

# Je cherche un travail:

## émotions en pagaille

Des multinationales qui ferment leurs portes malgré des bénéfices astronomiques, des petits commerces étranglés par les centres commerciaux qu'ils ne peuvent concurrencer, des restructurations pour redresser des budgets en chute libre, des quinquagénaires qui coûtent trop cher, des jeunes manquant d'expérience – pas assez ou trop diplômés –, ... tant de gens se retrouvent aujourd'hui sur un marché de l'emploi morose. La manière de vivre cette « pause carrière » non souhaitée est différente pour chacun. Je vous invite à découvrir dans cet article de quelle façon les fleurs de Bach peuvent vous accompagner dans cette période riche en émotions.

### Le chômage aujourd'hui

Subvenir à vos besoins avec des allocations de chômage relève de l'exploit. Après avoir payé le loyer, les charges et la nourriture, le reste devient un luxe. Trouver un emploi est une nécessité pour s'offrir une vie plus confortable ou simplement boucler les fins de mois. Si vous pouvez être philosophe dans un premier temps et vous persuader que ça ne va pas durer, avec les semaines qui défilent et les refus qui se succèdent, la confiance s'étioule. Vos économies s'amenuisent, les factures s'accumulent et les émotions remontent à la surface. Trouver ce boulot devient une obsession, un sentiment d'urgence vous submerge.

Nous ne manquons jamais de porter des jugements sur les autres : « les profs sont tout le temps en vacances, les fonctionnaires sont payés à ne rien faire, ... ». Les chômeurs n'échappent pas à la règle : « je travaille pour que ces bons à rien regardent la télé toute la journée, ils travaillent en noir et gagnent deux fois plus que moi, il faudrait plus de contrôles. ». Dououreux à entendre alors que vous n'avez pas souhaité cette situation et que vous vous démenez pour en sortir. Il faut également gérer les soupçons



institutionnels d'une administration à qui il faut en permanence prouver votre bonne foi.

Travailler, oui ! Mais à quel prix ? Parfois, vous n'avez d'autre choix que de céder à la pression sociale et accepter un emploi payé en-dessous du chômage. En d'autres termes, vous valez plus en restant chez vous à vous occuper de vos enfants ou de vous-même qu'à trimmer toute la journée. Pour un salaire équivalent à votre allocation, vous devez parcourir des trajets interminables ou subir des conditions inhumaines. Cela vous semble acceptable?

### Quel chômeur êtes-vous ?

Vous êtes peut-être fraîchement diplômé, impatient d'acquérir votre indépendance, de gagner votre vie, de quitter le nid familial. Pendant des années on vous a rabâché : "Si tu veux un

bon travail, tu dois étudier!". Exact, mais on a oublié de vous dire que certaines études ne proposaient aucun débouché, que vous débarqueriez sur un marché saturé et que vous alliez devoir vous battre comme un lion pour décrocher un boulot. Aujourd'hui on vous demande de l'expérience mais aucun employeur n'est prêt à vous en offrir ! Vous voilà contraint à attendre près d'un an des allocations d'insertion. Tout le monde n'a pas la chance d'avoir des parents pour assurer la transition.

Le chômage ne serait une épreuve que pour les jeunes ? Vous connaissez l'obsolescence programmée pour l'électroménager et l'électronique. Et celle du travailleur ? Passé 50 ans, un employé coûte cher. Expérience, compétences et efficacité ne font pas toujours le poids face à des restrictions budgétaires. La difficulté de

trouver un emploi est telle qu'à partir de 45 ans, vous pouvez bénéficier d'outplacement. On vous prépare à votre reconversion. Si elle peut être vue comme une aubaine, elle peut également être un parcours du combattant. Plus de vingt ans après avoir quitté les bancs de l'école vous devrez assimiler un nombre incalculable d'informations nouvelles voire apprendre un nouveau métier. Quand le cerveau n'a plus l'habitude d'assimiler autant de nouveautés, il peine à la tâche. Vous sentez-vous encore capable de relever ce défi ?

