

C'EST SI SIMPLE  
QUAND C'EST EFFICACE !  
jobwatch.ch



**JOB WATCH**  
LE PORTAIL HORLOGER DE L'EMPLOI

Samedi 5 avril 2014

# Les rendez-vous de l'emploi

## 56 offres

Un supplément de **L'EXPRESS** Ne peut pas être vendu séparément

PILOTE.CH

+ 6'000  
offres sur  
tablette et  
mobile



N°1 en Suisse romande jobup.ch

**NE PAS SUBIR SON TRAVAIL** On tient le coup, on serre les dents. On attend que cela passe... Et si on agissait avant d'être en arrêt de travail?

## «Vraiment, je n'en peux plus!»

Qui n'a jamais été confronté à ce sentiment de ne plus en pouvoir, de ne plus y arriver et, même, de ne plus vouloir y arriver? C'est parfois juste un gros coup de fatigue, mais c'est parfois bien plus que cela.

Certains symptômes sont autant de signaux d'alerte: quand l'irritabilité et le manque de concentration deviennent récurrents; que le sommeil se détériore, que des maux de dos apparaissent; quand s'introduit le sentiment de faire tout faux; quand on se rend la boule au ventre à son travail, quand on ne s'y sent plus à sa place...

Par respect pour soi-même, parce qu'on le vaut bien, il faut trouver le courage et l'énergie de se prendre par la main: se poser pour faire face à la situation et réagir avant le burn-out ou l'arrêt de travail.

### Qu'est-ce qui ne va plus? Et qu'est-ce qui va?

Affronter la situation, c'est d'abord identifier ce qui dysfonctionne et en rechercher les causes. En parallèle, visualiser ce qui fonctionne bien donne également des clés pour contribuer à résoudre la situation.

Le bien-être professionnel (et

privé) résulte d'équilibres subtils. Les causes d'un déséquilibre sont propres à chacun et à chaque situation. Un élément qui ne posait jusqu'alors pas de difficulté peut devenir problématique parce que d'autres éléments de l'environnement professionnel ou privé ont changé. D'où l'intérêt d'envisager la situation dans toute sa globalité

### 1. Sortir du mode émotionnel

Essayer de poser les choses de manière rationnelle: quels éléments suscitent l'inconfort, le mal-être?

- Les relations interpersonnelles?
- Le mode de gestion?
- La charge de travail?
- Le cahier des charges?
- L'équilibre travail/vie privée? La vie privée?

### 2. Identifier les causes profondes

C'est plus facile d'approfondir, lorsqu'on se connaît soi-même, lorsqu'on connaît ses compétences et ses faiblesses, ses valeurs et ses besoins. Il faut également savoir se remettre soi-même en question et se demander ce qui,



Juste un gros coup de fatigue ou bien plus que cela: il serait préférable de réagir avant le burn-out ou l'arrêt de travail. PHOTOSERVICE

dans son propre comportement, contribue à la situation.

Par exemple: le cahier des charges évolue. Cela arrive fréquemment dans un parcours professionnel, mais avec des conséquences très variables.

Si vous ne maîtrisez pas les compétences nouvelles exigées, mais avez de l'intérêt et des aptitudes à les apprendre, une formation continue permettra de résoudre la situation. Si vous ne vous sentez pas à l'aise vis-à-vis des nouvelles compétences exigées, une réadaptation du cahier des charges ou un changement de fonction seront nécessaires. Si l'évolution du cahier des charges reflète un changement au niveau des valeurs de l'entreprise, valeurs qui entrent

en conflit avec vos propres valeurs, peut-être faut-il envisager de quitter l'entreprise?

Quelle que soit la situation, il faut solliciter la discussion pour poser les choses à plat et, si besoin, se faire accompagner par un tiers, particulièrement dans le cas de relations interpersonnelles conflictuelles.

Son bien-être se construit

comme un projet professionnel: en réfléchissant à ce que l'on fait, à ce que l'on sait faire, à ce que l'on peut faire et à ce que l'on veut faire. o

### QUELQUES CONSEILS

- Ne pas laisser la situation s'enliser.
- En discuter à l'interne (collègue, chef, responsable RH) et à l'externe (conjoint, ami...).
- Ne pas se dire: tout est de ma faute ni tout est de leur faute.
- Prendre de la distance et être capable de se remettre en question, éventuellement s'appuyer sur un soutien professionnel.
- Identifier les éléments du contexte professionnel et/ou privé qui sont en cause.
- Mettre sur pied un plan d'action pour remédier à la situation.

