

Décrocher un job, ça se prépare

Trouver un emploi relève souvent de l'épreuve d'endurance. Les conseils de Chine Lanzmann, coach, et d'Alain Héril, psychothérapeute, pour relever ce défi avec succès.



Anastasia, 33 ans
aching pour une nouvelle vie

« Je dois combattre ce manque de confiance qui me joue des tours »

Jeune diplômée en commerce, je n'ai que quelques stages à mon actif. Du coup, lors des entretiens, je ne me sens pas à la hauteur des missions proposées. Je suis très mal à l'aise, et quand on me pose des questions, j'ai tendance à répondre à côté. J'aimerais gagner en assurance parce que je pense que mon malaise est perceptible et me dessert.



La réponse de

CHINE LANZMANN*
 COACH À L'ORIGINE DE
 LA CRÉATION DU SITE
 WOMANIMPACT.COM

« Anastasia doit apprendre à montrer sa motivation »

Mon rôle, c'est d'aider Anastasia à renvoyer l'image de quelqu'un de dynamique, qui donne envie. Elle doit retrouver l'énergie qui lui fait défaut. Pour cela, je vais l'inciter à se refaire plaisir et à créer son propre blog pour qu'elle renoue avec sa créativité. Je vais aussi lui proposer des simulations d'entretien pour qu'elle prenne conscience de ce qui l'empêche d'avancer et qu'elle soit plus convaincante.

5 questions à se poser

- Qu'ai-je envie de faire ?
- Quels sont mes atouts ?
- Quels sont les besoins du marché ?
- Si ça ne marche pas, je prends quelle décision ?
- Comment prouver ma motivation ?

Etre « proactive » pour garder une bonne estime de soi

En période de recherche d'emploi, il est un risque à ne surtout pas sous-estimer : la perte de confiance en soi. Pour l'éviter, une seule parade : ne pas attendre dans son coin le coup de fil, mais au contraire se montrer « proactive », selon l'expression de Chine Lanzmann. En commençant, par exemple, par se rapprocher de groupes de chercheurs d'emploi, de structures locales d'aide à la recherche et en provoquant des rencontres pour développer son réseau. Et n'imaginez pas que le « networking » est réservé aux anciens des grandes écoles : les membres de votre club de sport peuvent aussi aider par leurs relations. Cette dynamique permettra de rester socialisée et de conserver une bonne estime de soi tout au long de ses démarches. « Rejoindre un groupe permet de partager des expériences et de se recharger en énergie en se branchant sur celle des autres », affirme Alain Héril.



Les réseaux sociaux peuvent donner des pistes et aident à garder confiance en soi.

Prévoir un plan B et se donner du temps

Se mettre trop de pression est la meilleure façon d'arriver stressée à un entretien. Or, cela se voit, et cela peut faire tout échouer. « Envisager d'autres solutions aide à dramatiser l'enjeu et à aborder cet échange sur un mode plus détendu, avec une plus grande disponibilité », fait remarquer Chine Lanzmann. Il faut donc se donner du temps et élaborer une stratégie à moyen terme qui prévoit des hypothèses d'évolution transitoires (job « alimentaire », bénévolat). « Imaginer des alternatives permet de ne pas se retrouver acculée dans une situation de quitte ou double et de ne pas s'écrouler en cas d'échec », renchérit Alain Héril.

Pendant l'entretien, susciter l'envie

Le rendez-vous avec le recruteur ne se limite pas à une présentation de ses acquis et atouts. C'est

l'occasion de mettre en avant son projet professionnel et sa vision personnelle de la tâche à mener, indique Chine Lanzmann. Qu'est-ce que je souhaite faire et partager avec les autres ? « Partir de son envie pour donner envie » est la meilleure façon d'accrocher son interlocuteur. En effet, montrer en entretien qu'on est intéressée par son sujet, qu'on a des choses à dire et à apporter est crucial. « La capacité d'un candidat à se projeter dans un job permet aussi à l'employeur d'imaginer celui-ci en poste », ajoute Alain Héril. Il est donc conseillé de préparer ses entretiens avec un tiers qui joue le rôle du recruteur « Cette mise en situation oblige le postulant à pousser ses arguments et à travailler ses attitudes et son expression. Le jour J, il arrive moins stressé et enrichi de cet échange. C'est comme s'il n'était plus tout à fait seul face à l'employeur. »

Relativiser ses échecs

« Lorsqu'on reçoit des réponses négatives, ce n'est pas notre personne qui est jugée mais nos compétences estimées insuffisantes ou inadéquates pour le job », insiste Alain Héril. Rater un entretien n'est pas honteux et l'échec en question n'hypothèque en rien notre avenir. Il faut en être conscient pour éviter de tomber dans l'autodévalorisation. C'est le moment de faire le bilan de compétences, pour mettre en évidence ses savoir-faire, mais aussi ses « compétences mineures ». Et d'identifier des qualités personnelles que l'on n'imaginait pas mettre au service d'un projet professionnel. Ce travail peut conduire à « réviser la hiérarchie de nos possibilités et à élargir le champ de notre recherche », poursuit-il. Et à « ne plus se concentrer sur un seul type de poste. » ■