

Perte d'emploi

Peur du chômage ?

Développez votre optimisme !

Être licencié(e) ou craindre de l'être est pour certain(e)s une épreuve, voire une torture, plus que douloureuse. Dans cette épreuve, la confiance en soi est sérieusement mise en question. Le secret pour s'en sortir ? Développer un véritable optimisme, celui qui vous fera goûter aux petits bonheurs et vous mènera à une sérénité et à un humour de combat.

On ne naît pas forcément optimiste mais il est possible de le devenir. En effet, l'optimisme n'est pas inné et serait plutôt de l'ordre de l'acquis. Mais il ne suffit pas de se répéter sur un ton positif, tel un automate devant sa glace : « Les choses vont bien finir par s'arranger. Je vais retrouver du boulot. » Je vous invite donc à ne pas vous contenter de ce feu de paille : vous méritez mieux ! Le véritable optimisme correspond à un travail intérieur qui va s'ancrer progressivement en vous, à partir de faits objectifs et non de projections fantasmées.

Lâcher prise

Tout d'abord, il est essentiel de LÂCHER PRISE au maximum avec le résultat que vous visez. Cela peut paraître paradoxal au demeurant. Toutefois, si vous vous focalisez trop sur votre but, vous allez rentrer obligatoirement dans un comportement de crispation.

Vous n'aurez alors pas la tranquillité d'esprit pour regarder les opportunités qui se présenteront à vous et qui peuvent prendre des formes très variées. Vous resterez obnubilé par une seule voie de réussite, dont vous croyez plus ou moins rationnellement que la probabilité de se réaliser est plus élevée alors que d'autres le peuvent tout aussi bien, voire mieux. N'oubliez JAMAIS que la vie a bien plus d'imagination que vous !

Détendez-vous !

Ensuite, apprenez à vous détendre. La détente est à l'optimisme ce que la vis est au tournevis : indissociable et complémentaire. L'optimisme ne peut se pérenniser en vous que si vous vous relaxez en profondeur et régulièrement, par l'apprentissage de la respiration. Au début, vous aurez peut-être l'impression de perdre du temps à ne pas vous précipiter sur les offres d'emploi. Mais plus vous aurez de calme intérieur, plus vous constaterez que vous aurez du discernement pour dénicher l'offre qui vous convient vraiment et non vous satisfaire de celle qui vous intéresse pour de mauvaises raisons (en général des raisons purement matérielles, sans lien avec vos aspirations). Se détourner du pessimisme alimenté par la peur via la relaxation - car c'est bien de cela qu'il s'agit - vous permettra de laisser de côté la « fausse urgence », celle qui vous fait ressembler à un hamster en cage sur sa roue et qui, bien sûr, ne vous mènera nulle part.

Méfiez-vous notamment comme la peste de cette sorte d'hyperactivité qui vous prend soudain, et qui se révèle le plus souvent à terme mensongère car génératrice d'anxiété.



D'ailleurs, vous remarquerez en général que les vrais optimistes ont un rythme moins effréné que les pessimistes et s'agacent moins des divers tracas du quotidien. Ces personnes ont « plus de souffle pour tenir sur la distance » parce qu'ils respirent en effet de façon plus ample et posée.

Cherchez les « pépites »

Enfin, si vous agissez ainsi, vous allez pouvoir commencer à comptabiliser peu à peu ce que j'appelle les « pépites de la journée ». Certes, elles vous paraîtront parfois bien modestes, mais l'important est de les REPÉRER. Cela

voudra dire que vous avez activé votre VIGILANCE POSITIVE. Vous pourrez donc asseoir votre confiance sur des faits établis au fil des jours. Ainsi, plus vous développerez le nombre de ces « pépites », tout à fait concrètes, plus vous vous sentirez riche d'un vécu réconfortant et vous serez prêt à aller encore de l'avant. D'ailleurs, je ne vous demande pas de me croire, mais d'expérimenter !

Les petits bonheurs

Oscar Wilde, encore lui, aimait à dire que « les plaisirs simples constituent le dernier refuge des êtres complexes ». Or

→

Perte d'emploi - **Soyez optimiste !**

nous sommes tous des « êtres complexes », pour ne pas dire mentalement compliqués. Si on en prend conscience, cela veut souvent dire que le temps est venu de lâcher prise et de s'offrir « un petit bonheur ».

