

Réalisé par Isabelle Gravillon

# RETROUVER UN TRAVAIL APRÈS 45 ANS

1

**STOP AUX IDÉES REÇUES  
FACE À UN INTERLOCUTEUR  
VICTIME DE PRÉJUGÉS  
SUR L'ÂGE, AYEZ LES  
ARGUMENTS POUR LES  
RÉFUTER ET NE PAS ÊTRE  
DÉSTABILISÉE.**

2

**OÙ CHERCHER ?  
AFIN DE NE PAS GASPILLER  
VOS FORCES, AUTANT  
FRAPPER D'EMBLÉE AUX  
BONNES PORTES...  
LES PISTES ET CONSEILS  
DE NOS SPÉCIALISTES.**

3

**CONSEILS DE PROS  
TROIS PROFESSIONNELLES  
DE LA RECHERCHE  
D'EMPLOI NOUS ONT LIVRÉ  
LEURS RECOMMANDATIONS.  
À SUIVRE SANS  
MODÉRATION !**

4

**« SENIOR FRIENDLY »  
CERTAINES ENTREPRISES  
PARIENT SUR LES PLUS  
DE 45 ANS... ET NE LE  
REGRETTENT PAS !  
ENTRETIENS AVEC TROIS  
DE CES PIONNIÈRES.**

Le ministre du Travail François Rebsamen a présenté en juin les grands axes de son plan pour favoriser l'emploi des plus de 50 ans. Il faut dire qu'il devient urgent de déployer les grands moyens tant ces derniers paient cher la dégradation du marché de l'emploi ! En une année, le chômage qui les touche a bondi de 11,6 %. Sur les 3 364 100 demandeurs d'emploi, 788 000 ont plus de 50 ans, soit près du quart (chiffres Pôle Emploi à avril 2014). Quelles pistes le gouvernement entend-il creuser ? Entre autres, leur ouvrir la possibilité de se former en alternance (en partie dans un centre de formation, en partie dans une entreprise), un outil traditionnellement réservé aux jeunes, et élargir les conditions d'utilisation du contrat de génération en dotant les entreprises qui embaucheront un plus de 50 ans d'une aide importante. Ce contexte complexe ne doit pourtant pas vous pousser au découragement si vous êtes à la recherche d'un emploi. Vous trouverez dans ce dossier de nombreux conseils pour mettre toutes les chances de votre côté et exploiter à fond vos atouts de Femme Majuscule ! →

## 1

STOP AUX  
IDÉES REÇUES

LORS DE VOTRE RECHERCHE D'EMPLOI, VOUS POURREZ ENTENDRE TOUTES SORTES DE PRÉJUGÉS SUR LES SENIORS : DYNAMISME EN BAISSÉ, SALAIRE TROP ÉLEVÉ, MANQUE DE MAÎTRISE DES NOUVELLES TECHNOLOGIES... VOICI COMMENT LES RÉFUTER AVEC DOIGTÉ.



### « LES SENIORS COÛTENT CHER »

Ce n'est pas l'âge qui détermine le salaire auquel on peut prétendre mais le parcours professionnel antérieur et l'expérience. On ne coûte pas plus cher parce qu'on a 45 ou 50 ans mais seulement parce qu'on a des compétences que n'ont peut-être pas des plus jeunes ! Gardez cette évidence à l'esprit et ne partez pas d'emblée avec l'idée que vous devrez absolument

accepter de vous brader pour décrocher un job. « Selon une étude que nous avons effectuée en 2014, 75 % des seniors sont prêts à revoir leur rémunération à la baisse. Or nous constatons dans les faits que cette souplesse remarquable ne facilite pas spécialement leur embauche », insiste Sébastien Bompard, président d'À Compétence Égale, une association qui lutte contre tout type de discrimination à l'embauche. « On est dans un échange de services d'égal à égal. Il n'y a pas de honte à demander une rémunération à la hauteur de ses compétences. Un recruteur est rarement séduit par un candidat qui regarde ses chaussures et fait profil trop bas, qui n'a pas d'estime de soi et ne revendique pas sa valeur professionnelle », poursuit-il. Le tout est évidemment d'avoir une idée précise et réaliste de ce que l'on vaut sur le marché de l'emploi. « Pour cela, il faut rester en veille permanente sur ce qui se passe dans son secteur professionnel, ne jamais décrocher », encourage le spécialiste.

