

Bâtir sa résilience pour braver la tempête

Il arrive dans le parcours professionnel (et la vie en général) que la tempête s'abatte sur nous. Surcharge, conflits, manque de reconnaissance, tensions, perte de sens, épuisement, licenciement... On peut avoir l'impression d'être un fétu, subissant, impuissant, le mauvais temps. Le monde du travail et le regard de l'entourage social renforcent le sentiment qu'on est incapable de se hisser à la hauteur des enjeux ou qu'il n'y a pas d'issue. Tout le monde n'arrive pas dans la vie avec les mêmes atouts. On ne réagit pas à la tempête de la même façon. Certains sont stimulés par l'adversité, jusqu'à un certain point, d'autres la subissent ou la fuient. Certains la traversent sans trop de dommages.

Fausse croyances et réalité

Il arrive qu'on soit égaré dans la tempête. Mais souvent, au-delà de la situation réelle que nous traversons, ce sont nos propres croyances qui nous induisent en erreur. Pour les débusquer, il importe de traquer les modalisateurs dans notre discours (il faut, on ne peut pas, je dois...), ainsi que les mots «absolus» (tout, rien, toujours, jamais, tous, personne, de toute façon...), qui indiquent la présence de fausses croyances.

Celles-ci nous conduisent à penser que nous sommes impuissants (ou surpuissants), qu'il n'y a pas de solution, que nous n'avons pas le choix... En biaisant le regard que nous portons sur la réalité, elles nous empêchent de mobiliser nos ressources personnelles et nous font développer des comportements inadéquats: pessimisme ou optimisme naïf, perte d'énergie, ou encore méfiance voire défiance à l'égard des autres.



FREEMPIK

Si nous n'avons le plus souvent que peu de pouvoir sur la déferlante qui s'abat sur nous, nous avons le pouvoir d'agir et la capacité de rebondir.

Retrouver ma boussole

Il importe donc d'identifier nos fausses croyances. Mais il faut également débusquer les peurs qui se cachent derrière elles. On rencontre souvent des personnes qui s'épuisent au travail à force de surengagement et de recherche d'excellence. Ils s'épuisent dans l'attente d'une reconnaissance qui ne vient pas. N'y a-t-il pas là derrière un profond manque de confiance, une angoisse existentielle?

D'autres encore, par peur de l'inconnu, de l'insécurité, ne parviennent pas à quitter un emploi ou un environnement de travail qui les fait souffrir. Ils sont pétrifiés par la croyance qu'ils ne trouveront rien d'autre, ou qu'ils vivront le même enfer, où qu'ils aillent.

Retrouver sa boussole pour être capable de rebondir, c'est se débarrasser des fausses croyances, accueillir ses peurs, les remettre à leur juste place, et reprendre conscience de sa capacité spontanée et innée à s'orienter et à braver la tempête. Ce qui implique de questionner de nombreuses choses que nous avons apprises ou qu'on nous a inculquées. Par exemple: «Je dois

faire encore plus que ce que l'on me demande, sans quoi je vais me faire virer», ou «Je n'ai pas le choix».

Revisitons également nos réflexes d'autodéfense: les situations passées n'existent plus. Chacun de nous a appris à marcher. Chacun est capable d'apprendre à naviguer quelle que soit la météo. Chacun à sa manière, avec ses propres stratégies, sa propre créativité. Notre marge de liberté dépend non seulement des ressources que nous pouvons mobiliser, en fonction de qui nous sommes et des limites que nous voulons mettre, mais également de la situation objective (et non telle que nous l'interprétons à travers nos croyances et nos peurs).

Rebondir et redevenir acteur de sa vie

La résilience, la capacité à rebondir dans sa vie, se loge dans cette marge de manœuvre. Tenir compte du contexte, nous pouvons cesser de subir, d'ignorer la situation ou de l'aggraver par nos réactions. Nous prenons des décisions qui nous engagent et nous responsabilisent. Nous (re)devenons ainsi l'acteur de notre vie, et le seul responsable du récit que nous voulons en tirer. Tel l'oiseau, nous ne craignons pas que la branche ne se brise, parce que nous savons que nous pouvons voler.

