

Quand la recherche d'emploi interpelle le qui suis je !

La recherche d'emploi, quelle que soit notre situation, est un moment d'ébullition dans lequel nous mettons en action. Nous définissons notre projet, nous mettons en forme notre CV, nous rédigeons des lettres de motivation, nous envoyons des candidatures...

Cette période peut certes être exaltante mais peut aussi comporter quelques phases de dépression notamment lorsque nous ne recevons pas de réponses ou des réponses négatives. Ces retours viennent nous interroger sur nos compétences, nos capacités à franchir le pas et sur notre envie à le faire.

Au delà du doute généré, ces perturbations viennent en fait questionner notre qui suis je. Quelle est mon identité ?

Pour gagner en efficacité dans notre recherche, il peut être utile de prendre le temps de s'arrêter pour laisser place à cette question et voir quelles réponses peuvent émerger.

Dans un premier temps, il peut être possible de se demander qu'est ce que je répons spontanément à cette question. Qu'est ce que j'ai envie de dire de moi ?

Dans un second temps, il peut être intéressant de réfléchir aux principales étapes de cette construction identitaire. Quels ont été les moments clé, qu'est ce qui m'a aidé ?

Dans un troisième temps, la réflexion peut se porter sur le comment est ce que je me reconnais, quelles sont les compétences que je sais avoir. Quelles sont aussi les compétences que les autres me reconnaissent ? Quels diplômes, statuts me confèrent une identité ? Quels sont mes valeurs et mon cadre de référence ?

Dans un quatrième temps, il est aussi utile de s'interroger sur ce qui est important et essentiel pour moi tant au niveau professionnel que personnel.

Ce travail nécessite de se retirer quelques temps, d'arrêter l'action pour rentrer à l'intérieur de soi et laisser mûrir et éclore les réponses. Cela vaut la peine car il débouche sur une solidification du je veux. Je deviens alors plus performant, percutant et pertinent dans ma recherche. Je gagne du temps.

Un coach peut vous aider et vous accompagner sur ce chemin , vous serez alors moins seul et il vous offrira un espace de sécurité et de confiance pour avancer. Osez l'expérience, vous en ressortirez grandi.

Anne BLANCHARD
Coach-Naturopathe