### « LES SENIORS NE S'INTÈGRENT PAS DANS LES ÉQUIPES PLUS JEUNES »

Beaucoup de managers ont tendance à constituer des équipes homogènes en

termes d'âge ; ils pensent ainsi faciliter l'entente entre collègues et s'imaginent que des générations différentes ne peuvent que s'opposer. Si vous vous retrouvez face à un recruteur partageant ce type de réticence, mieux vaut ne pas entrer dans ce débat, qui serait de toute façon stérile et vain. « Face à une question délicate et tendancieuse, le mieux est de répondre par une autre question, avec le sourire et sans agressivité : "Qu'est-ce qui vous fait penser que je ne pourrais pas m'intégrer dans une équipe plus jeune ?" Puis d'enchaîner immédiatement avec une autre question : "Qu'attendez-vous de vos collaborateurs ?" Et là, on recentre le débat sur le fond, c'est-à-dire sur les compétences. Encore une fois, on n'a pas à s'excuser de son âge ! » avance Sébastien Bompard. Rien ne vous empêche non plus d'attirer l'attention sur le fait qu'avoir un chef plus jeune ne vous pose aucun problème. « Même si vous avez occupé un poste hiérarchique dans le passé, vous pouvez désormais avoir envie de travailler autrement, de vous recentrer par exemple sur un profil d'expertise ou de transmission de votre expérience. Mais il faut que ce virage corresponde à un vrai désir, qu'il soit motivé et non consenti faute de mieux », poursuit-il.

« Recentrez le débat sur le fond, c'est-à-dire sur les compétences. Vous n'avez pas à vous excuser de votre âge ! »

SÉBASTIEN BOMPARD  
président d'À Compétence Égale



### « LES SENIORS SONT MOINS DYNAMIQUES, MOINS CRÉATIFS »

L'image du senior épuisé, vidé, lessivé, a malheureusement la vie dure... même si le quinquagénaire d'aujourd'hui n'a absolument rien à voir avec ce portrait d'un autre temps ! Votre mission ? Montrer au recruteur en face de vous que votre motivation est pleine et entière, que vous avez de l'énergie à revendre ! « Cela passe notamment par une manière dynamique de s'exprimer et de se tenir lors de l'entretien, par la conviction que l'on met à raconter son parcours. Aussi par l'ardeur que l'on aura déployée à préparer l'entretien, à se renseigner sur l'entreprise, sur les problématiques qu'elle rencontre, à présenter les compétences que l'on possède et qui pourront servir le poste. Enfin, la

vitalité transparait aussi dans les capacités que l'on a à se projeter dans l'avenir, dans l'ambition que l'on révèle à réussir et s'épanouir dans le poste : on ne vient pas là seulement pour attendre la retraite », suggère Sébastien Bompard.

### « LES SENIORS SONT RÉFRACTAIRES AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES »

Là encore, un tout petit peu de réflexion suffirait à balayer cette idée reçue : un senior n'est pas né à l'ère paléolithique et la plupart des quinquas ont toujours connu et utilisé l'informatique dans leur vie professionnelle. Mais inutile de se mettre le recruteur à dos en lui faisant gentiment remarquer cette réalité, il pourrait mal le prendre !

La solution ? Une fois de plus, on ramène le débat sur un terrain plus rationnel et objectif, « on en revient aux compétences : "Pouvez-vous me dire précisément quels sont les besoins du poste en termes de connaissances informatiques ?" Puis on fait son auto-diagnostic. "Je maîtrise parfaitement tel et tel outil. En revanche, sur celui-là, j'aurais besoin d'une formation complémentaire" », explique Serge Bompard. Mais avouer une lacune, n'est-ce pas hypothéquer ses chances ? « Absolument pas ! La recrue idéale n'existe pas. Aux yeux d'un recruteur, un petit manque marginal n'est pas un drame, surtout si le candidat le présente sans défaitisme mais comme une occasion d'apprendre de nouvelles choses, donc comme une source de motivation », conclut-il. ♦

## 2

## OÙ CHERCHER ?

OUBLIEZ LES GRANDS GROUPES, PAS FRANCHEMENT EN POINTE SUR L'EMPLOI DES PLUS DE 45 ANS. VISEZ PLUTÔT LES PME DANS LES SECTEURS PORTEURS. LES PISTES À EXPLORER.

