

Maintenir votre équilibre en recherche d'emploi

L'urgence de se trouver un emploi, de gérer sa vie professionnelle dans un contexte comme celui qui prévaut actuellement peut amener à déployer beaucoup d'énergie et perdre une efficacité considérable. Si votre recherche d'emploi vous semble fastidieuse par les temps qui courent. Si à chaque fois que vous commencez à regarder les offres d'emploi vous sentez votre énergie à la baisse : prenez un temps d'arrêt.

Actuellement, nous recevons beaucoup d'information en lien avec la COVID-19. Le cerveau réagit fortement à la peur. Une trop grande exposition à une information répétitive sur la COVID et ses effets possibles sur l'économie et sur le marché de l'emploi peut créer de l'anxiété et bloquer votre créativité. Une consultation quotidienne d'une heure d'information de qualité sur cette thématique est amplement suffisante pour vous garder éveillé face à la situation et stimuler votre recherche de solution.

La recherche d'emploi peut malmener votre équilibre et miner votre énergie vitale.

- L'affolement de ne pas savoir par où commencer
- L'incertitude de savoir si l'énergie que vous déployez sera rentable
- Le doute omniprésent d'être à la hauteur pour accomplir le travail
- L'impression de ne pas être tout à fait prêt
- La peur de vivre du rejet, des échecs face aux employeurs
- La pression que vous vous mettez à trouver une solution rapidement

Astuces pour garder l'équilibre :

1. Réfléchir à ce qui est important pour vous.

S'arrêter. Se poser calmement. Tenter de ressentir vos émotions, vos besoins et mieux apprivoiser ce qui sommeille en vous.

- Qu'est-ce qui vous rend heureux?
- Que voulez-vous accomplir dans la vie?
- Qu'est-ce qui vous énergise?
- Quelle activité vous passionne à un point tel que vous en perdez la notion du temps?

2. Prendre soin de vous

Un peu cliché vous me direz, mais le faites-vous? La vie est rapide. Elle vous trimballe dans son tourbillon et peut vous amener à adopter une multitude d'échappatoires ou de « mauvais » comportements.

Ce que j'observe souvent...



- Manger devant l'écran pour vous sentir plus efficace et *perdre* moins de temps.
- Écouter des séries tard le soir à défaut de vous reposer parce que c'est le seul moment que vous avez.
- Boire beaucoup de liquide enivrant dans le but de relaxer.
- Vous inscrire à toutes les activités qui vous sont proposées pour vous sentir bien vivant .
- Courir même lorsque vous êtes blessé.

Pas toujours facile de prendre soin de soi car la productivité, la performance, la pression sociale à être très actif agissent comme trame de fond dans notre monde. La recherche de la perfection, de l'excellence dépourvue de bienveillance, peut mener à perdre de vue ce que vous désirez vraiment.

Vous recentrer pour mieux performer.

Les bases pour favoriser le bien-être et l'équilibre, vous les connaissez...



- Saine alimentation (5 fruits, 5 légumes, par jour, etc.)
- Exercice physique (5 fois 30 minutes/semaine et plus; marche, course, danse, sports)
- Sommeil réparateur (selon vos besoins)
- Soins pour notre mental (méditation, yoga, tricot, peinture, musique, etc.)
- Hygiène corporelle
- Lien avec votre réseau (familial, amical, professionnel)

En vous accordant ses bienfaits lors de votre recherche d'emploi, vous risquez d'avoir une énergie accrue, une motivation qui est nourrie par un alignement sur vos besoins essentiels.

3. Identifier les éléments où investir votre énergie et passer à

L'action

En considérant ce qui est prioritaire pour vous et ce qui donne du sens à votre vie, il y a fort à parier que vous aurez un discours et une démarche cohérente face à vos objectifs professionnels et personnels. La gestion de votre énergie sera optimisée et dégagera possiblement du temps que vous pourrez utiliser à bon escient.

Aspects importants pour vous

Place de la **famille**, des **amis**, des **loisirs**

Urgence d'avoir un **revenu rapidement**

Désir d'**apprendre** et de vous développer sur une base continue

Attitudes en recherche d'emploi

Être attentif aux employeurs qui valorisent la **conciliation travail-vie personnelle**

Choisir de **réduire** vos dépenses, si possible, ou d'être un peu plus **flexible** dans votre choix d'employeur. **Faire confiance aux découvertes** que vous pouvez faire sur vous-même et auprès d'entreprises que vous n'auriez pas considérées auparavant .

Vous informer sur les **plans de formation disponibles** dans les entreprises visées

Votre démarche vous permettra d'être en équilibre et conscient des choix à faire ainsi que de vos motivations. En étant à l'écoute de vos besoins et en prenant soin de vous sur les plans physique et psychologique, vous serez dans de meilleures dispositions pour agir dans votre recherche d'emploi et dans le travail que vous accomplirez éventuellement.

4. Passer à l'action

Concrètement, si vous avez réussi à adopter de nouvelles habitudes, plus saines, je vous conseille d'établir un plan pour vous aider à les conserver. Systématiser votre démarche en vous construisant un horaire qui tiendra compte, le plus possible, de votre réalité et de vos priorités.

Les thèmes suivants vous permettront de penser à une diversité d'éléments qui composent réalistement votre vie :



N'oubliez pas : la recherche de l'équilibre devient vaine si elle se fait de manière excessive! Le mot le dit : ÉQUILIBRE. C'est plutôt par l'indulgence et la douceur que vous réussirez à vous en approcher plus sainement. Pensez à ce que vous ressentez lorsque vous êtes en vacances et capitalisez sur cet état de bien-être.

Finalement, pour une recherche d'emploi durable axée sur votre équilibre, il vous faudra prendre régulièrement votre température ☐

Tableau pour construire votre horaireTélécharger