

Le réseau? Tout un art!

Le mot «réseau» est l'un de ceux qui revient le plus souvent dans nos conversations. C'est le mot magique par excellence, celui qui serait susceptible de dénouer bon nombre de nos impasses professionnelles. Qu'en est-il réellement? La psychologue Marion Aufseesser fait la lumière sur tout ce que nous croyions savoir.

- *D'abord, disposons-nous tous d'un réseau?*

- La plupart d'entre nous avons de la famille, des amis, d'anciens collègues ou encore des voisins. Néanmoins, les personnes qui vivent dans des régions rurales ou isolées ne sont pas avantagées et ne bénéficient pas des mêmes opportunités. Les introvertis ont également un réseau parfois restreint, ayant tendance à limiter leurs contacts avec l'extérieur. Dans tous les cas, il est souhaitable de sortir de l'isolement et voir du monde autant que possible. Aller vers les autres aide non seulement à gagner confiance en soi mais peut également ouvrir des portes. Si la timidité est trop grande, il ne faut pas hésiter à se faire accompagner. A deux, on se sent plus fort!

- *Existe-t-il un autre cas de figure?*

- Une personne qui perd son emploi peut avoir tendance à se refermer sur elle-même, pour éviter d'avoir à dire quelle est sa situation professionnelle. «Je préfère rester à la maison qu'aller à la soirée du réveillon!», m'a récemment confié un candidat. Attention à ne pas se mettre dans un cercle vicieux. Bien sûr, quelquefois, nous devons nous faire un peu violence pour se mêler aux autres. Mais finalement, c'est en tissant des liens, en écoutant ce qui se passe sur le marché que des opportunités se créent. C'est en discutant de votre projet qu'un tel vous dira spontanément: «Je vais te présenter notre DRH», par exemple.

- *Par où commencer?*

- C'est une bonne question! Lorsque nous perdons notre emploi, il nous est recommandé de faire du réseautage. Si nous n'en avons pas l'habitude, nous

sommes perdus. Pour ma part, je conseille de faire une liste de nos différents réseaux, ce qui revient à tisser une toile sur laquelle nous pouvons prendre appui. Une liste à mettre régulièrement à jour, par ailleurs! Nous pouvons nous tourner vers les réseaux familiaux, amicaux, professionnels sans oublier le réseau associatif. Le bénévolat peut, en effet, déboucher sur des contacts intéressants. Mais il ne faut pas s'investir seulement pour avoir un retour. Encore une fois, seule une attitude désintéressée peut porter des fruits.

- *Comment approcher une personne susceptible de nous apporter de l'aide?*

- L'essentiel est de définir l'objectif d'une rencontre. L'erreur est d'être trop frontal et de demander un job de but en blanc! Dans le cadre d'une recherche d'emploi, il est plus approprié de demander un conseil. Ce que je recommande, c'est de s'imaginer cinq questions que l'on aimerait poser, des questions qui débouchent sur des réponses ouvertes, c'est-à-dire des réponses où l'interlocuteur peut répondre par des phrases conséquentes et non par «oui» ou «non». Il nous donnera ainsi davantage d'informations. C'est aussi offrir la possibilité de se raconter et de tisser un lien humain véritable.

- *Les personnes de notre entourage ne sont-elles pas agacées d'être toujours sollicitées?*

- Effectivement, si vous contactez quelqu'un par pur opportunisme, parce que la personne en question est influente dans son secteur, il y a fort à craindre que l'interlocuteur ne vous accueille pas de manière positive. Une telle personne m'a récemment dit: «J'en ai assez que l'on m'ap-



► **Laisser place à l'échange.**

pelle seulement pour profiter de ma position».

- *Comment entretenir son réseau?*

- L'astuce consiste à faire du réseautage quand nous n'en avons pas besoin! Créer un vrai réseau implique de savoir faire preuve de générosité et de gratitude. Autrement dit, donner pour recevoir. Lorsque nous donnons de notre temps, nous sommes bien perçus le jour où nous demandons de l'aide. Nous apparaîtrons tout simplement moins opportunistes. C'est un travail de longue haleine. Le réseau est un jardin que nous devons soigner et entretenir, sans jamais en abuser toutefois!

- *On parle parfois de «réseau faible» et de «réseau fort». Quel est ce concept?*

- Je préfère parler de «réseau proche» et de «réseau lointain». Souvent, nous espérons beaucoup de notre réseau proche; une erreur que je constate trop souvent et qui amène inévitablement à la déception. En réalité, sans nous en rendre compte, nous mettons une forte pression sur notre entourage immédiat. Sans compter la présence de la dimension émotionnelle. La question «as-tu du travail pour moi?» est à bannir. Il n'y a pas mieux pour mettre notre famille

et nos amis sur la défensive et voir les portes se fermer. Avec notre réseau moins proche, nous avons souvent moins d'attentes. Nous mettons moins de pression, ce qui libère la créativité. En adoptant cette attitude, nous laissons une place pour l'échange. Une clef pour le dialogue. Les portes s'ouvrent alors plus facilement. A appliquer également avec nos proches!

- *Un dernier conseil?*

- Les fêtes de fin d'année offrent une excellente opportunité de raviver son réseau. Par le biais des divers réseaux sociaux qui s'offrent à nous, tels Facebook, LinkedIn ou Viadeo par exemple, il est possible de retrouver des connaissances, des amis ou d'anciens collègues perdus de vue. Nous pouvons leur souhaiter une belle année, au moyen d'une carte de vœux électronique, tout simplement pour leur signifier que nous pensons à eux. Il est important d'être reconnaissant vis-à-vis des personnes qui ont été bienveillantes avec nous. C'est une façon de leur dire merci. ■

*Propos recueillis
par Esther Ackermann*

**«Rebondir-Réussir votre transition professionnelle»,
de Marion Aufseesser,
Aux Editions Odile Jacob.**