

DECIDER DE MA NOUVELLE ORIENTATION

Après une épreuve, une déception ou une perte de sens

Introduction

En France, en Europe ou ailleurs, tout s'accélère et les crises économiques que nous avons traversé ont ancré chez certains d'entre nous un sentiment d'insécurité dans notre travail doublé parfois d'un sentiment d'incertitude à l'égard de notre évolution professionnelle.

Que cela soit à la suite d'un licenciement qui nous prive de notre travail, de notre salaire mais aussi du lien social si précieux pour notre équilibre émotionnel ou que cela soit suite à un changement dans le contenu de nos missions qui se traduit par une diminution du sens que nous trouvons dans notre activité, nous nous trouvons bien démunis lorsque nous devons faire face, souvent seuls à l'une de ces deux situations.

Je vous propose de commencer par aborder ces deux thématiques pour voir ensuite avec vous ce qu'il est possible faire pour rebondir le plus rapidement possible et pouvoir redonner du sens à notre vie professionnelle.

Pour ce faire, je vous propose de suivre les sept étapes suivantes, dont les trois premières seront traitées dans cette newsletter :

- Vivre un licenciement avec lucidité
- Accepter la situation et parvenir à en faire le deuil
- Réaliser un bilan professionnel et personnel
- .../...
- Construire mon projet professionnel et élaborer mes cibles
- Réaliser mon plan d'actions
- Améliorer l'efficacité de mon organisation et de mes actions de communication
- Décider, négocier et réussir mon challenge

1. Vivre un licenciement avec lucidité

En France ou à l'International, un licenciement est souvent vécu comme une épreuve douloureuse.

Nous vivons cette situation d'autant plus difficilement que nous avons passé beaucoup de temps dans les missions qui nous avaient maintenus bien souvent en hyper activité et qui s'arrêtent brutalement.

Vivre ce licenciement avec lucidité consiste à sortir de l'affect, à poser rapidement l'intention de faire le deuil de cette situation et mettre en place les conditions nécessaires pour que nous soyons plus présents et plus conscients de nos pensées négatives et de nos émotions douloureuses.

C'est-à-dire de bien comprendre l'ensemble de nos réactions mentales et émotionnelles que nous éprouvons face à la perte de notre travail, de notre salaire et également du lien social que nous procurait l'entreprise que nous allons quitter.

Les conséquences de ces pertes dépendent bien sûr du contexte, du temps passé dans notre entreprise avant cette séparation, de l'importance que nous accordions à notre travail et bien sûr de notre personnalité.

Notre personnalité, avec nos forces et nos faiblesses mais également tous les jugements négatifs que nous portons sur nous, jugements qui reflètent souvent nos doutes.

Nos doutes mais également parfois, notre manque de confiance dans l'avenir ou encore nos interrogations sur notre capacité à affronter correctement l'épreuve que nous allons traverser.

Cette situation traumatisante au plan émotionnel que vit un salarié qui perd son emploi peut être également vécue par un travailleur indépendant qui perd un gros client ou qui perd la rentabilité d'un client existant suite à une modification de sa demande initiale sans qu'une clause de révision de prix n'ait été prévue à cet effet.

Notre licenciement ou la perte de notre gros client est complètement subie dans la plupart des cas et cette perte signifie pour nous la fin d'une situation agréable, voire confortable et cette évolution de notre situation entraîne automatiquement un processus de changement professionnel mais aussi personnel qu'il va nous falloir gérer.

Rappelons-nous que nous ne pourrons pas gérer correctement nos émotions en les niant ou en ravalant nos sentiments. Nous ne pourrons pas plus les gérer convenablement si nous laissons trop de place à notre égo. Notre égo qui parfois nous pousse à croire qu'il vaut mieux se perdre que de demander notre chemin.

2. Accepter la situation et parvenir à en faire le deuil

Selon le psychiatre Elizabeth Kubler-Ross, lors d'un deuil, d'une perte ou d'un changement important dans sa vie, un individu entre dans un processus composé de 5 différentes étapes avant d'accepter sa nouvelle situation.

Or il arrive que certaines personnes, pour des raisons propres à leur histoire ou à leur personnalité, restent bloquées dans l'une de ces phases et n'intègrent ainsi pas le changement.

