

## Comment sortir vainqueur d'un licenciement

J' ai récemment été licencié de mon poste de cadre dirigeant dans l'industrie automobile. C'est vrai que cela n'arrive pas qu'aux autres ... et c'est assurément un moment difficile à vivre. Toutefois, je suis souvent surpris de la compassion, parfois excessive, que suscite ma situation. Certes, elle n'a rien d'enviable. Mais tout de même. Je suis loin de sombrer dans le pessimisme ambiant pourtant exacerbé par la crise économique actuelle. J'y vois, bien au contraire, une opportunité pour mieux rebondir.

Si, comme moi, vous vous trouvez confronté à cette situation, voici 7 astuces que je vous recommande d'appliquer pour sortir vainqueur de cette épreuve:

1 – Cela vient de vous tomber dessus comme un coup de massue. Vous êtes abasourdi, un peu groggy comme un boxeur venant d'encaisser un uppercut. Alors réagissez. Prenez une semaine de vacances ! De préférence loin de chez vous. Si vous n'en avez pas les moyens financiers, allez dans votre famille ou chez des amis. Mais partez. Et reposez vous. Emmenez de la lecture, changez-vous les idées. Allez au cinéma par exemple.

2 – Faites ensuite un bilan complet de votre situation. Rédigez méthodiquement ce qui vous ait arrivé. Cela vous aidera à mieux comprendre et analyser. Essayez de rencontrer des professionnels du recrutement pour confirmer votre diagnostic. Répondez à ces 2 questions simples :  
Qu'aimez-vous vraiment faire ? Que détestiez-vous dans vos emplois précédents ?

3 – Déculpabilisez. N'ayez aucune honte de votre situation. Et surtout ne vous renfermez pas mais au contraire communiquez ! Téléphonnez à vos anciennes connaissances professionnelles, vos camarades de promotion, vos amis ... expliquez leur objectivement votre mésaventure. Saisissez cette occasion pour obtenir leur accord afin de pouvoir les citer en référence. Utilisez les réseaux sociaux (viadeo, LinkedIn). Profitez en pour remettre à jour votre CV et déposez le sur Cadreemploi et Cadresonline.

4 – Soyez combattifs, ne baissez pas la garde. Forcez-vous à vous lever tous les matins comme si vous alliez travailler. Vous n'êtes pas obligé de vous lever à 5h00 bien sûr ! Mais ne traînez pas au lit. Levez-vous au plus tard vers 7h30 maxi 8H00. Tous les matins, je vais à la boulangerie acheter une baguette pour mon petit déjeuner. Cela m'oblige à m'habiller et donc m'évite de rester en pyjama jusqu'à 11h00.

5 – Videz-vous l'esprit pour ne pas ressasser inutilement. Faites du sport. Plus qu'à l'accoutumé. J'ai personnellement repris le jogging 3 fois par semaine et ressorti un vieil appareil de musculation du placard. Vous n'aimez pas courir ? Et bien marchez. Faites des balades de 2 à 3 heures en forêt. En tous cas, bougez-vous !

6 – Isolez-vous de votre ancien job récemment perdu. Coupez momentanément les ponts avec tous vos collègues de travail. Même ceux que vous considérez comme indéfectiblement ralliés à votre cause. Cela aura 2 effets bénéfiques. D'une part, cela vous évitera d'évoquer à nouveau un évènement fâcheux. D'autre part, cela privera votre ancien employeur de toute information directe vous concernant.

7 – Planifiez et rationalisez. Planifiez vos activités, même les plus anodines. Etablissez journellement une liste des tâches à réaliser et tenez-vous-y. Et puis surtout économisez. Pensez spartiate. Listez exhaustivement vos postes de dépenses. Ensuite, notez les 1, 10 ou 100 en fonction de leur nécessité croissante. Supprimez toutes les dépenses 1, voir les 10 si nécessaire. Engagez un programme d'austérité sur les dépenses obligatoires restantes pour les limiter au strict minimum.

Pour ma part, j'ai opté pour la création d'une entreprise. Malgré la difficulté de ma situation, je la vis plutôt sereinement. Je me surprends même parfois à être enthousiaste ...!

Pascal Duret  
Les Auberges Duret

### About the Author

Ancien cadre dirigeant de l'industrie automobile, Pascal s'est reconverti dans la distribution de spécialités gastronomiques françaises. Il a pour cela développé un nouveau concept de consommation: Choose, Taste & Learn ... Avec sa fille Anaïs, il a créé la SARL « Les Auberges Duret ». Pour faire un tour de France des confiseries de chaque région, visitez: [Son site web](#) et [Son blog](#)