Qu'est-ce qu'un « petit bonheur » ?

C'est un moment où, après avoir laissé votre sensorialité occuper le devant de la scène, plaisir et sérénité se conjuguent. C'est en utilisant vos cinq sens avec intelligence et imagination qu'il vous sera possible de créer une petite bulle de vie agréable.

Le seul ingrédient nécessaire à ajouter est LA LENTEUR. Voici quelques petites idées, très simples à réaliser, que vous adopterez, ou non, à votre guise :

L'odorat

Prenez-le temps de rendre visite à un fleuriste, offrant un large choix d'espèces florales. Commencez par ressentir cette douce fraîcheur, sur le seuil du magasin. Puis demandez à quelqu'un de vous présenter les fleurs les plus odorantes. Prenez le temps de les humer, une à une, en fermant les yeux, pour tenter de mémoriser leur parfum. Choisissez minutieusement chaque fleur de votre bouquet selon votre inspiration - c'est le cas de le dire ! Puis de retour à la maison, mettez ce bouquet dans un vase et humez l'ensemble de ces fleurs toujours les yeux fermés, plusieurs fois, jusqu'à ce que des images vous viennent en tête : un paysage, une ambiance, une construction, un tableau, une sculpture. Vous pouvez alors baptiser votre bouquet selon ce qui vous est venu. C'est votre signature « d'artiste-nez/né » !

Le goût

Je vous invite à déguster le fruit de saison de votre choix, mûr à point, en plusieurs étapes. Lavez-le puis préparez-le sur une assiette avec couteau et fourchette au besoin en réalisant avec joie la facilité avec laquelle vous vous l'êtes procuré, dans un pays où cette denrée est accessible. Puis explorez-en la texture, son fondant ou sa résistance sous la langue, et sa saveur particulière en le mâchant, bouchée après bouchée, puis en salivant. Une fois avalé, il vous restera une trace de suavité au palais que vous pourrez conserver en mémoire, en l'associant librement à autre chose : l'ensoleillement de la journée, le frémissement d'une ondée, la gentillesse d'un proche, le sourire d'un(e) inconnu(e) croisé(e) ce matin dans la rue, etc.

Le toucher

Dans un jardin ou un parc, choisissez un arbre qui vous plaît. Admirez l'harmonie de ce grand végétal, depuis la grosseur de ses racines jusqu'à la forme de sa frondaison en passant par la taille et l'inclinaison de ses branches. Puis appliquez toute la surface de la paume de votre main contre son écorce et demeurez ainsi en contact une petite dizaine de minutes, sans bouger, en fermant les yeux. Appréciez la texture rugueuse du tronc. Imaginez la sève circulante de l'arbre s'écoulant à l'intérieur. Ressentez l'énergie que l'arbre dégage et vous communique.

L'ouïe

Munissez-vous d'un appareil enregistreur et isolez-vous pour ne pas être dérangé. Puis respirez plusieurs fois profondément et de façon concentrée. Lancez l'enregistrement puis émettez le premier son qui vous vient en déployant amplement les bras. Émettez-en plusieurs autres puis entonnez un air inconnu, que vous composerez selon votre sens de l'improvisation, et qui exprime votre ressenti du moment, et ce durant cinq bonnes minutes.

Puis stoppez l'enregistrement et écoutez-vous, les yeux fermés, avec indulgence, comme s'il s'agissait d'un enfant. Prenez quelques instants pour sentir la paix monter en vous. Et si vous le souhaitez, poursuivez l'opération plus longtemps.

La vue

Redécouvrez votre ville (ou la cité voisine) avec un œil neuf, celui du photographe amateur que vous êtes aussi. Considérez votre ville comme une « terre inconnue » que vous viendriez découvrir, tel un touriste, pour la première fois, muni de votre appareil-photo ou de votre téléphone portable (que vous bloquerez sur mode silencieux).

