



Emploi **B**ooster!

Le e-programme de Retour à l'Emploi

Module 2– Semaine 3

Mesurer son bien-être Et Retrouver son calme après de fortes émotions



Après l'Etat des lieux, appréhendez les choses sous un autre regard

Vous est-il arrivé de ne pas pouvoir « avaler » une situation donnée ?

Vous est-il déjà arrivé de réagir « à chaud » et de le regretter ?

Qu'est ce que cette (ces) expérience(s) vous a (ont) appris ?...

(Prenez le temps d'y réfléchir avant de lire la suite)

Il arrive fréquemment que les émotions nous empêchent d'accepter une situation qui nous touche et de porter un regard réaliste sur celle-ci. Ceci est particulièrement vrai lorsqu'on se trouve dans une situation que l'on n'a pas choisie, comme un licenciement par exemple.

Il y a quelques jours, j'ai lu ceci "taggé" sur un mur de Genève :

« La vérité n'est qu'un point de vue ».

Ceci m'a paru plein de sagesse et particulièrement applicable aux émotions car être aveuglé par les émotions peut nous empêcher de porter un regard neutre sur une situation qui nous affecte particulièrement.

Cela peut induire sur le moment ou dans le temps des réactions, des choix ou des comportements dont les conséquences peuvent s'avérer dommageables pour nous, allant jusqu'à empêcher la réalisation des objectifs que nous nous sommes fixés.

Voici un exemple appliqué au domaine de l'emploi :

Marc, un de mes « coachés » qui rendait compte d'un entretien d'embauche, me dit un jour qu'il avait commencé par « engueuler » la responsable des ressources humaines parce qu'elle l'avait fait trop attendre avant de le recevoir.

Il expliqua qu'il s'était levé très tôt, avait fait un voyage de 5 heures pour venir à ce rendez-vous. Manifestement pour rien.

Il en avait « ras le bol » de tous ces rendez-vous, nombreux, pour lesquels il se déplaçait mais qui restaient sans suite. C'était la goutte d'eau qui avait fait déborder le vase.

Il ajouta ensuite qu'il en avait marre de ces « bonnes femmes » qui dirigeaient, et des femmes en général. Il réglait manifestement ses comptes personnels liés à des expériences antérieures et parfois dans un autre domaine.

Inutile de préciser qu'il n'a pas eu le poste. Ce jour-là nous avons travaillé sur les émotions pour que ce genre de situation ne se reproduise plus.

Faut-il donc bannir ses émotions ? Avouons que ce serait dommage !

En revanche, je vous propose cette semaine d'apprendre à prendre du recul par rapport à celles-ci lorsque cela s'avère nécessaire.

Si vous avez des sentiments négatifs et/ou de fortes émotions lié(e)s à votre situation actuelle en matière d'emploi, après « l'état des lieux » qui vous a permis de voir où vous en étiez, voici donc cette semaine deux outils qui vont vous permettre de mesurer votre « bien-être » puis de retrouver si besoin en est votre calme après une éventuelle « tempête émotionnelle ».

Je vous propose pour cela d'utiliser dans l'ordre les outils de la semaine.