Si ces personnes ne sont pas aidées dans leur cheminement, il est probable que ce deuil perdure plus longtemps qu'il ne devrait.

En matière de transformation en entreprise, nous retrouvons ce terme de deuil ou de travail de deuil. Il est aussi question de la « résistance au changement »

Il est ainsi essentiel pour le manager en poste ou en transition, ou pour de maîtriser ce concept de courbe de deuil.

S'il est en poste, il pourra ainsi accompagner au mieux ses collaborateurs sur le chemin du changement et s'il vient de perdre son emploi, il pourra beaucoup mieux vivre cette période et parvenir plus vite à accepter la situation.

Il peut également choisir de se faire accompagner par un professionnel du coaching et des périodes de transition afin de pouvoir se reconnecter plus facilement à ses motivations profondes et ressortir grandi de cette épreuve.

Il est vrai que l'accompagnement permet à chacun d'intégrer et ancrer les transformations en amont, de lever les éventuelles résistances pour finalement offrir une gestion du changement positive et totalement réussie.

Mais tout d'abord, définissons ce que l'on appelle la « courbe du deuil »

Ce processus composé des étapes suivantes :

Etape 1 – Le choc émotionnel

Ce choc est ressenti lors de l'annonce du licenciement, surtout lorsque cette possibilité n'avait pas été anticipée. Plus le choc est violent, plus nous allons parler de sidération, la personne reste sans voix et est littéralement ébranlée par ce qu'elle vient d'entendre.

Etape 2 – Le déni

Cette phase correspond à la première réaction du manager, et au premier discours intérieur de l'individu face à ce qu'il vient d'apprendre :

- Ce n'est possible, je n'arrive pas à y croire
- Pas à moi, pourquoi cela m'arrive t'il ?
- Pourquoi maintenant ?
- Est-ce vraiment une décision définitive, sans appel ?

Il s'agit pour nous de la prise de conscience de la situation et de la compréhension progressive de la nouvelle situation.

Etape 3 – La colère

Cette période de déni est suivie très rapidement d'une phase de colère, voire de révolte. Vous en voulez à votre direction, à votre entreprise.

Vous pouvez à ce moment ressentir une profonde incompréhension et un fort sentiment d'injustice. Vous allez rechercher de manière plus ou moins consciente un responsable à votre nouvelle situation qui commence à générer de la souffrance et vous allez vous placer dans une posture de victime.

Lorsque Thierry ou moi-même accompagnons un client qui vient de vivre un licenciement et qui traverse cette phase de colère, il est important pour nous d'écouter la personne avec une grande empathie et d'accueillir cette colère avec bienveillance.

Rappelons-nous que la colère nous permet de constater que nous n'obtenons pas ce que nous voulons. Ce sentiment désagréable est un signal fort. C'est grâce à lui que nous pouvons nous interroger et trouver des solutions.

Etape 4 – La peur

Lorsque nous avons laissé éclater notre colère à tous ceux qui voulaient bien l'entendre, c'était finalement une manière, inconsciente bien souvent, de ne pas encore affronter la réalité et cette phase de colère est variable en intensité et en durée selon les personnalités.

L'étape suivante, c'est la peur.

Peur de l'inconnu, peur du vide, peur de ne pas savoir comment faire, peur de ne pas être à la hauteur de l'objectif que vous venez de vous fixer qui est de retrouver un travail le plus rapidement possible, sous peine de culpabiliser à l'idée de ne rien faire, de nous sentir inutile, sans aucune contribution à aucun projet et sans aucune perspective.

Nous allons donc être tentés de résister à cette nouvelle situation, guidés par cette peur qui entraîne chez la plupart d'entre nous des réactions intuitives contre-productives : en effet cette peur du vide, cette peur de nous retrouver seul/(e) face à nous-mêmes, sans activité, sans aucun repère peut être très stressante et nous inciter à vouloir retrouver un travail le plus rapidement possible, or ce n'est pas vraiment une bonne idée.

La meilleure idée est au contraire d'accepter d'agir de manière contre-intuitive et de prendre du temps à ce moment précis où nous aimerions accélérer, d'accepter de ne rien faire et de commencer à apprivoiser nos peurs, ce qui nous fera gagner du temps par la suite.

