

Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 10, numéro 4 - Mars 1998

Déjà la fin de mes études !

L'idée de quitter le monde des études pour trouver un emploi dans votre domaine de formation suscite peut-être en vous une multitude de préoccupations et de questions. *Mon diplôme sera-t-il suffisant pour me permettre de décrocher l'emploi rêvé ? Devrais-je poursuivre ma formation pour être plus spécialisé ? Serai-je capable de me démarquer dans ma recherche d'emploi alors que la compétition est si forte ? Pourquoi ai-je le goût de rebrousser chemin alors que je suis enfin rendu à cette étape ?*

Le passage entre la vie d'étudiant et l'entrée sur le marché du travail est devenue une réalité de plus en plus complexe. Or, les transformations profondes qu'a subies le marché de l'emploi, ces dernières années, réduisent la possibilité des étudiants d'obtenir un emploi stable et relié à leurs études. De plus, le délai entre la fin des études et l'obtention du premier emploi relié à la formation a tendance à s'allonger. Par conséquent, cette instabilité face à l'avenir peut éveiller une anxiété justifiée.

Même si le contexte socio-économique des années 90 ne facilite pas ce passage, il n'en demeure pas moins qu'en elle-même, la transition études-travail est exigeante et suscite des enjeux personnels importants.

Les pertes et les gains

Au cours de sa vie, l'être humain est amené à traverser plusieurs périodes de changement qui impliquent des renoncements plus ou moins importants. La façon dont l'individu composera avec ces pertes dépendra en grande partie des expériences de renoncement passées par exemple, le passage de la maison à l'école ou du primaire au secondaire où il a fallu laisser tomber des amis ou affronter de nouveaux conflits avec les parents.

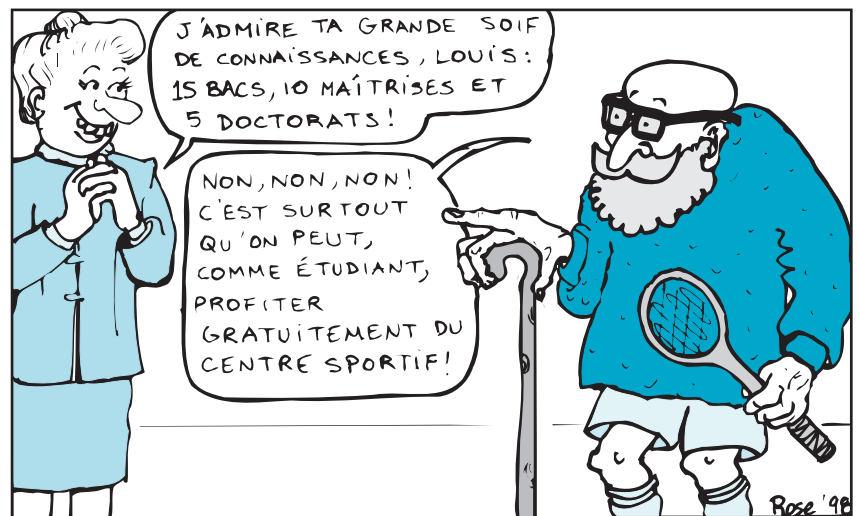
Ainsi, certains finissants auront plus de facilité, mais non sans nostalgie, à abandonner leur statut d'étudiant et ses avantages : un contexte d'apprentissage continu, une prise en charge financière par les parents ou le gouvernement, une vie sociale dynamique, etc. D'autres se heurteront à une angoisse

paralysante devant la difficile tâche de se séparer; en effet, quitter la vie d'étudiant vient signer la séparation psychologique d'avec les parents et l'affirmation de son identité personnelle, professionnelle et sociale amorcée depuis l'adolescence.

La prolongation du nombre d'années d'études postsecondaires permet à l'individu de développer une routine et un style de vie sécurisant. Devoir changer ce mode de vie bien ancré, tout en faisant face à l'inconnu, peut déclencher un niveau d'anxiété variable d'un individu à l'autre. Plus l'anxiété sera élevée, plus la tentation d'éviter ce changement sera grande. Par conséquent, plusieurs stratégies pourront être utilisées pour se cantonner dans ce qui est connu et rassurant : échouer des cours et donc retarder la fin, poursuivre sa formation aux cycles supérieurs, remettre en question son choix de carrière et recommencer un nouveau programme d'études.

Heureusement, les périodes de transition dans la vie d'un individu comportent également des gains attirants. Ainsi, l'autonomie financière, le développement d'une compétence pratique, une identité sociale reconnue, la fierté d'un accomplissement personnel et professionnel, ne sont que

Par
Michel Grisé,
psychologue



quelques-uns des privilèges du monde du travail. Toutefois, pour y arriver, il faut faire le grand saut avec toute la part d'incertitude que cela comporte.

Un exercice de réflexion sur les pertes et les gains pourrait être utile dans le cas par exemple, d'un étudiant qui hésiterait à terminer ses études et qui aurait tous les éléments en main pour réussir

L'anticipation, l'épuisement, les expériences passées négatives et la peur de l'engagement sont des facteurs pouvant amener la personne à être ambivalente et à retarder sa recherche d'emploi.

