



LES RENCONTRES DE FORCEFEMMES

DEJOUER LES PIEGES DU CHOMAGE

Laurence Chalmet Huot, LCH Coaching

www.lch-coaching.com

Le chômage est un phénomène complexe qui fait vivre à celui ou celle qui y est confronté(e) un véritable bouleversement : les répercussions sur la vie matérielle, sociale, familiale, affective, psychique se nouent les unes aux autres et le phénomène est aussi difficile à saisir dans sa dimension individuelle que dans son ampleur collective.

Trois notions fondamentales peuvent toutefois être repérées : la séparation, le temps, le manque. Chacune renvoie à un ou plusieurs « pièges » possibles tels que l'isolement, l'attente, la procrastination, l'angoisse... La durée de la période de chômage exerce bien entendu une influence déterminante sur l'intensité des difficultés rencontrées et sur la manière dont les personnes y font face ; néanmoins dès l'instant où un individu se sait « au chômage » - et donc même avant « d'y être » - il est amené, consciemment ou pas, à s'ajuster dans son rapport à ces trois dimensions, qui font écho les unes aux autres.

Etre conscient(e) de ces aspects permet d'y faire face plutôt que de se laisser submerger et donc piéger. Il s'agit de rester acteur/actrice de **sa** vie non victime de **la** vie, et cela passe par :

- un travail de réflexion sur soi : son mode de vie, son rapport au monde, à l'argent, à l'autonomie, au temps, etc, afin de mettre au point des stratégies non pas de d'évitement mais d'ajustement à cette nouvelle réalité donnée à vivre ;
- des actions concrètes pour organiser son temps (qui ne se réduit pas au temps de recherche d'emploi), nourrir son besoin de contact avec les autres (et pas seulement réseauter), prendre soin de son identité (qui ne se limite pas à l'identité professionnelle), définir les priorités matérielles.