MARIE-PIERRE 57 ans, formatrice

« Mon nouvel emploi correspond bien plus à mes valeurs que l'ancien »

À 48 ans, j'ai été licenciée. J'étais attachée de presse pour un Conseil général. Au début, je ne me suis pas inquiétée, je pensais retrouver très vite du travail grâce à mon réseau. Et puis les recherches se sont éternisées. Autour de moi, on me conseillait de teindre mes cheveux gris qui me vieillissaient ! À l'époque, je n'envisageais pas de changer de métier. En attendant de retrouver dans ma branche, je faisais des petits boulots en intérim : inventaires de nuit dans des grandes surfaces, ménage,

conseillère téléphonique... J'ai fini par réaliser que je ne pouvais pas continuer et que je devais me reconverter. J'ai décidé de suivre une formation pour devenir moi-même formatrice. Mon premier poste dans ce nouveau métier : formatrice référente à l'École de la deuxième chance de Marseille. Nous accueillons des jeunes sortis du système scolaire sans diplôme et nous les préparons à la vie active. Ce travail correspond bien davantage à mes valeurs que l'ancien : je n'ai rien à vendre mais beaucoup à transmettre !



#### ON MET LE CAP SUR LES PME

Cibler vos recherches sur de grandes entreprises au motif qu'elles ont davantage de moyens que les PME serait une erreur. Autant le savoir, les grands groupes ne s'intéressent pas aux candidats de plus de 45 ans, ils ont plutôt tendance à se délester de ceux qui sont encore en poste chez eux ! En revanche, les PME ont besoin de compétences pour se développer et passer d'un rayonnement régional à un rayonnement national, voire international. Or ces compétences ne sont pas forcément incarnées par de jeunes diplômés mais plutôt par des personnes en seconde partie de carrière, porteuses d'expérience. « Les PME n'ont pas toujours le réflexe d'aller à la rencontre des candidats seniors, soit parce qu'elles n'y pensent pas, soit parce qu'elles les pensent trop chers, soit tout simplement parce qu'elles ne savent pas où les trouver. On a donc tout intérêt à se manifester auprès d'elles et à tout faire pour les convaincre de l'intérêt que l'on peut représenter pour elles », explique Bertrand Favre, président de Bitwiin.com, un site spécialisé dans l'emploi des seniors et des retraités.

#### Comment les séduire ?

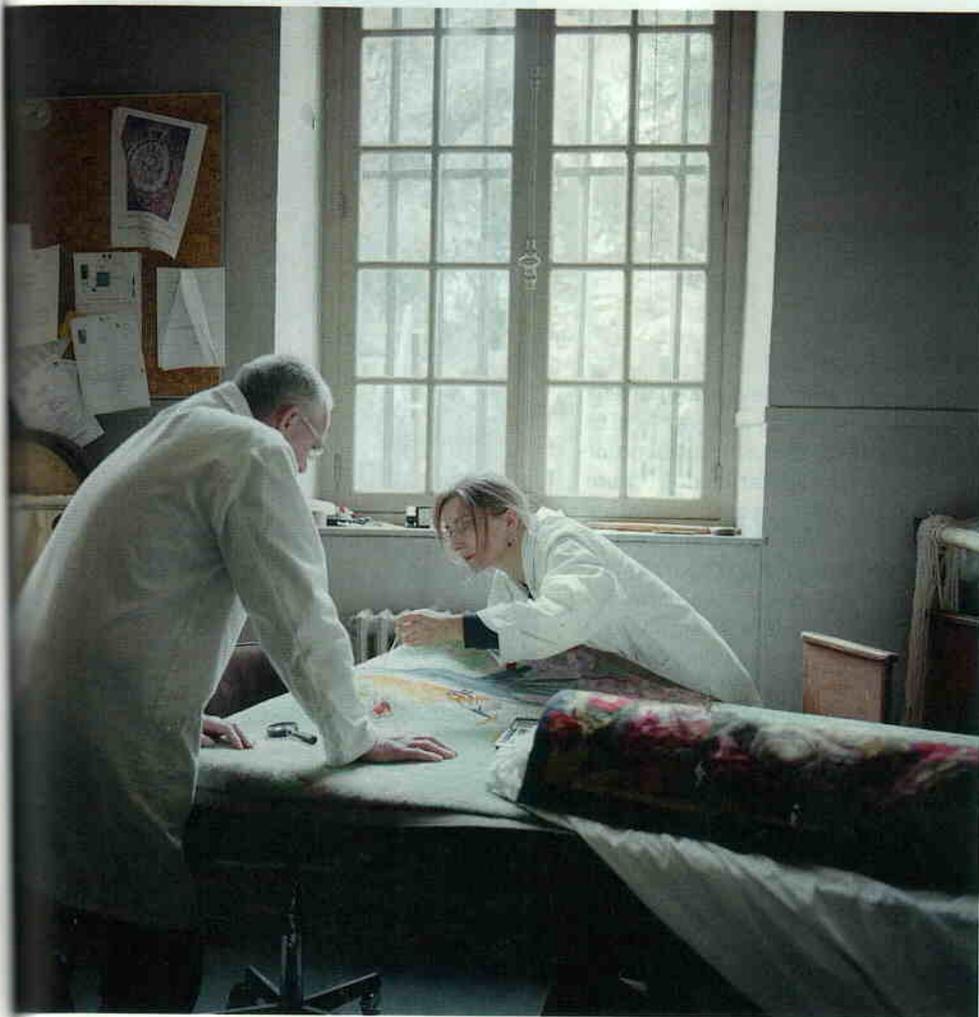
« En faisant preuve de souplesse. Par exemple en acceptant de s'ouvrir à une logique de temps partagé quand les PME ne peuvent proposer que du temps