Si vous essayez d'aider un ami qui vit cette situation, ne cherchez surtout pas à le raisonner, ce n'est pas encore le bon moment.

Le mieux que vous ayez à faire est de lui faire verbaliser ses inquiétudes et le rassurer en échangeant avec lui de manière authentique et sincère, en l'aidant ainsi à accepter progressivement cette réalité qu'il voudrait fuir.

Rappelons-nous que la peur va de la simple crainte à la terreur. Elle s'accompagne d'effets physiques tout aussi nuancés : nous pouvons avoir les mains moites mais si la peur nous tenaille vraiment, nous pouvons aussi avoir envie de vomir.

La seule peur que nous pouvons admettre est celle qui est destinée à nous protéger. Toutes les autres peurs nous empêchent d'avancer.

De manière inconsciente, nous nourrissons souvent des dialogues intérieurs qui sont le fruit de notre imagination. Nous envisageons souvent alors des scénarios catastrophes.

Pourquoi ne pas opter pour une « Happy End » ?

Etape 5 – La tristesse

Lorsque nous acceptons enfin la réalité telle qu'elle est, vient le temps de l'amertume, de la tristesse, de périodes mélancoliques propices aux larmes chez certains d'entre nous.

Nous sommes maintenant convaincus que la perte de notre travail et de tous les avantages liés à cet emploi est bien réelle, et que tout retour en arrière est impossible.

Même si nous avons bien négocié le préjudice matériel et psychologique que nous avons subi, le résultat de cette négociation ne compense pas la perte de notre situation antérieure.

Il peut en résulter de la nostalgie envers un passé que l'on enlumine et une grande peur face à un futur que l'on appréhende ainsi qu'une évolution de notre discours intérieur vers le pessimisme et le négatif.

Nous commençons à entrevoir un futur sombre, à douter de nous à nous décourager et notre estime se détériore. Nous pensons que nous n'arriverons pas à faire face, que nous ne sommes pas à la hauteur et nous pouvons même mettre en place à notre insu, des mécanismes d'auto-sabotage.

Si vous démarrez un accompagnement lorsque vous êtes à ce stade de votre courbe du deuil, vous constaterez que votre coach professionnel prend une posture empathique et attentionnée et utilise un langage extrêmement bienveillant pour vous aider à surmonter votre tristesse et pour que vous puissiez ensuite avancer de manière constructive vers l'avenir.

Le paradoxe de cette étape est qu'elle nous donne l'impression d'aller de moins en moins bien, ce qui est vrai à très court terme puisque notre énergie continue de baisser mais c'est en réalité une étape de transition vers la phase ascendante.

Rappelons-nous que nous préférons souvent cacher notre tristesse.

Plus nous tentons de contrôler notre tristesse sur la durée, plus nous aurons du mal à la laisser s'exprimer lorsque nous en éprouverons le besoin afin de nous interroger sur la nature de ce qui nous manque et comment nous pourrions avancer.

A condition d'accepter d'écouter notre chagrin, puis de le laisser s'exprimer par les mots ou par les larmes ou à défaut d'y arriver, par des voies détournées : jouer, écrire, peindre ou chanter pour éviter cette souffrance se somatise en nous et se traduit ensuite par des maux corporels pouvant évoluer en maladie.

Une fois trouvée notre voie personnelle d'exprimer votre tristesse, nous pourrions alors la transformer en une force.

Etape 6 – L'acceptation et le pardon :

Le manager qui vit ce changement consécutif à la perte de son emploi et qui avait jusqu'alors une vision très négative de sa situation commence à changer de regard et il commence à entrevoir la possibilité d'aller à nouveau de l'avant.

Ce changement de regard est rapidement suivi par une libération de notre sentiment de culpabilité (Nous nous pardonnons) et nous pardonnons également à ceux qui ont provoqué la perte de notre travail.

Rappelons-nous qu'il ne sert à rien de vouloir que ce qui arrive, arrive comme nous le voulons. Il est beaucoup plus utile de vouloir ce qui arrive comme il arrive.

Victor Frankl a été l'un des premiers à parler des avantages de l'acceptation, l'art d'apprendre à accepter ce que nous ne pouvons changer.