ALINE ET MAX ROBERT

CAP CONSEIL & ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL
WWW.CAP-PRO.CH



OFFRES D'EMPLOI



OFFRES D'EMPLOI

CHEF-FE DE SERVICE À 80%

BUREAU PROMOTIONNEL

Notre ville se veut dynamique et active dans la promotion du lieu et des activités qui s'y déroulent. Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO et dotée de nombreux atouts, notre commune doit continuer à communiquer et faire valoir ses avantages. Afin de poursuivre et développer les missions du service, nous recherchons une personne répondant au profil suivant:

Au bénéfice d'un bachelier en marketing ou en tourisme ou titre jugé équivalent, vous avez de l'expérience dans le domaine et maîtrisez les outils informatiques usuels du métier ainsi que le français. Vous possédez également de bonnes connaissances en allemand et en anglais. Votre personnalité dynamique et ouverte vous permet de gérer le service et les tâches de manière autonome. Vous avez d'excellentes connaissances des infrastructures de la ville et de sa structure sociale et êtes sensible et intéressé-e au patrimoine de la Ville du Locle.

CHEF-FE DE SERVICE À 100%

VOIRIE-GARAGE-SPORTS

Étant chargé de garantir un entretien optimal de la ville, de gérer les véhicules communaux ainsi que les infrastructures sportives, le service de la voirie-garage-sports effectue des tâches diverses et variées selon les saisons. Afin de poursuivre les missions du service, nous recherchons une personne répondant au profil suivant:

Au bénéfice d'un bachelier en génie civil ou titre jugé équivalent, vous avez de l'expérience dans un poste à responsabilités avec gestion de personnel et maîtrisez les outils informatiques usuels ainsi que le français. Vous êtes doté-e d'une capacité à gérer des projets et des tâches administratives et financières. Vous avez des connaissances en management santé-sécurité, une résistance au stress et de l'entregent. Vous êtes domicilié-e en Suisse, à moins de 15 minutes du lieu de travail pour assumer l'astreinte hivernale.

DÉLAI DE POSTULATION: 17 janvier 2024

Détails et postulation en ligne: www.lelocle.ch/administration/offres-emploi/



MISE AU CONCOURS

Afin de repourvoir un poste vacant et pour renforcer son équipe, la Municipalité de Saint-Imier met au concours deux postes de

Collaborateur technique pour la piscine plein air et la Clientis Arena de Saint-Imier (H ou F) Taux d'occupation total: 150%


Le détail de l'annonce est disponible sous www.saint-imier.ch > administration > offres d'emploi

En lien avec les obligations liées aux infrastructures, préférence sera donnée à une personne domiciliée dans un rayon de 15 minutes au maximum du lieu d'entrée en service.

Entrée en fonction: de suite ou à convenir

Renseignements auprès de Mme Jessica Lanz, cheffe de service, tél. 032 942 44 36.

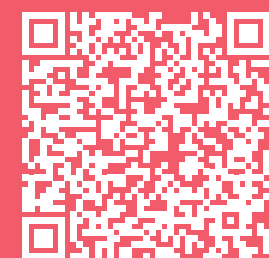
Le dossier de candidature avec les documents usuels est à adresser au Conseil municipal, Rue Agassiz 4, 2610 Saint-Imier, avec la mention « Collaborateur technique piscine/patinoire », **jusqu'au 22 janvier 2024.**

 Municipalité de Saint-Imier 4, rue Agassiz 2610 Saint-Imier
Tél. 032 942 44 24 Fax 032 942 44 90 www.saint-imier.ch

Recrutez plus rapidement

Grâce à votre média leader **ARCInfo** et à **JOBEO**

Réservez votre annonce



032 723 52 00

neuchatel@impactmedias.ch

IMPACT_medias