

RECHERCHE D'EMPLOI : rester motivé-e malgré les refus ?

Faire face à la perte de son emploi et à l'inscription au chômage est déjà douloureux. S'ajoutent l'absence de réponse, les refus... 150 lettres plus tard, comment ne pas sombrer dans la démotivation ? La démotivation, c'est se dire « je suis bon à rien, je suis trop vieux, trop jeune trop qualifié, pas suffisamment, je n'y arriverai jamais... ».

Garder une perspective positive dans sa recherche d'emploi ne va donc pas de soi. Pourtant, sans motivation, nous restons inactifs, immobiles, ou alors nos démarches sont vaines. La motivation permet de mobiliser l'énergie qui soulève des montagnes. Cette motivation doit aussi persister dans le temps afin que les efforts se répètent, afin que semaine après semaine, nous continuions.

Mais c'est quoi la motivation ?

Selon Victor Vroom, la force motivationnelle est fondée sur nos attentes en tant qu'individus. Sans négliger les facteurs environnementaux, nous pouvons mesurer notre force intérieure en combinant trois facteurs, que l'on va multiplier :

1. Est-ce que je me sens capable ?
2. Est-ce que je peux anticiper un bénéfice à l'effort à fournir ?
3. Est-ce que cela correspond à mes valeurs ?

Si je réponds par la négative à l'une des questions ci-dessus, mes démarches resteront vouées à l'échec, parce que, comme dans toute multiplication, s'il manque un paramètre, c'est le zéro pointé. A l'opposé, ma force motivationnelle sera démultipliée par le renforcement de l'un ou l'autre facteur.

Travailler sur cette énergie nécessaire qu'est la motivation nécessite d'avoir conscience de chacun de ces facteurs.

Est-ce que je me sens capable ?

Est-ce que j'ai les compétences requises pour accomplir l'effort exigé par la recherche d'emploi ? Un accompagnement peut m'aider à renforcer les compétences nécessaires, que ce soit parce que je les maîtrise peu (je ne suis pas très bon en rédaction de lettres de motivation) ou parce que cela me met dans l'inconfort (je devrais téléphoner pour prendre des renseignements sur le poste...).

Un défi majeur dans une recherche d'emploi est de maintenir une perspective positive. Pouvoir le faire nécessite de multiples compétences, notamment la tolérance à l'incertitude, l'ouverture d'esprit, le flair, la ténacité et la gestion de soi. Chacune de ces compétences peut être déclinée en des gestes-clés. Travailler sur ces micro-gestes permet non seulement de développer la compétence, mais également de renforcer sa confiance en soi. Je quitte mes croyances limitantes et peux changer de perspective. Je passe ainsi de l'inaction à l'action : « Je veux du travail, mais c'est dur » se transforme et devient « c'est dur, mais je veux du travail ».

Est-ce que je peux anticiper un bénéfice à l'effort à fournir ?

Est-ce que je perçois un lien de cause à effet entre l'effort que je fournis et le résultat que j'obtiens ? Je ne vais fournir l'énergie nécessaire que pour autant que j'aie conscience du bénéfice que je vais pouvoir en retirer. Si cela n'en vaut pas la peine ou que je ne perçois pas ce lien, je ne fournirai pas l'énergie nécessaire. Par exemple, je ne vais pas particulièrement me préparer pour un entretien si je ne saisis pas que cette préparation est la condition du succès ou si par avance je me dis que je n'ai que peu de chances de décrocher le poste.

Est-ce que cela correspond à mes valeurs ?

Quel degré d'importance est-ce que j'attache au résultat recherché ? Le résultat espéré doit me tenir à cœur. Je dois être en accord avec mes valeurs et mes besoins en tant qu'individu, mais quels sont-ils ? Il y a une valeur matérielle au travail (salaire, assurances sociales, horaires, localisation, etc...), ainsi qu'une valeur symbolique. Si l'on déroge à nos valeurs fondamentales, le prix à payer peut être cher.

Il serait erroné de croire que l'individu ne prend pas avec lui, sur son poste de travail, son expérience, ses compétences, ses diplômes, ses valeurs.

Et donc... sa motivation.