Cette stratégie est particulièrement efficace contre la sélection négative d'informations et le ressentiment. Les conséquences positives sont nombreuses, la première d'entre elles étant que l'acceptation est l'antichambre du lâcher-prise.

Etape 7 – Quête de sens, sérénité et croissance

A cette étape, nous commençons à trouver des bénéfices à notre nouvelle situation et notre discours intérieur devient positif : Certes, j'ai perdu mon travail mais grâce à cette perte, je suis libre et je vais enfin pouvoir trouver un emploi qui correspond vraiment à mes aspirations.

Rappelons-nous que la quête de sens est aussi une quête de soi, nous partons à la découverte de nous-mêmes, à la découverte de nos rêves, de nos envies et de nos peurs, un voyage tellement passionnant. C'est aussi une quête de collectif, car nous sommes rentrés dans le temps des tribus et il s'agit pour nous de trouver les siens, ceux qui sont animés par les mêmes envies, les mêmes motivations afin de continuer à apprendre et avancer ensemble.

C'est pourquoi, au sein de notre cabinet Connec'Sens, nous avons créé un parcours en 6 étapes sur 3 mois pour vous permettre de retrouver du sens suite à un événement douloureux et pour que vous puissiez parvenir ensuite à avancer plus facilement dans une direction qui vous correspond vraiment.

3. Réaliser un bilan personnel et professionnel

Nous sommes maintenant de nouveau positifs et plus confiants envers nous-mêmes. Notre discours intérieur cesse de se focaliser sur le passé pour commencer à imaginer ce que nous pourrions faire un jour.

D'une posture centrée sur l'écoute et la bienveillance, le professionnel qui vous accompagne va pouvoir maintenant mettre en place les conditions nécessaires à la bonne préparation du futur qui vous fait envie :

Néanmoins, si nous avançons seul dans cette démarche de repositionnement professionnel, le fait d'avoir terminé de faire notre deuil du passé ne signifie pas pour autant que la partie est gagnée et cheminer sereinement, avec méthode et en prenant le temps nécessaire est un gage de succès.

Concernant notre bilan personnel, parcourons ensemble les étapes suivantes :

Etape 1 – J'élargis mon horizon en regardant ma situation personnelle telle qu'elle est

- Les sphères professionnelles et personnelles étant aujourd'hui très liées, je souhaite poser maintenant un juste regard sur ma vie personnelle, à la fois sur ses aspects positifs, sur mes sources de satisfactions mais également sur ce qui ne plait plus, sur mes sources d'insatisfaction ou de frustration.
- Il est souhaitable que je me pose les vraies questions, sans vouloir de réponse immédiate
- Il convient que je fasse un constat objectif de ce qui est sans vouloir me juger
- Il est souhaitable que je prenne conscience que la vie est faite de choix et de non choix et mes décisions passées expliquent la situation que je vis aujourd'hui

- Au fur et à mesure que j'avance dans mon constat, je m'aperçois que j'ai fait des erreurs, peut-être même plusieurs fois la même erreur mais je dédramatise : maintenant que j'en prends conscience, je vais pouvoir corriger ma trajectoire
- Je fais l'acquisition d'un cahier personnel pour pouvoir écrire les idées qui me viennent, positives ou négatives, en effet l'écriture me permet de préciser ma pensée
- Je me connecte également à mes ressentis lorsque je visionne les différentes facettes de mon paysage personnel :
 - o Ma vie familiale
 - o Ma vie amicale et sociale
 - o Ma vie sportive et/ou ma relation à mon corps
 - o Ma vie amoureuse
 - o Ma vie intérieure
 - o Mes projets
- Je termine cet exercice en écrivant la vision réaliste de la vie que je mène aujourd'hui en réalisant que je me connais un peu mieux, ce qui est le point de départ de toute transformation

Etape 2 – Je me relie à mon enfant intérieur

Pourquoi faire cet exercice ?