CHRISTELLE MAIER  
RESPONSABLE DE SERVICE

CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT  
PROFESSIONNEL  
FEMME ET TRAVAIL

WWW.CAP-PRO.CH



## OFFRES D'EMPLOIS



**TECHNICOR S.A.**  
PLACAGE GALVANIQUE  
DÉCORATION DE MOUVEMENTS

Technicolor SA, fondée en 1991 est une entreprise spécialisée dans la décoration, le traitement de surface de pièces horlogères et le placage galvanique. Afin de seconder le responsable du secteur Galvano et participer au développement de l'entreprise, nous recherchons un / une

### Galvanoplaste

**Son poste :**

- Assurer les différents traitements galvaniques de nos pièces
- Préparer et garantir la maintenance des bains galvaniques
- Gestion et manutention des produits y.c. toxiques
- Gestion de la STEP
- Participer à l'amélioration des processus


**Son profil :**

- Titulaire d'un CFC de galvanoplaste ou titre jugé équivalent
- Expérience d'au moins 5 ans dans ce secteur d'activité.
- Personne flexible et polyvalente
- Capacité à terme à prendre des responsabilités

Par votre expérience, vos compétences et votre personnalité, vous saurez parfaitement prendre votre rôle dans notre entreprise et rapidement apporter votre contribution à son développement.

**Notre offre :**

Un poste intéressant et varié en étroite collaboration avec le responsable de notre département Galvano dans une entreprise à taille humaine. Envoyez votre C.V. à l'adresse: Technicolor SA, rue des Barres 11, 2345 Les



**La Police du Chablais vaudois met au concours un poste de policier**

Cet emploi s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

**Nous vous offrons:**

- Un travail stimulant et varié en contact permanent avec la population
- Une activité régionale déployée sur le territoire des Communes d'Aigle, d'Ollon et de Bex
- Des possibilités de formation et d'évolution professionnelle
- Des conditions sociales intéressantes.

**Votre profil:**

- Certificat ou Brevet fédéral de policier
- Excellente condition physique
- Disposé à effectuer un travail en tournus
- Grande aisance dans les contacts
- Bonnes capacités rédactionnelles
- Permis de conduire catégorie B.

**Entrée en fonction:**

- 1<sup>er</sup> juillet 2014 ou à convenir.

Des renseignements peuvent être obtenus auprès du Capitaine **C. Ruchet** ou Lieutenant **J. Meilland**, tél. 024 468 17 17.

Les offres manuscrites, portant la mention « mise au concours », accompagnées des documents usuels et d'une photographie récente sont à adresser au **Maj P. Wüthrich, Case postale 117, 1860 Aigle, d'ici au 23 avril 2014** au plus tard. Votre candidature sera traitée de manière confidentielle.

**Société grossiste prêt-à-porter féminin**  
Cherche  
**UN(E) SECRETAIRE-COMPTABLE A 50%**

Travaux secrétariat  
Maîtrise de l'outil informatique et internet  
Comptabilité générale jusqu'au bilan  
Comptabilité clients et fournisseurs  
Déclarations TVA  
Établissement des salaires et déclaration des charges sociales  
Connaissance des formalités douanières d'importation et d'exportation  
Allemand souhaité  
Envoyer CV - lettre de motivation manuscrite à  
**SIBEL SA  
GRAND-BOURGEAU 62-64  
2126 LES VERRIERES**

**PME dynamique dans le domaine de l'industrie située à Neuchâtel**  
cherche un/e

**Secrétaire comptable et RH avec CFC ou titre équivalent**

**Compétences attendues :** maîtrise de l'informatique avec MS-Office, programme de comptabilité Sage 30, expérience dans le domaine comptable et RH, être autonome, organisé/e et méthodique.

**Taux d'activité : 80-100 %**  
**Entrée en fonction : 1<sup>er</sup> juin 2014**

Faire offre manuscrite avec CV sous chiffre V 132-266899, à Publicitas S.A., case postale 1280.