partiel : travailler deux jours dans une entreprise, trois jours dans une autre. Accepter peut-être aussi de changer de statut et devenir consultant indépendant pour une PME (en comptabilité, vente, etc.) en créant une SASU (société par action simplifiée unipersonnelle) ou en optant pour le portage salarial. Cela ne signifie pas renoncer définitivement au salariat : rien ne dit que ce job de consultant extérieur ne débouchera pas à terme sur une embauche si la PME réussit à se développer », insiste-t-il.

#### ON MISE SUR LES BONS SECTEURS

##### Les non friendly à éviter

Certains secteurs professionnels sont clairement peu *senior friendly*, autant les éviter si l'on ne veut pas se miner le moral ! C'est le cas des métiers de la communication, de la publicité, de l'événementiel, du marketing, de l'informatique. Les associations ne sont pas non plus spécialement pourvoyeuses d'emplois pour les seniors. « Soit elles n'ont pas les moyens et fonctionnent sur le principe du bénévolat, soit ce sont des grosses structures... qui se comportent alors exactement comme les grandes entreprises et boycottent les seniors ! On observe le même comportement de la part des services publics et des collectivités locales, qui sont pourtant censés être exemplaires », remarque Bertrand Favre.



### La vente et les relations clients

Mais vous avez d'autres cartes à jouer, notamment dans le secteur de la vente et des relations avec les clients. « À l'heure où 50 % de la consommation vient des seniors, les grandes enseignes constatent qu'elles peinent à fidéliser cette clientèle. Elles commencent à réaliser que mettre en face d'elle des vendeurs et conseillers du même âge, ayant les mêmes codes de langage, le même quotidien et la même perception du corps, se révèle plus efficace. D'où leur intérêt de plus en plus fréquent pour les candidats aux tempes grises pour ces postes de vendeurs et conseillers », souligne Bertrand Favre. À noter que c'est la seule exception que les grands groupes font en faveur des quinquas.

### L'enquête annuelle « Besoins en main-d'œuvre »

Autre piste à creuser : l'enquête annuelle « Besoins en main-d'œuvre » publiée par Pôle Emploi. Elle montre que 600 000 postes environ chaque

année ne trouvent pas preneurs, surtout dans les secteurs de l'hôtellerie-restauration, des services à domicile, de la logistique et des transports. « Il ne faut pas renoncer à postuler dans ces secteurs en croyant qu'on se fera forcément refouler sous prétexte qu'on a 50 ans. Dans l'hôtellerie-restauration, on ne cherche pas uniquement des serveuses et des femmes de chambre, mais aussi des personnes pour faire l'accueil, un poste peu physique qui nécessite de l'expérience et de l'empathie, idéal pour les seniors. Les services à domicile sont eux aussi de gros consommateurs de main-d'œuvre et on ne s'y retrouve pas en concurrence avec les plus jeunes, car les perspectives de carrière sont maigres. Une société de logistique a certes besoin de chauffeurs et de chargeurs mais aussi de préparateurs de commandes, de téléconseillers qui vont prendre les commandes, des postes taillés sur mesure pour les seniors, souvent plus patients que les jeunes » décrit ce professionnel. →