- L'enfant que j'étais savait intimement et intuitivement ce qui était juste pour lui.
- Ce qui était juste pour moi d'accomplir une fois que je serais arrivé à l'âge adulte.
- Je souhaite donc me remémorer ces informations puis les écrire afin de pouvoir les garder précieusement
- Dans quelques semaines ou quelques mois, elles peuvent m'apparaître comme des pistes pour changer puis comme des évidences sur ce que je dois changer
- Et puis, je n'oublie pas que c'est la part enfantine d'un individu qui constitue son charme et aussi la partie la plus authentique de sa personnalité
- Il s'agit à la fois de ne pas l'oublier tout en gardant présent à l'esprit que c'est l'adulte qui décide, l'adulte, cette voix à l'intérieur de moi que je parviens mieux à entendre maintenant que mon enfant intérieur se calme.

Etape 3 – Je prends conscience de mes valeurs et de mes croyances

Prendre conscience des valeurs qui régissent nos comportements, réaliser ce qui est très important pour nous et auquel nous ne sommes pas prêts à renoncer quelles que soient les contreparties qui nous sont proposées constitue une étape importante dans notre parcours de progression.

Prendre également conscience de nos croyances, celles qui sont aidantes et celles qui sont devenues limitantes à l'endroit où nous nous trouvons dans notre cheminement personnel et professionnel est également tout aussi important.

Comment se manifestent nos croyances limitantes au quotidien ?

Il y a chez chacun d'entre nous, une petite voix qui nous limite, qui nous empêche de nous écouter pleinement, de nous faire complètement confiance, un peu comme s'il y avait en nous un ennemi, et cet ennemi, c'est nous-même.

Comment repérer les signes que nous envoie notre ennemi intérieur ?

Une des manières de le faire est d'écouter attentivement nos pensées dévalorisantes et également les petites phrases toutes faites et les mots par lesquels elles s'expriment :

- Je ne suis *pas assez bien* pour - - -
- Je mange *beaucoup trop* pour - - -
- Je n'ai *pas* de chance.
- Je ne suis *pas* doué pour - - -
- Je ne suis *pas* fait pour - - -
- Je n'arrive *jamais* à - - -
- Je me fais *toujours* avoir dans ce type de situation.

Pour nous aider à identifier nos croyances négatives, nous allons d'abord repérer dans notre discours intérieur, les petites phrases qui s'accompagnent de « *jamais* », « *toujours* », « *pas* », « *pas assez* » et « *trop* »

Etape 4 – Je déloge certaines croyances limitantes pour mieux construire mon projet professionnel

Nous avons maintenant identifié nos principales « croyances limitantes ».

Ces croyances qui ont été acquises dans notre enfance, et pour lesquelles nous pouvons maintenant nous poser les questions suivantes :

- Sur quels critères nous a-t-on jugés ?
- Devons-nous continuer à accepter cette voix intérieure dévalorisante ?
- Devons-nous accepter encore ces « auto-critiques » permanentes ?
- Est-ce que nous permettrions à quelqu'un de nous parler ainsi ?

La réponse est assurément négative.

Combien de petites phrases assassines nous infligeons nous chaque jour dans les situations que nous vivons ?

Combien de fois nous jugeons nous et nous comparons nous en considérant que nous ne sommes pas assez comme il faudrait que nous soyons ?

Il est temps d'en prendre conscience en notant toutes ces petites phrases prononcées par notre ennemi intérieur appelons le « notre singe », « notre pirate » ou encore « notre tyran ».

Et OSONS lui dire STOP.

OSONS repousser ces pensées négatives et contre-productives.

OSONS mettre de côté ces reproches que nous nous faisons en permanence et que nous transmettons forcément aux autres en considérant que ce qu'ils sont ou ce qu'ils font n'est pas « assez bien ».

Nous pouvons alors commencer à nous accepter tels que nous sommes, à nous aimer inconditionnellement tels que nous sommes.

Nous serons alors en mesure de libérer un potentiel très puissant que nous pourrons mettre au service de notre évolution professionnelle, celle qui nous fait vraiment envie.

Étape 5 – Je réalise mon bilan professionnel en intégrant un bilan de compétences et un retour d'images

A. Retour d'image

Bien souvent ce qui nous empêche d'agir c'est de ne pas savoir exactement de quoi nous sommes capables. Beaucoup de personnes que nous accompagnons lorsqu'elles viennent de se faire licencier ont tendance à minimiser leurs compétences.

