

Un soutien **essentiel**



## Faire face à une perte d'emploi

Le changement peut être synonyme de grandes opportunités



De nos jours, le monde du travail est en constante évolution, car il s'adapte aux tendances du marché, aux nouvelles concurrences, technologies, etc. La restructuration, l'externalisation et la réduction des effectifs sont monnaie courante et reflètent notre monde en constante évolution.

La perte d'emploi est peut être très courante, mais c'est toujours une expérience stressante financièrement, mentalement et émotionnellement. Une perte d'emploi inattendue s'accompagne souvent d'émotions telles que la peur, l'anxiété, le déni, la colère et la tristesse. Il est alors très fréquent de se poser des questions sur son identité et ses objectifs. De nombreuses

personnes luttent avec des sentiments d'impuissance. Vos relations et votre sentiment général de bien-être peuvent également être touchés par la perte d'emploi.

Le changement implique de dire au revoir à votre ancienne vie, telle que vous la connaissiez. Cela peut être difficile. Il peut être tentant de supposer immédiatement le pire et de se sentir submergé(e) par la peur et la tristesse. Cependant, la réalité est que le changement peut également apporter de grandes opportunités.

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à faire face à cette perte, puis à aller de l'avant.

## Le changement peut être synonyme de grandes opportunités



### Acceptez votre peine

Perdre un emploi se résume à une chose : une perte. Avoir du chagrin dans une telle situation est tout à fait naturel et normal. Prendre le temps de verbaliser vos émotions en écrivant, ou en parlant à un ami ou à un professionnel peut vous aider à surmonter votre tristesse.



### Soyez bienveillant(e) envers vous-même

Prendre soin de soi est très important. Mangez sainement. Dormez suffisamment. Ressourcez-vous avec ceux que vous aimez. Assurez-vous de bien prendre des pauses pour vous détendre. Évitez de consommer excessivement de l'alcool, de la nourriture malsaine et ne consommez pas de drogue. Utilisez votre sens de l'humour. Soutenez quelqu'un d'autre. Le simple fait d'aider les autres est gratifiant. Il y a de fortes chances que cela enrichira également votre relation avec cette autre personne.



### Gardez une attitude positive

Bien que vous ne contrôliez peut-être pas votre perte d'emploi, vous demeurez maître de votre attitude. Il est possible que vous ayez des pensées négatives axées sur la peur à propos de la situation et de votre capacité à y faire face avec succès. Contrez délibérément ces pensées en faisant appel à des souvenirs qui vous prouvent le contraire. Quand avez-vous réussi à relever des défis dans le passé ? Qu'est-ce qui vous a aidé ? Y a-t-il quelque chose que vous pouvez appliquer à cette situation ? Acceptez que le changement

implique une période d'incertitude. Vous étiez habitué(e) à cette situation. Vous connaissiez votre rôle et comment bien le faire. Vous devez maintenant découvrir à quoi ressemblera votre nouvelle vie. Cette phase est caractérisée par l'inconfort, mais aussi la créativité. Le maintien d'un état d'esprit flexible peut vous aider à envisager diverses perspectives et à identifier de nouvelles opportunités. Les individus peuvent ressentir un large éventail d'émotions, à la fois positives et négatives, lorsqu'ils font face à l'incertitude. Acceptez vos émotions et efforcez-vous de penser de manière positive.



### Planifiez vos besoins financiers

- Réfléchissez à toutes les sources de revenus. Votre entreprise peut avoir inclus des avantages financiers ou autres dans le cadre de votre départ de l'entreprise. Prenez connaissance des détails et apprenez comment tirer parti des ressources fournies. Envisagez de demander de possibles aides ou allocations chômage proposées par votre État ou région.
- Créez un plan de dépenses d'urgence. Vous pouvez choisir de réduire vos dépenses en évitant les achats non essentiels jusqu'à ce que vous ayez identifié la prochaine étape dans votre carrière.
- Envisagez de souscrire une assurance temporaire. Il existe différentes manières d'acquérir une assurance maladie. De plus, votre ancien employeur peut offrir certains types d'avantages.



### Évaluez vos objectifs en matière de formation et de carrière

Repensez à ce qui vous donne un sentiment d'utilité et de satisfaction au travail. Explorez les possibilités de nouvelles carrières et formations.



### Pensez aux étapes à venir

- **Sollicitez votre réseau** – Parlez à vos amis et connaissances du poste que vous souhaitez décrocher et de ce que vous pouvez offrir dans ce rôle. Demandez-leur de vous mettre en contact avec des personnes qui pourraient avoir des postes à pourvoir.
- **Élaborez un plan** – Le temps nécessaire pour trouver un nouvel emploi peut varier. Opter pour une routine et rédiger des objectifs quotidiens peut vous aider à rester motivé(e) et à rendre votre recherche d'emploi productive. Restez calme. Soyez positif/ve. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez maîtriser. Il sera peut-être nécessaire de trouver un travail temporaire en attendant de trouver un poste permanent.

- **Constituez votre équipe** — Communiquez avec votre famille et vos amis pour obtenir de l'aide. Explorez toutes les possibilités de soutien que votre employeur peut vous avoir fournies dans le cadre de votre départ de l'entreprise.



### Rappelez-vous :

ce n'est qu'un moment à passer. Vous avez déjà traversé des épreuves difficiles et vous surmonterez la perte de votre emploi. Restez positif/ve et saisissez l'opportunité offerte par le changement.



### Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur [optimeap.com/criticalsupportcenter](https://optimeap.com/criticalsupportcenter) pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

## Optum

**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches.** Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC