

7 Stratégies pour faire face au stress lorsque l'on perd son travail

La pandémie de COVID-19 provoque d'importantes perturbations dans le monde entier. Notamment, de nombreuses personnes perdent leur emploi ou sont invitées à prendre un congé sans solde prolongé.

La perte d'un emploi est une expérience stressante, en particulier pendant une période comme celle-ci, où les possibilités de trouver un nouvel emploi sont limitées dans l'immédiat. Or, il est parfois plus facile de faire face à une telle situation lorsque l'on sait quels sentiments on risque de ressentir, et lorsque l'on dispose d'un plan ou de stratégies pour y faire face.

Ce que l'on ressent couramment lorsque l'on perd son travail

La perte d'un emploi – surtout si cela se produit soudainement et que ce n'est pas quelque chose que l'on attendait ou que l'on espérait – est une perte importante et un changement majeur dans la vie d'une personne. Souvent, les sentiments éprouvés lors de la perte d'un emploi sont similaires à ceux provoqués par un deuil :

- **Choc et/ou déni** : on ressent de l'incrédulité, et l'on a du mal à croire que cela se soit réellement produit. Il peut donc falloir du temps pour accepter la réalité de la situation.
- **Colère** : on peut blâmer ceux que l'on juge responsables (y compris soi-même) de la situation, et éprouver du ressentiment envers l'entreprise.
- **Tristesse** : perdre son emploi implique le plus souvent de perdre plusieurs choses interconnectées et qui étaient importantes : le travail quotidien, mais également l'environnement de travail, la routine quotidienne et hebdomadaire, la sécurité financière, ainsi qu'une partie importante de son identité.
- **Peur** : lorsque l'on perd son emploi, il est fort à parier que l'on se sente anxieux, fragilisé, et inquiet quant à sa situation financière et ses chances de retrouver un emploi.
- **Acceptation, soulagement, et/ou excitation** : il arrive aussi parfois que l'on ressente un certain soulagement et/ou une forme d'excitation à l'idée que de nouvelles opportunités nous attendent, même si l'on ne sait pas exactement ce qu'elles seront.

Il est tout à fait normal de ressentir un ou plusieurs de ces sentiments, ou de les éprouver par vagues, avec des moments de mieux alternant avec des moments de moins bien. Par exemple, vous pourriez ressentir de la tristesse, de la colère et un certain soulagement. Ou vous pourriez vous sentir très anxieux(-se), puis plus calme, puis à nouveau anxieux(-se). Attendez-vous à vivre des émotions fortes pendant cette période.

7 Stratégies permettant de gérer ces sentiments

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour vous aider à faire face à cette période d'incertitude et de transition. Voici quelques stratégies à essayer :

1. Acceptez vos sentiments

Après la perte d'un emploi, il est normal de ressentir un large éventail d'émotions fortes. Acceptez ces sentiments plutôt que d'essayer de les repousser. Gardez à l'esprit que ces sentiments finiront par partir, avec le temps.

Toutefois, accepter et reconnaître ses sentiments ne signifie pas les accueillir chaleureusement et les inviter à s'installer dans le temps. S'il est normal de ressentir de la colère lorsque l'on perd son emploi ou qu'un projet ne voit pas le jour en raison d'un manque de financement, il ne sert à rien de ruminer sur la manière dont l'entreprise vous a floué(e) ou rendu(e) malheureux(-se), ni de vous appesantir sur votre sort pendant des semaines.

Aussi, les jours où vous vous sentez anxieux(-se) et déprimé(e), essayez de vous concentrer sur le fait que vous finirez par vous sentir mieux, avec le temps. Et lorsque vous vous apercevez que vous ruminez des pensées qui provoquent en vous de la colère et de l'anxiété, faites l'effort de voir le bon côté des choses. En d'autres termes, prenez du recul.

2. Prenez du recul

Ne négligez pas vos sentiments négatifs de tristesse, de colère et de peur, et ne vous en voulez pas de les ressentir. Toutefois, il est également utile, dans ces cas-là, de vous souvenir de quelques vérités, telles que :

- ✓ Il s'agit d'une épreuve ou d'une mauvaise passe temporaire ; ce n'est pas la fin du monde.
- ✓ Comme tout le reste, cette situation passera et les choses finiront par s'arranger.
- ✓ J'ai déjà vécu des périodes compliquées dans le passé et ai réussi à les surmonter (souvenez-vous de vos succès passés, et des autres épreuves ou changements indésirables qui ont finalement donné lieu à des possibilités nouvelles et précieuses).
- ✓ J'ai d'autres options et des ressources (passez en revue vos atouts et les ressources sur lequel(le)s vous pouvez vous appuyer : vos économies, vos amis et votre famille, vos relations professionnelles, votre expérience, votre formation, vos compétences linguistiques, etc.).
- ✓ J'ai des gens dans ma vie pour qui je compte.
- ✓ J'ai de nombreuses raisons d'être reconnaissant(e) (regardez tout ce qui est bon dans votre vie et soyez reconnaissant(e) pour ces choses-là).

3. Échangez avec les membres de votre famille

Si vous vivez en famille – et surtout si votre famille dépend principalement de vos revenus – votre chômage sera probablement une source de stress pour les membres de votre famille également. Il est donc important que vous échangiez avec eux sur la situation, plutôt que de vous renfermer et de vouloir tout gérer seul(e). Discutez de ce que vous ressentez, de ce que vous faites pour améliorer la situation, et de vos projets pour la suite.

Cette approche est également valable avec les enfants. En effet, les enfants ont tendance à imaginer le pire lorsque les choses leur semblent incertaines et effrayantes. Il est donc important de discuter avec eux de ce qu'il se passe, d'une manière appropriée à leur âge, et de les rassurer sur le fait que toute la

famille sortira de cette situation, ensemble. Soyez à l'écoute des sentiments des membres de votre famille, et discutez des moyens de vous soutenir mutuellement.

Il peut également être utile de discuter de ces événements et de ce que vous ressentez avec les membres de votre famille élargie. C'est le moment de vous reconnecter à vos parents éloignés !

4. Échangez avec des personnes positives

Passer du temps à parler avec des personnes positives et encourageantes peut vous aider à prendre du recul et à être plus optimiste. Tournez-vous vers des personnes qui peuvent vous aider à mettre en place les bonnes stratégies, qui vous encouragent, et qui vous rappellent qu'il s'agit d'une mauvaise passe temporaire. En revanche, ne passez pas trop de temps auprès de personnes qui vous vident, vous tirent vers le bas, qui sont constamment négatives, ou qui vous font vous sentir encore pire.

En outre, durant les premiers mois suivant la fin de votre emploi, il se peut que vous ayez encore droit à un programme d'aide pour le personnel mis en place par votre entreprise. Si tel est le cas, contacter un conseiller peut vous permettre de faire le point sur les stratégies d'adaptation durant cette période de chômage, et de bénéficier de suggestions et de conseils.

5. Prenez les choses en mains concernant votre situation financière, et toute autre question pratique (visa, résidence..)

La pression financière associée à la perte d'emploi est souvent une source de stress supplémentaire et peut causer des problèmes importants. Il est donc essentiel que vous vous montriez proactif(-ve) dans ce domaine : n'ignorez pas le problème en pensant qu'il se réglera comme par magie. Vous devez y faire face, le plus tôt possible. Vous pouvez par exemple :

- ✓ Demander des allocations de chômage si elles existent et que vous êtes éligible.
- ✓ Faire le point sur vos économies et vos charges mensuelles, afin de savoir combien de temps vous pouvez tenir avant d'être en difficulté financière.
- ✓ Ajuster immédiatement votre budget. Trouver des moyens de réduire (au moins temporairement) les dépenses en supprimant les éléments inutiles.
- ✓ Contacter votre réseau et faire savoir que vous êtes à la recherche d'un emploi.
- ✓ Revoir vos habitudes familiales afin de permettre aux membres de la famille qui ont un travail d'augmenter leurs heures de travail et de gagner plus.