C'est précisément dans ce contexte qu'un retour d'image est utile.

Il consiste à faire établir au dirigeant ou au manager une liste de 15 à 20 contacts privilégiés, supérieurs hiérarchiques, collègues ou anciens collègues.

Chacun de ces contacts remplira un questionnaire préalablement établi, ce qui nous permettra de restituer à la personne accompagnée la manière dont elle est perçue.

Ce moment est très riche car il va permettre à la personne accompagnée de reprendre confiance en elle au vue de ce retour d'images qui est généralement nettement meilleur que la perception du coaché.

B. Bilan de compétences

Cette phase assez classique consiste dans un premier temps à faire établir au coaché un inventaire détaillé de toutes ces expériences, en mettant en relief ces petits et ces grands succès.

Vous le ferez ainsi parler de manière active et gagnante de ces expériences passées.

Dans un deuxième temps, il conviendra que le coaché puisse passer de ses expériences à ses compétences, et ce pour chacune d'entre-elles.

Une des questions clé qu'il devra se poser est la suivante :

- En quoi à ce moment là, ai-je participé et ai-je contribué aux projets et aux succès de l'entreprise ?

Dans beaucoup de cas, vous devrez l'aider à surmonter une des croyances limitantes qui ressort souvent dans cette période ou la phase du deuil de son ancienne entreprise n'est pas encore terminée :

- Je n'ai rien réalisé d'exceptionnel
- J'ai simplement rempli les exigences de mon travail au quotidien

Pour l'aider à réaliser cet inventaire de ses expériences et de ses compétences, vous pouvez structurer son travail de la manière suivante, pour chacune de ses expériences :

- Quel était la situation de départ que vous avez trouvé ?
- Quel plan d'action avez-vous élaboré ?
- Quelles actions concrètes avez-vous mises en œuvre ?
- Quels résultats quantitatifs et qualitatifs avez-vous obtenu ?
- Qu'avez-vous appris de cette expérience et quelle compétence avez-vous acquise ?

CONCLUSION

Vous savez maintenant vivre un licenciement avec plus de lucidité, accepter cette situation éprouvante et parvenir à en faire le deuil.

Vous connaissez également les grandes étapes d'un bilan personnel et professionnel.

Vous faire accompagner dans cette phase de bilan est indéniablement un facteur de succès et l'établissement de votre profil DYNASTRAT augmentera encore vos chances de rebond rapide.

En effet, établir son profil DYNASTRAT permet au dirigeant ou au manager de connaître précisément ses talents, ses motivations et ses forces énergétiques en deux séances, soit en moins d'un mois. Il peut alors directement se consacrer à ce qu'il adore faire et déléguer le reste ou alors poursuivre son accompagnement pour 4 séances, soit environ deux mois supplémentaires pour intégrer ces apprentissages et pouvoir les mobiliser efficacement au service de leurs objectifs.

DYNASTRAT croise les enseignements de Jung et des neuroscientifiques qui ont montré que, malgré tout le rationnel que nous introduisons dans nos démarches, nous faisons nos choix en fonction de notre désir et de nos émotions.

Notre cerveau libère d'autant plus d'énergie positive que notre projet va dans le sens de notre bien-être et de ce que nous aimons faire.

Savoir précisément là où nous aimons mettre notre énergie se révèle être un puissant moteur de motivation, de leadership et de performance.

L'étude de leur profil DYNASTRAT apporte aux dirigeants ou aux managers une énergie positive beaucoup plus élevée et le nombre de séances nécessaires à l'atteinte de leurs objectifs de coaching est diminué de manière significative.

Enfin, si vous souhaitez changer légèrement ou radicalement votre orientation professionnelle, DYNASTRAT vous permettra de conforter votre décision ou au contraire vous alertera sur les points de vigilance que vous devez avoir, ce qui sécurisera votre choix.

Thierry et moi-même vous souhaitons d'oser vous connecter à vous-même au cours de ce mois de Mars qui arrive à grands pas, ce qui vous procurera beaucoup de joies, une confiance accrue et dans un deuxième temps, cette authenticité retrouvée vous apportera sûrement de très belles réussites au cours de cette année 2019