VIVIANE 52 ans, secrétaire médicale

« Lors de l'entretien, je me suis tiré une balle dans le pied ! »

À 45 ans, j'ai voulu retravailler alors que j'avais abandonné mon métier de secrétaire médicale depuis des années. J'ai envoyé plusieurs centaines de candidatures spontanées, sans le moindre succès. Je me sentais complètement hors jeu, déprimée, découragée. L'année de mes 50 ans, j'ai eu droit à un contrat aidé de six mois comme secrétaire dans un collège. C'était formidable, cela m'a remise dans le bain. Deux ans de recherches infructueuses se sont encore passés avant que Pôle Emploi me

transmette une annonce pour du secrétariat à mi-temps chez un psychiatre. Là, j'ai obtenu un rendez-vous mais je me suis tirée toute seule une balle dans le pied : j'ai conclu l'entretien par « Vous devez avoir des tas de candidates plus jeunes ! » Il a effectivement embauché une femme plus jeune... Mais il m'a rappelé un peu plus tard car elle était sans cesse en arrêt maladie et aujourd'hui en congé maternité. Il m'a confié qu'il regrettait de ne pas avoir opté d'emblée pour la senior que je suis !

« Les PME n'ont pas toujours le réflexe d'aller à la rencontre des candidats seniors. Ces derniers ont donc tout intérêt à se manifester auprès d'elles »

BERTRAND FAVRE, président de Bitwiin.com

## DOSSIER

### La vente à domicile

Autre secteur identifié comme porteur pour les plus de 45 ans par le site Bitwiin.com : la vente directe à domicile. D'après la Fédération de la vente directe (fvd.fr), le secteur a réalisé 3,7 milliards d'euros de chiffre d'affaires en 2013 et emploie 403 000 vendeurs, dont 80 % de femmes. Parmi les activités qui marchent, l'habitat (arts ménagers, équipements), la gastronomie (vins, produits bios), le bien-être (sex toys), la beauté et la mode (vêtements pour enfants, lingerie). Bref, il y en a pour tous les goûts !

### ON CRÉE SON PROPRE JOB La franchise

N'étant jamais aussi bien servi que par soi-même, on peut décider de se créer son propre travail. « Je recommande tout particulièrement d'explorer le monde de la franchise : il s'y crée chaque année 60 000 emplois. Dans cette aventure, les plus de 45 ans ont le profil emblématique de ceux qui réussissent : ils ont en général un bon réseau sur lequel s'appuyer et souvent aussi un petit capital pour démarrer », note Bertrand Favre. Le principe ? Il s'agit d'un contrat qui lie une entreprise propriétaire d'une marque ou d'une enseigne (le franchiseur) et un commerçant (le franchisé). Le franchiseur met à la disposition du franchisé sa marque ou son enseigne, ses produits, son savoir-faire et une assistance technique. En contrepartie, le franchisé acquitte un droit d'entrée, variable selon la renommée de la marque ou de l'enseigne (cela peut être 9 000 €, 50 000 € ou plus) et verse des royalties à son franchiseur, par exemple 5 % du chiffre d'affaires. Dans le cadre d'une franchise, vous bénéficiez de nombreux services : vous pouvez par exemple recevoir une formation sur les aspects commerciaux, financiers et juridiques, de votre nouvelle activité. Pour vous informer, visitez le site de la Fédération française de la franchise (franchise-fff.com) et celui de l'Observatoire de la franchise (observatoiredefracanchise.fr).

MURIEL 50 ans, chef d'entreprise

« Pendant un an, je me suis préparée d'arrache-pied avant de sauter le pas »

Après avoir été directrice d'un restaurant à Paris pendant dix ans, à 35 ans, j'ai changé de vie. Je suis partie m'installer dans le sud de la France, j'ai eu des enfants et je n'ai pas vraiment cherché de travail. Jusqu'à ce que j'aie un déclic : à 47 ans, j'avais envie de m'épanouir autrement. Pendant pas mal de temps, j'ai cherché quoi faire, en discutant avec des amis, ma famille. J'étais sûre d'une chose : je ne voulais pas être salariée. Et puis j'ai rencontré quelqu'un qui vendait Armor Expo, une société

organisant des salons dans le domaine du vin et de la gastronomie. Ma famille pouvant me prêter l'argent, mon mari et mes enfants étant d'accord pour me suivre à Saint-Malo, j'ai sauté le pas et racheté l'entreprise. Pendant un an, je me suis préparée d'arrache-pied, en faisant des stages de création d'entreprise à la Chambre de commerce. Aujourd'hui, je m'épanouis pleinement dans ma nouvelle activité. Je travaille énormément mais suis fière d'avoir réussi ce défi !