2

VIES-À-VIES

Le bulletin Vies-à-vies est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

Adresse :
Université de Montréal,
SOCP, C.P. 6128,
succursale Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-6853

Rédactrice en chef :
Marie-Andrée Linteau

Comité du bulletin :
Anouk Beaudin,
Marie-Andrée Linteau,
Claude Pratte,
Hélène Trifiro

Révision : Louise Beauchamp

Illustration : Rose Bergeron

Infographie : Smartiz

Impression :
Service de photocopie de
l'Université de Montréal

Dépôt légal : Bibliothèque
nationale du Québec,
Bibliothèque nationale du
Canada - ISSN 0842-1838

Abonnement : 10 \$
(taxes incluses).
Tél. : (514) 343-6111,
poste 1773

TPS : R108160995
TVQ : 1006011132

Note : La désignation de personnes par l'emploi du genre masculin n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte.

son insertion sur le marché du travail. *Qu'est-ce qui sera le plus difficile à sacrifier de ma vie d'étudiant ? Par le passé quelles ont été mes réactions dans des moments de transition ? Qu'est-ce qui m'attire le plus à l'idée de travailler dans mon domaine ?* Les réponses obtenues permettent à la fois de reconnaître les obstacles au bon déroulement de ce passage et à cerner avec plus de précision les besoins fondamentaux de l'individu.

L'ambivalence dans la recherche d'emploi

Parfois, même si le désir de terminer ses études et de se trouver un emploi est fort, il peut arriver que l'individu soit hésitant à faire ce passage. Il est aux prises avec un conflit interne et on observe alors un décalage entre le désir et l'action. L'anticipation, l'épuisement, les expériences passées négatives et la peur de l'engagement sont des facteurs pouvant amener la personne à être ambivalente et à retarder sa recherche d'emploi.

L'anticipation d'un événement peut souvent créer plus de tiraillements et de tensions que la situation elle-même. Par exemple, s'imaginer en train de faire un exposé oral peut être beaucoup plus anxiogène que de le faire dans la réalité. En outre, la façon dont la personne anticipe la période de recherche d'emploi relié à son domaine d'études déterminera grandement son attitude et ses chances de franchir cette étape. Une anticipation, qu'elle soit positive ou négative, sera le résultat d'une combinaison de plusieurs facteurs : son rapport avec le monde (confiance vs méfiance), ses expériences passées, ses traits de personnalité (extraversion vs introversion), son estime de soi, sa vision du marché de l'emploi actuel, etc. Pour entretenir une projection dans le futur où la réussite prédomine, un examen de ces éléments permet d'avoir plus d'emprise et de diminuer le niveau d'anxiété.

De plus en plus d'étudiants doivent travailler à temps partiel (en moyenne 15 heures par semaine) pour subvenir à leurs besoins et ce, même s'ils reçoivent des prêts et bourses. Ajoutons à cela, un domaine d'études où la compétition serait forte et où l'individu aurait un degré élevé de perfection-

nisme... À la longue, cette surcharge générerait un *épuisement* physique et psychologique important. Après les examens de la dernière session, la personne pourrait ressentir alors un grand besoin de repos. Tout comme le marathonien qui, après une longue course, a besoin de récupérer et de refaire ses forces, l'étudiant peut, entre la fin des études et le début de la recherche d'emploi, prendre un temps d'arrêt ou partir en voyage afin de refaire le plein d'énergie.

Les programmes de formation avec stages offrent la possibilité aux étudiants d'expérimenter, dans un cadre protégé, leur future profession. Certains auront vécu des *expériences difficiles* qui peuvent les amener à remettre en question leur choix de carrière, manquer de confiance dans leur recherche d'emploi ou douter de leurs compétences professionnelles. D'autres, malgré une expérience de stage favorable, pourront craindre, comme le trapéziste sautant sans filet, de sortir de ce cadre sécurisant et d'assumer pleinement la responsabilité professionnelle et l'*engagement* exigés par le poste convoité.

La préparation au marathon

L'augmentation du nombre de chercheurs d'emploi et la diminution des postes offerts ont amené les employeurs à raffiner leurs outils de sélection pour trouver la crème des candidats. De plus, ils ont haussé leurs exigences quant aux qualités recherchées chez les postulants. Les employeurs ne misent plus uniquement sur la formation universitaire de leurs futurs employés mais également sur leur savoir-être. Par exemple, la capacité de travailler en équipe, l'ouverture d'esprit et la capacité d'adaptation sont devenues des éléments aussi importants que les connaissances techniques. Alors, comment arriver à convaincre l'employeur que l'on est le candidat idéal ?

Être capable de faire une bonne impression, de répondre aux questions de l'interviewer de façon dynamique, de démontrer un intérêt réel pour un poste, et une compagnie en particulier, demande une préparation et une organisation minutieuses. La maîtrise des techniques de recherche d'emploi est devenue un outil essentiel pour augmenter ses chances de décrocher l'emploi désiré, encore plus dans les domaines qui offrent actuellement peu de débouchés. Mal organisée et vécue dans la solitude, la période de recherche d'emploi peut devenir rapidement essoufflante et décourageante. Il est donc important, avant de se lancer dans ce marathon, de bien s'y préparer en développant un réseau de soutien (amis, collègues d'études), tout en utilisant les ressources du milieu. Plusieurs organismes gouvernementaux sont actuellement mis sur pied pour favoriser l'intégration des jeunes sur le marché du travail. De plus, les bureaux d'emploi des universités offrent également des services durant la période de recherche d'emploi. À vous d'en profiter !