

Faire face à une perte d'emploi

L'environnement commercial actuel évolue constamment à mesure qu'il s'adapte aux tendances du marché, aux nouvelles concurrences et technologies, etc. La restructuration, l'externalisation et la réduction des effectifs sont toutes monnaie courante et reflètent notre monde en constante évolution.

La perte d'emploi est peut-être courante, mais elle reste une expérience stressante sur les plans financier, mental et émotionnel. La perte d'emploi inattendue s'accompagne souvent d'émotions telles que la peur, l'anxiété, le déni, la colère et la tristesse. Des questions sur son identité et son objectif peuvent surgir. Beaucoup sont aux prises avec des sentiments d'impuissance. Vos relations et votre sentiment général de bien-être peuvent également être affectés par la perte d'emploi.

Le changement implique de dire adieu à l'ancienne normalité telle que vous la connaissiez, ce qui peut être difficile. Il peut être tentant d'imaginer immédiatement le pire et de se sentir submergé par la peur et la tristesse. Cependant, la réalité est que le changement peut aussi apporter de grandes opportunités.

Les suggestions suivantes peuvent vous aider tout au long du processus d'adieu et de vos prochaines étapes.



Reconnaissez votre peine

La perte d'un emploi n'est qu'une perte. La peine est naturelle et normale lorsqu'on subit une perte. Prendre le temps de reconnaître ce que vous ressentez en l'écrivant ou en en parlant à un ami ou à un professionnel peut vous aider à surmonter votre peine.



Soyez gentil avec vous-même

Prendre soin de soi est très important. Mangez sainement. Dormez suffisamment. Connectez-vous avec ceux que vous aimez. Soyez résolu en prenant des pauses pour vous détendre. Évitez la consommation excessive d'alcool, de substances et de malbouffe. Utilisez votre sens de l'humour. Soyez gentil avec quelqu'un. Le simple fait de faire quelque chose pour les autres est gratifiant, et il y a de fortes chances que cela enrichisse également la relation avec cette autre personne.

Gardez une attitude positive

Vous pouvez ne pas avoir le contrôle sur votre perte d'emploi, mais vous avez le contrôle sur votre attitude. Il se peut que des pensées négatives fondées sur la peur surviennent concernant la situation et votre capacité à y faire face avec succès. Faites face à ces pensées délibérément avec des preuves du contraire. Quand avez-vous réussi à relever des défis dans le passé ? Qu'est-ce qui vous a aidé alors ? Y a-t-il quelque chose que vous pouvez appliquer dans cette situation ? Acceptez que le changement implique une période d'incertitude. Vous étiez habitué à la façon dont les choses se passaient. Vous connaissiez votre fonction et comment bien l'assurer. Maintenant, vous explorez à quoi ressemblera votre nouvelle normalité. Cette phase est caractérisée par l'inconfort, mais aussi par la créativité. Maintenir un état d'esprit flexible peut vous aider à considérer diverses perspectives et à identifier de nouvelles opportunités. Les gens peuvent ressentir un large éventail d'émotions lorsqu'ils travaillent dans l'incertitude, aussi bien positives que négatives. Reconnaissez vos sentiments et soyez déterminé à penser positivement.

Planifiez vos besoins financiers

- **Évaluez toutes les sources de revenus.** Votre entreprise peut avoir inclus des avantages financiers ou d'autres compensations dans le cadre de votre départ. Comprenez les détails et apprenez à tirer parti des ressources fournies. Pensez à explorer les éventuelles allocations de chômage offertes par votre 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 votre prochaine étape de carrière.
- **Pensez à une assurance temporaire.** Il existe différentes manières d'acquérir une assurance maladie et votre ancien employeur peut vous proposer certains types d'avantages.

Évaluez vos objectifs en matière de formation et de carrière

Revenez sur ce qui vous procure un sentiment d'utilité et de satisfaction au travail. Explorez les options de nouvelles carrières et de formations.

Faites votre prochain pas

- **Réseau** - Discutez avec vos amis et vos connaissances du poste que vous visez et de ce que vous pouvez apporter à cette fonction. Demandez-leur de vous mettre en contact avec des personnes susceptibles d'avoir des opportunités.
- **Élaborez un plan** - Le temps nécessaire pour trouver un nouvel emploi peut varier. Garder une routine et rédiger des objectifs quotidiens peut vous aider à maintenir une forte motivation et à rendre votre recherche d'emploi productive. Restez calme. Soyez positif. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Pensez à un travail temporaire pendant que vous recherchez un poste permanent.
- **Créez votre équipe** – Connectez-vous avec votre famille et vos amis pour obtenir du soutien. Explorez toutes les options de soutien que votre employeur a pu vous proposer dans le cadre de votre départ de l'entreprise.



N'oubliez pas :

Ce n'est qu'une saison. Vous avez déjà surmonter des obstacles par le passé et vous surmonterez la perte de votre emploi. Restez positif et recherchez l'opportunité du changement.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.