### Le rachat d'entreprise

Le saviez-vous ? « Avec les baby-boomers qui arrivent à l'âge de la retraite depuis 2007, de nombreuses entreprises sont à vendre. Or, 20 % d'entre elles disparaissent, faute de repreneur. Si l'on est tenté et qu'on ne dispose pas d'un budget énorme, il peut être judicieux par exemple de s'intéresser au rachat d'un petit commerce de proximité », suggère Bertrand Favre. Côté financement, si vous n'avez pas d'apport personnel, pensez au microcrédit et contactez l'un des trois organismes de référence : Association pour le droit à l'initiative économique (adie.org), Initiative France (initiative-france.fr) et France Active (franceactive.org). Pourquoi aussi ne pas miser sur la dynamique intergénérationnelle et monter un projet de rachat d'entreprise en binôme avec un plus jeune ? Vous le formez, lui apportez votre expérience et vos contacts et lui revendez vos parts d'ici quelques années, au moment de votre retraite.



©PETER MAHLOW / MAGNUM PHOTOS

## L'autoentreprise

Enfin, si vous avez une idée d'activité qui vous tient à cœur (site marchand, chambre d'hôtes, services aux particuliers, etc.), vous pouvez la tester en optant pour le statut d'autoentrepreneur, accessible en quelques clics sur le site officiel [lautoentrepreneur.fr](http://lautoentrepreneur.fr). Les avantages ? Des formalités réduites à l'extrême ainsi qu'un mode de calcul et de paiement simplifié des cotisations et contributions sociales et de l'impôt sur le revenu. Les limites ? Votre chiffre d'affaires ne doit pas dépasser 82 200 € par an pour les commerces et 32 900 € pour les prestations de service. Une bonne manière de démarrer une activité, avant peut-être de créer une véritable entreprise, avec des statuts plus appropriés, si le succès est au rendez-vous.

Attention tout de même, tout le monde n'est pas taillé pour l'aventure de la création d'entreprise : posséder certaines qualités est obligatoire [voir interview ci-contre]. ♦

## « Il faut que le désir d'entreprendre monte en soi depuis un certain temps et qu'on ne puisse plus le faire taire »

### 3 QUESTIONS À MARTINE LIAUTAUD

FONDATRICE DE LA BANQUE D'AFFAIRES LIAUTAUD & CIE ET DE WBMI, UNE ASSOCIATION DE MENTORING BÉNÉVOLE POUR LES FEMMES ENTREPRENEURES.

#### Suffit-il d'avoir une bonne idée pour créer une entreprise et réussir ?

C'est un préalable indispensable mais en aucun cas suffisant. Il faut surtout avoir une véritable vision, beaucoup d'exigence sur le fond du projet et de l'envergure. À quel type de clientèle mon projet s'adresse-t-il précisément ? Quelle est sa valeur ajoutée en France et même à l'international ? Qu'apporte-t-il de nouveau à la société ? Vais-je gagner suffisamment d'argent avec ce projet pour séduire les financiers au moment où j'aurai besoin de lever des fonds, une fois que

j'aurai dépensé mes économies ? Avant de se lancer, il faut impérativement avoir une réponse à toutes ces questions.

#### Créer son entreprise parce que l'on ne trouve pas de travail salarié, est-ce une bonne idée ?

Sûrement pas si on le fait par défaut ! Il faut que ce désir d'entreprendre soit irrépensible, qu'on sente qu'il monte en soi depuis un certain temps et qu'on ne puisse plus le faire taire. Sans cet élan quasiment vital, on risque de se planter. Car l'aventure de l'entrepreneuriat est difficile, on se retrouve souvent très seule sur le chemin. Je crois qu'il faut se méfier du nouveau discours sociétal et politique qui émerge. Après avoir pendant longtemps dévalorisé les entrepreneurs, on a tendance à affirmer aujourd'hui que tout un chacun peut le devenir. C'est un leurre. Surtout quand ce conseil émane de

personnes qui ne connaissent rien au monde de l'entreprise !