Dans le même ordre d'idées, si vous vivez à l'étranger et que la perte de votre emploi a une incidence sur votre droit de travailler ou de rester dans le pays, vous devez vous occuper de ces questions dans les plus brefs délais. Renseignez-vous immédiatement sur l'impact de votre perte d'emploi sur votre visa.

6. Recherchez de nouvelles opportunités de manière proactive

Accordez-vous quelques jours (ou plus, si possible) pour accepter la situation. Mais, une fois que vous vous sentez prêt(e) à vous concentrer sur la recherche d'un nouvel emploi ou la création de sources de revenus alternatives pendant cette période de bouleversements et d'incertitudes, consacrez-y beaucoup de temps, d'efforts et d'énergie.

De nombreuses familles ont également des enfants à la maison 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Toutefois, si vous en avez la possibilité, faite de votre recherche d'emploi une véritable priorité, et consacrez-y du temps chaque jour de la semaine. Si possible, établissez un calendrier pour vos démarches. Tout cela vous aidera à vous sentir plus enraciné(e) dans la routine, à avoir le sentiment que vous contrôlez la situation, et à éprouver un sentiment d'accomplissement.

Vous pouvez par exemple :

- ✓ **Faire une liste de choses à faire tous les jours** : dans cette liste, incluez des tâches de recherche d'emploi ainsi que d'autres activités que vous avez l'intention de faire.
- ✓ **Mettre à jour votre CV** : incluez notamment la liste de vos points forts (vos forces et compétences de base). Mettez à jour cette liste de points forts et de compétences de base à mesure que de nouvelles idées vous parviennent au fil du temps.
- ✓ **Reprenez contact avec votre réseau** : Connectez-vous à vos amis et connaissances dans votre domaine d'activité. De nombreuses opportunités nouvelles naissent de nos relations existantes ; il est donc particulièrement important de garder le contact avec ces relations existantes, et d'étendre votre réseau auprès de personnes travaillant dans le(s) domaine(s) qui vous intéresse(nt).
- ✓ **Acceptez chaque opportunité d'entretien** : même si vous n'êtes pas sûr(e) de vouloir le poste, plus vous passez d'entretiens, meilleur(e) vous serez. En outre, on ne sait jamais quelles opportunités peuvent découler d'un entretien.
- ✓ **Réfléchissez de manière créative à la façon dont vous pourriez utiliser vos compétences pour gagner des revenus supplémentaires** : quelles compétences et expérience possédez-vous déjà que vous pourriez utiliser, d'une manière nouvelle, au cours de cette période ? Peut-être pouvez-vous travailler à distance en tant que rédacteur(-trice), coach ou consultant(e) ? Ou aider vos voisins et amis dans certaines tâches pratiques ?
- ✓ **Envisagez de faire du bénévolat** : si vous le pouvez, le bénévolat est une façon d'aider les autres, tout en stimulant votre motivation et vous aidant à maintenir un objectif. Cela peut également vous permettre de développer des compétences supplémentaires, et induire de nouvelles opportunités au fil du temps. Vous pouvez par exemple cuisiner pour des associations, faire les courses pour vos voisins âgés, donner votre sang, ou vous inscrire à des services d'assistance téléphonique gratuite.

7. Utilisez votre temps libre à bon escient

Cela peut ne pas vous plaire, mais le temps libre que vous avez dans votre emploi du temps en cette période de chômage peut en réalité s'avérer très utile : c'est, en effet, l'occasion de prendre soin de vous et de faire ce que vous n'aviez pas le temps de faire lorsque vous travailliez.

Décider de faire ces choses vous aidera également émotionnellement. Voici quatre façons d'utiliser très efficacement votre temps supplémentaire.