Obsolescence programmée du travailleur?

### Repartir sur de bonnes bases

Avant de remettre le pied à l'étrier et chercher un nouvel emploi, assurez-vous d'avoir pris suffisamment de recul avec votre licenciement. Un renvoi que vous n'avez pas

souhaité peut soulever toutes sortes de remises en question sur vos capacités, votre personnalité. Un départ qui s'est mal passé (harcèlement, burn out, maladie longue durée, ...) laisse des traces. Un indépendant qui a perdu l'investissement de toute une vie peut vivre un réel traumatisme. Pourtant faute de revenus, il doit se relever encore plus vite que d'autres.

## Un nouveau chapitre à écrire

Et si ce moment de flottement était une opportunité de se poser les bonnes questions ? Est-ce que j'ai encore envie de travailler 40 heures par semaine ou passer plus de temps avec ma famille ? Est-ce que je m'épanouissais encore dans mon travail ? Est-ce qu'un autre métier me rendrait heureux ? Est-ce que j'ai envie d'explorer de

nouveaux horizons ? Quelle est ma voie ?

## L'entretien d'embauche

Ca y est, vous avez décroché un entretien d'embauche ! Vous disposez de quelques minutes pour vous vendre et prouver que vous êtes la personne idéale pour ce poste et que c'est le job de votre vie, même si vous êtes loin d'en être convaincu.

Tout se joue en quelques minutes. La pression est énorme. Pourtant, vous devez avoir l'air détendu, rester concentré et garder votre sang-froid devant les tests de recrutement qui s'apparentent parfois à des casse-tête. Quelle épreuve de force !



## Les fleurs de Bach

A la lecture de ces quelques lignes, si vous êtes à la recherche d'un emploi, des émotions se sont certainement manifestées. Les fleurs de Bach sont une méthode formidable pour vous accompagner tout au long de votre recherche d'emploi. Chacun étant différent, la manière de réagir face à une difficulté l'est également. Les fleurs sont au nombre de 38 et vous allez pouvoir les associer au mieux pour vous concocter un "cocktail" personnalisé. Vous trouverez ici une infime partie des états émotionnels que vous pourriez vivre.

Je vous invite à consulter les conseillers agréés renseignés par province sur le site Bermude pour bénéficier d'une approche personnalisée. Les conseillers agréés sont formés à l'écoute de vos émotions et ont une connaissance pointue des fleurs.

**Gentian** vous accompagnera dans les moments de découragement. Vous retrouverez l'envie pour persévérer dans vos recherches d'emploi. Vous ne vous laisserez plus décourager devant le moindre petit obstacle.

Essuyer de nombreux refus peut également vous donner le sentiment que le sort s'acharne, que vous êtes victime du système et vous vous apitoyez sur votre sort. Avec **Willow**, vous retrouverez la volonté de reprendre la situation en main.

A force de consulter tous les jours les petites annonces et d'envoyer vos CV, la lassitude s'installe. Vous passez plus de temps à vous dire que vous devriez vous y mettre que vous n'en mettez à boucler ce que vous percevez comme une corvée. **Hornbeam** vous donnera la petite étincelle pour démarrer instantanément votre tâche dans la légèreté.

Si trouver un emploi devient une obsession, pensez à **White Chestnut**. Il apaisera le mental qui tourne en boucle et vous pourrez laisser de la place à des choses plus agréables.

Vous pensez que vous n'êtes pas capable de décrocher ce poste ? Vous pensez que les autres sont plus compétents que vous ? Vous avez le sentiment que vous ne réussirez jamais les tests ? Avec **Larch** vous retrouverez con-

fiance en vos capacités et cesserez de vous comparer aux autres.

La panique peut vous gagner avant de vous rendre à un entretien d'embauche mais également se manifester quand la fin du mois arrive et que vous ignorez comment vous allez payer vos factures. **Rock Rose** ramènera le calme pour vous permettre de prendre du recul et d'envisager des solutions.