#### Quelles sont les qualités qu'il faut posséder pour réussir dans cet univers ?

Il faut oser prendre des risques, accepter de se lancer un peu dans le vide, sans filet. Admettre que l'on pourra échouer et ne pas être trop fragile, afin d'être capable d'assumer un éventuel échec. Il faut bien sûr avoir réellement envie de réussir et de gagner de l'argent, ce qui suppose de ne pas le considérer comme sale et honteux : l'argent n'est pas un but en soi mais un levier indispensable. Il ne faut pas être gênée par le fait d'occuper un poste hiérarchique et de diriger des salariés, avec qui on sera juste mais dont on ne sera pas la copine. Il faut enfin du charisme pour avoir une chance d'être suivie et de convaincre le monde !

## 3

## CONSEILS DE PROS

POUR METTRE TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ, NOUS AVONS DEMANDÉ À TROIS PROFESSIONNELLES QUI ACCOMPAGNENT DES CHERCHEURS D'EMPLOI DANS LEURS DÉMARCHES DE NOUS LIVRER LEURS RECOMMANDATIONS.

**RÉFLÉCHIR SANS TABOU**

Devoir retrouver un travail à la cinquantaine constitue une vraie difficulté, on ne peut le nier. Mais cet âge-là peut aussi être révélateur d'une réelle dynamique. « Autour de 50 ans, une femme vit une période un peu particulière : ses enfants ont grandi, elle retrouve une forme de liberté, de nouveaux désirs peuvent émerger. Dès lors, rien ne l'oblige dans sa recherche d'emploi à se limiter à la question : "Qu'est-ce que je sais faire, quelles sont mes compétences ?" Elle peut s'autoriser celle-ci : "Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de faire aujourd'hui et que je n'ai jamais osé verbaliser jusque-là ?" C'est le moment où jamais de s'exprimer, de réfléchir sans tabou ! » encourage Laurence Coudurier, fondatrice du cabinet LCconseil, spécialisé dans l'accompagnement de transitions et de changements, subis ou initiés.

**CONFRONTER SON PROJET À LA RÉALITÉ**

Cette réflexion totalement libre dans un premier temps doit bien sûr ensuite passer par l'épreuve de la réalité. Car il ne s'agit pas de rêver dans le vide, vous avez besoin de retrouver un travail pour vivre ! Demandez-vous « Est-ce que j'ai les compétences pour me lancer dans une nouvelle voie professionnelle ? Sinon, est-ce que je peux les acquérir ? Existe-t-il une formation ? Comment la financer ? Est-ce que je suis prête éventuellement à gagner moins, à accepter la

mobilité géographique ? Mon entourage est-il prêt à soutenir mon projet ? », suggère Laurence Coudurier. « De nombreux seniors peinent à retrouver un emploi dans le secteur où ils ont toujours exercé mais n'ont pourtant pas le réflexe de la reconversion. Ils s'enferment dans l'idée qu'ils n'ont plus l'âge de se mettre aux apprentissages. Évidemment, c'est faux ! Il est surtout très dommage d'écarter cette idée d'emblée : adapter son projet professionnel aux besoins du marché de l'emploi, quitte à se reconverter, donne une réelle chance supplémentaire de décrocher un travail », insiste Florence Le Sellin, conseillère au Pôle Emploi de Saint-Malo.

**ADOPTER L'ATTITUDE RÉSEAU**

Vous ne retrouverez pas un travail en restant seule, enfermée chez vous. Il est indispensable de rencontrer un maximum de gens. Pour les informer du fait que vous recherchez un emploi au cas où ils entendraient parler d'un poste susceptible de vous intéresser. Et pour peaufiner votre projet en recueillant l'expérience d'autres professionnels du secteur. « Faire du réseau, c'est investir dans la relation humaine, y consacrer du temps, de l'énergie et de l'organisation. Car il s'agit de se préparer soigneusement aux rencontres que l'on va faire afin de marquer positivement les esprits. Pour cela, on peut s'entraîner à présenter clairement son parcours et son projet en trois minutes. Ça

se travaille ! », insiste Élise Moison, déléguée générale de l'association Force Femmes, qui accompagne des femmes de plus de 45 ans dans leurs démarches de retour à l'emploi et de création d'entreprise. Indispensable aussi : assurer votre présence sur les réseaux sociaux professionnels. C'est là que beaucoup de choses se passent. « En tant que recruteur, je regarde les profils professionnels des candidats sur les réseaux sociaux, je m'intéresse aux groupes de réflexion auxquels ils appartiennent, à leurs centres d'intérêt professionnels. Ce sont des indications sur un état d'esprit, une ouverture, une curiosité », explique Sébastien Bompard, président de l'association À Compétence Égale. Si vous êtes un peu perdue dans l'approche de LinkedIn, Viadeo et autres, demandez conseil à vos enfants, neveux, amies trentenaires.