- ✓ **Prenez soin de votre santé physique** : En période de stress accru, nous sommes particulièrement vulnérables. Ainsi, nous risquons plus facilement de tomber malades, de nous blesser, et de développer des habitudes nuisibles (comme, par exemple, boire trop d'alcool). Il est donc particulièrement important de prendre soin de votre santé pendant cette période de stress et

d'incertitude. Continuez ou commencez à faire régulièrement de l'exercice – ce qui n'est pas toujours facile à intégrer dans son emploi du temps lorsque l'on travaille. Mangez des aliments sains. Dormez suffisamment.

- ✓ **Faites chaque jour quelque chose que vous aimez** : même si ce n'est que pendant 20 minutes, faites quelque chose que vous aimez tous les jours. Il peut s'agir d'un passe-temps comme le jardinage, la cuisine, le sport, l'art ou l'écriture. Il peut s'agir d'écouter de la musique, de lire ou de regarder un programme télévisé que vous aimez. Quoi que ce soit, prendre du temps pour vous faire plaisir vous aidera à garder le moral, et vous rappellera qu'il y a aussi des bonnes choses dans votre vie.
- ✓ **Aidez quelqu'un d'autre** : utilisez votre temps libre et votre énergie supplémentaire pour aider les membres de votre famille et les autres. Cela vous aidera également vous-même en stimulant votre humeur et en vous donnant un objectif.
- ✓ **Accomplissez des tâches auxquelles vous n'aviez pas souvent accès lorsque vous travaillez** : quelles sont les choses que vous avez toujours voulu faire ? Qu'est-ce qui doit être réparé ou réorganisé dans votre maison ? Quelle personne n'aviez-vous jamais le temps de contacter ? Faire une liste de toutes ces choses que vous n'aviez pas le temps de faire ; prendre le temps de les accomplir peut vous aider à renforcer votre sens de l'objectif et de l'accomplissement.
- ✓ **Fixez-vous des objectifs, comme apprendre quelque chose ou vous améliorer dans les choses que vous aimez** : y a-t-il une langue que vous avez toujours voulu apprendre ? Une activité artistique que vous avez toujours voulu faire ? Utilisez votre temps libre pour vous fixer un objectif et développer des compétences que vous n'aviez pas le temps de développer lorsque vous travailliez à temps plein. Fixez-vous un objectif atteignable et tenez-vous-y.

Quand tout semble particulièrement difficile.

Lorsque l'on est au chômage, certains jours sont *beaucoup* plus difficiles que d'autres, et ces jours difficiles peuvent survenir d'un seul coup. Par exemple, il se peut que vous ayez l'impression de progresser dans votre recherche d'emploi et dans votre liste de tâches, puis que, tout d'un coup, vous réveilliez un matin en n'ayant pas envie de vous lever – plus jamais.

Lorsque cela se produit, essayez de relâcher la pression. Dites-vous que cela, comme le reste, finira par passer : vous ne vous sentirez pas toujours aussi mal. Et, ces jours-là, plutôt que de vous fixer une énorme liste de choses à faire, soyez indulgent(e) avec vous-même. Fixez-vous trois objectifs seulement :

- ✓ Quelque chose d'utile (comme aider un(e) ami(e) à faire quelque chose de pas trop difficile pour vous) ;
- ✓ Quelque chose de gentil (pour quelqu'un d'autre ou pour vous-même) ;
- ✓ Quelque chose que vous remettez toujours au lendemain.

Tenez-vous en à ces trois petites choses réalisables. Ce n'est pas le jour pour vous lancer dans la peinture de toute la maison que vous remettez sans cesse au lendemain. Par contre, vous pourriez ranger l'un des placards de la cuisine. Assurez-vous de choisir une tâche que vous pouvez réaliser en moins d'une demi-journée.

Ces petites réalisations ne feront pas disparaître vos sentiments négatifs, mais elles peuvent vous aider à vous sentir moins mal. Elles peuvent vous permettre de ne plus penser que vous êtes inutile et que vous perdez votre temps. Elles peuvent vous aider à vous procurer un sentiment – même petit – d'accomplissement, y compris lorsque vous vous sentez particulièrement mal, ce qui vous permettra de tenir jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux et puissiez vous réengager dans votre recherche d'emploi et vos autres responsabilités.