre premier emploi

Votre premier emploi sera toujours le premier. Il aura cette qualité pour toujours, quel que soit le nombre d'emplois que vous pourrez occuper. Il est toujours possible de prendre un bon départ, et vous devriez le faire, parce que rien ne vous procurera la même excitation et la même euphorie que la première fois où quelqu'un vous a dit: «Vous êtes embauché!»

- ☞ Sites web du gouvernement
- ☞ Sites web sur l'emploi
- ☞ Sites web sur l'entrepreneuriat
- ☞ Sites web sur le franchisage



On trouvera ci-après une liste de certaines ressources consultées pour le présent *Précis*:

A Pocket Guide for Youth Seeking Work, 7 Steps to Work par le Réseau pour l'emploi des jeunes Indonésiens I-YEN, publié par l'OIT Indonésie, 2005.

Mentor's Guide to Pocket Guide for Youth Seeking Work, 7 Steps to Work, par le Réseau pour l'emploi des jeunes Indonésiens I-YEN, publié par l'OIT Indonésie, 2006.

Orientation professionnelle: Manuel didactique à l'intention des pays à revenu faible ou moyen par Ellen Hansen, publié par l'Organisation internationale du Travail, 2006.

Competency Standards, BIT, 2006.