**ÊTRE ACCOMPAGNÉE**

La conjoncture est telle qu'il vous faut être meilleure que les autres pour décrocher un job ! Vous y parviendrez beaucoup plus sûrement en vous faisant accompagner. « Je recommande vivement aux personnes inscrites à Pôle Emploi de se saisir de toutes les prestations que nous proposons, notamment les différents ateliers autour de la recherche d'emploi. Profiter d'une dynamique de groupe est un atout essentiel. On rompt l'isolement, on se rend compte qu'on n'est pas la seule à vivre cette épreuve, on bénéficie du regard des



FRÉDÉRIQUE JOURNAL / PICTUREPANK

autres, de leur expérience et aussi de leur réseau : un contact qui ne sert pas à l'un peut servir à l'autre. Tout cela aidé à être plus combative », argumente Florence Le Sellin. On peut bien sûr aussi faire appel à une association proposant un accompagnement gratuit, telle Force Femmes. Ou se tourner vers un coach indépendant. « Pour être sûre de bénéficier d'un accompagnement de qualité, l'idéal est de choisir un professionnel doté d'une assez longue expérience et ne débutant pas dans la profession, ayant été formé à la psychologie, ayant une activité régulière en lien direct avec le monde de l'entreprise et une expérience dans le domaine du recrutement », conseille Laurence Coudurier. Des informations que l'on peut trouver sur les sites de présentation des coaches.

### ÉVITER LES PROJECTIONS NÉGATIVES

« Il n'est pas rare qu'une femme de 50 ans à la recherche d'un emploi sabote elle-même ses chances lors d'un entretien, en

faisant de l'auto-discrimination ou en se victimisant : "Je sais, je ne suis plus toute jeune" ou "De toute façon, les seniors n'intéressent pas les entreprises"... Ces phrases sont à bannir, elles desservent énormément », martèle Élise Moison. « Nous touchons là des ressorts inconscients. À force de les entendre sur tous les tons, les femmes ont fini par intérioriser ces idées reçues. Mais elles doivent faire l'effort de s'en défaire si elles ne veulent pas influencer négativement les recruteurs », complète Laurence Coudurier. Pour y parvenir, cette dernière suggère aux femmes de lister ce dont elles sont fières dans leur vie professionnelle. « Beaucoup ont tendance à croire que leur parcours est le fruit du hasard, qu'elles n'y sont pas pour grand-chose. Non ! Elles en sont les artisans, elles l'ont construit et elles peuvent en tirer de la fierté, malgré l'incident de parcours qu'elles rencontrent aujourd'hui », encourage-t-elle. De quoi reprendre confiance et cesser de se dévaloriser, même si c'est très féminin... ♦

**PATRICIA** 60 ans

« Mieux vaut ne pas rester les deux pieds dans le même sabot »

J'ai été licenciée à 57 ans à la suite du rachat de l'entreprise qui m'employait par une société asiatique. Sur le moment, cela a été un choc. J'avais certes 33 ans d'expérience d'esthéticienne mais seulement un CAP en poche. Grâce à un processus de validation des acquis de l'expérience, j'ai obtenu un brevet professionnel, ce qui m'a permis de postuler pour des emplois à responsabilités. Mais finalement, me qualifier m'a desservi plus qu'autre chose car je coûtai trop cher ! D'où ma décision de me spécialiser

et de devenir formatrice d'esthéticiennes. J'y pensais déjà alors que j'étais encore en poste, mais la routine m'avait happée. Le moment était enfin venu de réaliser ce désir. J'ai suivi une formation et obtenu mon diplôme il y a quelques mois. Pour l'instant, je fais des remplacements. Et pour ajouter une corde à mon arc, je me forme auprès d'un dermatologue pour devenir assistante médicale esthétique. À 60 ans, mieux vaut ne pas rester les deux pieds dans le même sabot si on veut avoir une chance de travailler !