Apprêtez-vous à flâner, sans but précis au fil des rues. Interdisez-vous par avance de consulter le moindre plan. Évitez d'arpenter les grandes artères et préférez les petites voies. Laissez-vous guider par les feux tricolores : aux carrefours, vous suivez le chemin que vous indiquent les feux verdissant juste devant vous. Appliquez-vous à demeurer dans la contemplation. Prière d'oublier votre feuille d'impôts arrivée la veille ou les états d'âme de votre vieil oncle - et dans ce but, n'adressez la parole qu'à minima (réservez éventuellement ce privilège aux seuls garçons de café). Osez la curiosité et fuyez comme la peste les a priori, de même que tout sentier trop battu pouvant rappeler un souvenir marquant (agréable ou non). Enfin, cherchez à photographier la beauté sous la laideur apparente et l'insolite sous l'estampillé « convenu ». Bref, exercez votre regard spécifique de chasseur d'images. Vous comprenez maintenant dans quel esprit, vous pouvez inventer, selon vos besoins, vos propres « petits bonheurs », non ?

L'autodérision

D'accord, votre situation est délicate, voire inconfortable moralement et financièrement, mais nul besoin d'en rajouter ! Durant cette période « d'entre-deux », par définition transitoire, il est essentiel de dédramatiser systématiquement les choses et donc de ne pas tout prendre trop au sérieux. Vous me direz que pratiquer l'humour n'est pas forcément donné à tout le monde... Certes. Toutefois, il est possible de le cultiver au mieux, notamment par l'autodérision.

Comment l'acquérir ? Par une prise de recul. Aussi vais-je vous raconter une petite histoire qui va vous y aider. Il était une fois... Deux planètes d'une même galaxie qui se rencontrent et conversent.

Bonjour. Ça fait des années-lumière qu'on ne s'est pas vues ! Comment vas-tu ?

Très bien. Je continue à me faire dorer agréablement à l'éclat de ma belle étoile périphérique. Et pour toi, la vie est belle ?

Oui... pas mal... Dis-donc, tu manques d'enthousiasme. C'est que... Depuis quelque temps, il y a quelque chose qui me gêne à la surface.

Ah bon ?

Oui, c'est apparu peu à peu : c'est bizarre, ça me gratte et même parfois ça me démange.

Ça fait longtemps ?

Oh, à peu près quelques millions d'années.

Seulement ! Alors tu ne dois pas t'inquiéter. Je crois savoir ce que tu as. J'ai déjà eu ça et je n'en suis pas morte, tu vois.

Tant mieux. Et c'était quoi ?

L'humanité. Mais t'en fais pas, ça va vite passer ! »

Nous sommes en effet si peu de chose vis-à-vis de



POUR ALLER PLUS LOIN

Rebondir après un licenciement, Saisir les opportunités de changement et reprendre confiance en soi, d'Helen Monnet, Collection Poche aux Editions Larousse.



l'Univers, ne trouvez-vous pas ? Restez dans cet état d'esprit, et si vous vous sentez toujours anxieux, prenez le temps de vous observer attentivement durant un bon quart d'heure : « Dédoubez-vous » et observez précisément dans une grande glace comment se manifeste l'expression de vos peurs et petites angoisses au niveau corporel : la fixité de votre regard ; la nervosité de vos gestes ; l'aspect hésitant ou cassant de votre expression verbale ; la rigidité de vos membres. Tâchez de dénicher en vous une sorte de Charlot à la mode Chaplin, de Betty Boop ou d'Olive, de personnage à la Buster Keaton ou à la Mr. Bean. Mais attention, ne vous laissez pas happer par l'autocritique : il s'agit de vous moquer GENTIMENT de vous sans vous juger. En effet, tout ce qu'il y a de risible dans vos attitudes, vos « petites faiblesses » ou vos com-

portements peut, a priori, se révéler fort sympathique. Amusez-vous : forcez les traits de votre expression corporelle stressée : intensifiez le regard, accentuez l'amplitude des gestes, au besoin utilisez un accessoire (ex. parapluie, cigarette, portable...). Si vous riez de vous, c'est bon signe : poursuivez, vous êtes en très bonne voie ! Imaginez que vous portez un nez rouge. Ensuite, inventez une situation burlesque et mimez-la/jouez-la. Prenez du plaisir, comme le ferait un enfant. Laissez-vous emporter par votre élan - le ridicule ne tue pas ! Décompressez et saluez-vous dans la glace en souriant ! Vous pouvez aussi décider de bien rôder ce petit spectacle de clown en vue de l'offrir à vos parents ou amis, pourquoi pas ? Vous en retirerez assurément de bonnes surprises sur le plan relationnel.