

■ Un livre fait figure d'outil précieux

Rebondir professionnellement, c'est possible!

Spécialisée dans le domaine de la transition de carrière depuis plus de 20 ans, Marion Aufseesser vient de publier son premier recueil: «Rebondir – Réussir votre transition professionnelle» aux prestigieuses Editions Odile Jacob, dans la collection du D^r Christophe André. Un outil précieux pour faire face aux aléas de la conjoncture actuelle et reprendre en main les rênes de sa vie professionnelle. Entretien avec l'auteur.

- *Comment est née l'idée de cet ouvrage?*

- Ce livre est le fruit de mes vingt ans d'expérience en tant que psychologue spécialisée dans les transitions professionnelles et la gestion des risques psychosociaux.

- *Quel est l'objectif de votre livre?*

- J'avais envie de partager la méthode que j'ai mise en place, basée sur l'approche cognitive et comportementale, la pleine conscience et la psychologie positive. C'est la moelle épinière de mon livre et sa spécificité. Les trois premiers chapitres exposent les réalités des changements professionnels qui s'opèrent et aident le lecteur à retrouver sa place dans ce contexte mouvant. Ils indiquent également comment se retrouver soi-même après un licenciement, une restructuration ou toute période professionnellement délicate. Le plus difficile est de garder confiance en soi. C'est là qu'est le véritable ennemi de la transition professionnelle! Mais bien armé et préparé, il est possible de rebondir. Le quatrième chapitre explique le parcours à emprunter pour réussir sa recherche d'emploi.

- *Pour voir le bout du tunnel, il semble qu'il faille opérer une prise de conscience et surtout tout mettre en œuvre pour mieux se connaître?*

- Absolument. Comment chercher un travail si nous n'avons pas conscience de nos forces et de nos faiblesses? Je ne parle pas des compétences concrètes que l'on a ou pas, mais des PANnes et des PEPs. Je m'explique. Nombreuses sont les personnes qui souffrent de ce que j'appelle les «PANnes», c'est-à-dire les «pensées automatiques et anticipatrices négatives», qui viennent brouiller les pistes et mettre en péril la recherche d'emploi. Je l'observe très souvent, par



► **Marion Aufseesser: «Ce livre est le fruit de 20 ans d'expérience...».**

exemple, dans le cadre de mon travail, lors d'entretiens téléphoniques auxquels j'assiste. A l'inverse, les PEPs, ou «pensées espérées positives», permettent de voir les portes s'ouvrir en cultivant une approche réaliste et positive. Le livre propose des exercices concrets à réaliser en ce sens.

- *Quels sont nos freins vis-à-vis du changement?*

- Les peurs sont nos principaux freins, mais aussi le stress excessif qui ne nous permet plus de faire face à une situation. On parle alors d'hyperstress. Pour autant, il ne faut pas diaboliser le stress, car ce dernier est un mécanisme d'adaptation qui nous permet d'être vigilants et d'avoir de bonnes réactions. C'est un stress positif que j'appelle le défi. Je schématise cela dans le premier chapitre, qui dépeint trois zones: la zone de confort, la zone de défi et la zone de panique.

- *A quoi cela correspond-il?*

- La zone de confort est caractérisée par l'absence de stress. Autrement dit, lorsque l'on vit la routine! Cette zone peut être trompeuse, car on ne songe pas se remettre en question ou à se perfectionner. Le

réveil peut être brutal le jour où l'on se rend compte que l'on ne s'est pas assez formé. La zone de défi comporte un stress positif. Si l'on ne peut plus y faire face, on finit dans la zone de panique. Tout mon objectif est de rassurer les lecteurs et de leur indiquer comment éviter cette dernière zone.

- *Que faut-il faire pour surmonter les mauvais mécanismes liés au stress?*

- Ces mauvais mécanismes, ces PANnes en l'occurrence, se traduisent par des pensées négatives qui tournent en boucle, tel un disque rayé. Elles nous empêchent ni plus ni moins d'avancer. Ces schémas sont tellement inscrits en nous que nous sommes convaincus qu'il n'est plus possible de les changer. Pourtant, en fixant des objectifs à court, moyen et long terme, on parvient à avancer lentement mais sûrement, tout en reprenant confiance en soi. Le programme SMART que j'évoque dans mon livre permet d'avoir des objectifs «spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, tenus dans le temps». Une façon d'avoir du recul sur soi et sur la faisabilité des buts que l'on se fixe.

- *Qu'apporte votre livre, selon vous?*

- Un gain de temps, car il aide à sortir des émotions négatives, telles la honte et la culpabilité, ressenties lorsque nous n'avons plus de travail. A travers les histoires de vie et les témoignages que l'on trouve dans mon ouvrage, les lecteurs prennent conscience qu'ils ne sont pas les seuls à ressentir toute sorte d'émotions inhérentes à la transition professionnelle. Le livre est aussi un instrument de mesure pour évaluer ses propres avancées. Il aide à progresser, à se prendre en main, tel un kit permettant de construire son parcours

professionnel selon ses besoins, ses compétences et le contexte dans lequel chacun vit.

- *Un conseil?*

- Commencer par des choses simples, faciles à changer, et accumuler ainsi les succès, même minimes. Et surtout ne pas s'isoler, ne pas avoir honte de demander de l'aide, car sinon, on perd pied. Il est plus difficile de rebondir dans une telle situation.

- *Autre chose que vous souhaitez ajouter?*

- Perdre son emploi est certes un moment délicat, mais cela peut être aussi l'occasion d'un changement profitable, à force de courage et de persévérance. Pour mettre toutes les chances de son côté, il est possible de perfectionner sa stratégie de recherche. Et chercher un travail aujourd'hui est un métier en soi. Presque tout le monde changera au moins quatre à cinq fois d'emploi sur la durée d'une vie active. Pour se situer dans son parcours, des exercices et des fiches de travail sont téléchargeables sur le site www.transitionkit.com. ■

Propos recueillis par Esther Ackermann