Vous retrouver sur le banc de touche parce qu'on vous considère trop vieux alors que vous vous sentez en pleine fleur de l'âge peut faire gronder en vous la révolte. Tout comme vous sentir obligé d'accepter un travail lourd pour un salaire de misère, être viré alors que votre employeur a les poches pleines ou subir des jugements à l'emporte-pièce. Les exemples sont nombreux. **Vervain** apaisera cette mutinerie émotionnelle.

Que vous sortiez de l'école ou que vous ayez été licencié, vous pourriez éprouver des difficultés à déterminer ce qui vous fait réellement vibrer. Vous avez essayé

plusieurs choses et rien ne vous satisfait. Pour trouver votre voie, choisissez **Wild Oat**.

Un licenciement inattendu ou une faillite peut vous laisser en état de choc et/ou triste. Star of Bethlehem vous apportera la consolation dont vous avez besoin.

Vous détestez vivre aux dépens de la société et vous culpabilisez ? Vous pensez que vous êtes entièrement responsable de votre situation et que vous avez forcément fait ou omis quelque chose pour en être arrivé là. Tout est votre faute ! Pour évaluer avec plus de justesse vos responsabilités, **Pine** est votre meilleur allié. Vous serez aussi capable de reconnaître vos mérites.

Après un entretien, vient le temps de l'attente. On avait promis de vous rappeler mais l'appel n'arrive pas. Vous tournez en rond comme un lion en cage. C'est un supplice. **Impatiens** facilitera ces inévitables périodes d'attente. Peut-être devriez-vous penser à le combiner avec du **White Chestnut**.

## **Humilité, simplicité et compassion**

Telle était la devise du Docteur Edward Bach. « *Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout n'est que joie et paix, bonheur et santé.* »

En repérant les émotions et états d'esprit qui nous ennuiant, nous dérangent, nous pouvons trouver les remèdes dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre.

Convaincu que la nature offrait tout ce dont nous avons besoin, entre 1928 et 1935, il y collecta 38 fleurs et bourgeons d'arbres.

Il souhaitait que son système de guérison soit le plus simple possible et utilisé par tous.

Il décrit avec précision chaque état émotionnel lié aux fleurs afin que nous puissions facilement les retrouver en nous-même.

Les fleurs nous accompagnent naturellement vers un retour à l'équilibre.

## **Les remèdes**

Les 38 remèdes couvrent tous les états émotionnels et se présentent sous forme liquide, conservés dans de l'alcool. Vous les trouverez en pharmacie ou en magasin bio.

## **Posologie**

- Prenez 2 gouttes de chaque fleur (ou 4 gouttes de Rescue<sup>MD</sup>) sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

OU

- Diluez 2 gouttes de chaque fleur dans un flacon avec pipette de 30 ml d'eau de source dont vous prenez 4 gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

- Mélangez 7 fleurs au maximum (le Rescue<sup>MD</sup> compte comme une fleur).

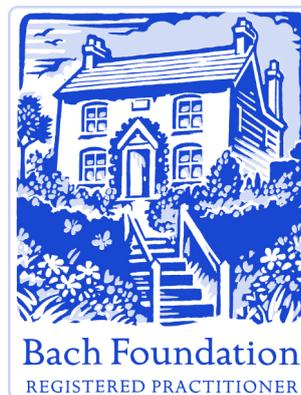
- Prenez la fleur ou le mélange au minimum 4 fois par jour. Vous pouvez dépasser la dose et en prendre dès que vous sentez un état émotionnel apparaître et ce, jusqu'à sa disparition (espaced la prise de quelques minutes).

- Ne mettez pas la pipette en contact avec la bouche.



### **Johanne Potums**

Conseillère agréée en  
fleurs de Bach—Huy  
[www.aimotions.be](http://www.aimotions.be)  
[contact@aimotions.be](mailto:contact@aimotions.be)  
0476/86 68 28



**Pour trouver VOTRE conseiller  
en fleurs de Bach, consultez  
l'annuaire BERMUDE!**

*Meilleurs vœux pour 2017!*