

VIVRE UNE PERTE D'EMPLOI

LES 5 ÉTAPES DU DEUIL

Avec cette pandémie, de nombreuses personnes seront confrontées à une incertitude concernant leur travail et risquent de perdre leur emploi. Si vous vous trouvez dans cette situation malheureuse, vous passerez probablement par les 5 étapes du deuil. Car en effet, perdre son emploi peut signifier perdre une grande partie de qui vous êtes.

LE DÉNI



Le déni, c'est refuser de croire que vous avez perdu votre emploi. Vous pourriez rester bloqué en pensant que votre employeur reconsidérera ou que ce n'est que temporaire. Le déni vous protège initialement contre les émotions fortes, comme la colère, et vous permet de continuer à fonctionner. Il est facile de se renfermer et d'éviter les gens à ce stade. C'est une étape normale, mais que l'on doit reconnaître pour pouvoir éventuellement en sortir et accepter la perte.

LA COLÈRE

Vous serez probablement en colère contre votre employeur, vos collègues, la situation et même contre vous-même. Il est normal de vouloir s'exprimer et de laisser sortir ses émotions. Il vous suffit de vous assurer que cela est productif et mène à de bonnes discussions par la suite. Écrire ses sentiments dans un journal peut aider. N'oubliez pas d'essayer d'éviter de prendre des décisions irréfléchies qui pourraient se retourner contre vous plus tard.



LA NÉGOCIATION

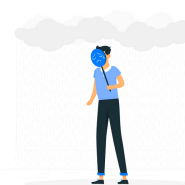


designed by freepik

Au cours de cette phase, vous essaieriez de trouver des moyens de vous améliorer ou vous utiliserez la phrase « si seulement ». Il est important de ressentir cette étape, mais assurez-vous de ne pas trop vous endurcir et de ne pas ressentir de culpabilité concernant votre perte d'emploi. Il est important de se souvenir des choses que vous avez accomplies et qui vous rendent fiers afin d'éviter la culpabilité.

LA DÉPRESSION

Il est normal de se sentir déprimé et vous devez valider ces sentiments. Une fois que vous avez donné à vos émotions une place pour exister, vous pourrez commencer à voir la vue d'ensemble plus clairement. Il est facile de vouloir que tout se termine et passer à autre chose, mais il est important de faire une pause et de réfléchir. Vous devez garder une routine quotidienne, même à la maison. Cela vous aidera à vous sentir accompli et plus productif.



designed by freepik

L'ACCEPTATION



Vous comprenez ce qui s'est passé, vous en avez fait l'expérience et vous vous en sortez. Il est important de ne pas forcer l'acceptation. Pour savoir si vous êtes vraiment arrivé à cette étape finale, vous devriez pouvoir parler de votre expérience de façon objective et responsable.

VIVRE UNE PERTE D'EMPLOI

COMMENT SE REMETTRE SUR PIED



Permettez-vous de ressentir du chagrin et de passer par les étapes. Cela peut prendre quelques jours, voire quelques semaines et c'est normal. La durée des étapes varie d'une personne à l'autre.



Établissez une routine et respectez-la. Cela aidera à conserver un sentiment de normalité et, éventuellement, vous intégrerez la recherche d'emploi dans cette routine.

Recherchez de nouvelles opportunités. Vous vouliez vous adonner à un nouveau passe-temps, élargir vos connaissances ou trouver une nouvelle passion? Le moment est peut-être venu d'insérer ces choses dans votre routine.



Évaluez vos compétences, mettez à jour votre CV et vos profils de réseaux sociaux et notez tout ce que vous avez accompli jusqu'à présent. Cela pourra fort probablement s'appliquer à d'autres situations ou emplois.



Une fois que vous serez prêt à chercher un emploi, évitez d'internaliser le rejet et n'oubliez pas que vous recherchez une bonne situation, pas seulement votre prochain emploi.



Gardez des gens positifs autour de vous et demandez de l'aide lorsque votre moral est bas. Votre dynamique familiale peut changer si vous êtes plus souvent à la maison et il est important d'en discuter.

Obtenez de l'aide professionnelle pour vous guider dans votre recherche d'emploi et assurez-vous d'avoir tous les outils dont vous avez besoin pour trouver votre prochain chemin.



C'est ici que nous pouvons vous aider!

SOURCES:

[HTTPS://WWW.HELPGUIDE.ORG/ARTICLES/STRESS/JOB-LOSS-AND-UNEMPLOYMENT-STRESS.HTM](https://www.helpguide.org/articles/stress/job-loss-and-unemployment-stress.htm)

[HTTPS://LIFEHACKER.COM/THE-FIVE-STAGES-OF-GRIEF-AFTER-LOSING-A-JOB-1725201444](https://lifehacker.com/the-five-stages-of-grief-after-losing-a-job-1725201444)

[HTTPS://WWW.HEADSPACE.COM/BLOG/2017/09/04/BOUNCE-BACK-AFTER-LOSING-JOB/](https://www.headspace.com/blog/2017/09/04/bounce-back-after-losing-job/)