

# Nouveau poste, comment se préparer

Vous souhaitez un changement professionnel depuis un bon moment... le voici! Derniers ajustements avant le grand saut. PAR ISABELLE GRAVILLON

Entre excitation et stress, la nouveauté est au rendez-vous. Que ce soit pour grimper dans la hiérarchie, passer d'un job technique à un job commercial ou encore faire le même boulot mais dans un autre service. Tant mieux, c'est vous qui avez souhaité cette mobilité! Conseils pour surmonter vos derniers états d'âme...

## On combat la nostalgie

Le farniente de l'été vous a peut-être joué de mauvais tours car il est propice à la gamberge. Pas impossible que vous fassiez une petite crise de nostalgie. Après tout, vos anciens collègues et votre ancien poste n'étaient pas si mal... « Face à la nouveauté et à la peur qu'elle peut inspirer, la nostalgie est un réflexe courant: on se raccroche à ce que l'on connaissait bien, quitte à embellir le passé, à le parer des vertus d'une sorte de paradis perdu », remarque Luce Janin-Devillars, coach et psychanalyste\*.

## LA BONNE FAÇON D'Y ARRIVER

Pas question de vous laisser miner le moral par vos ruminations! « Revenez au sens fondamental de ce changement professionnel. Redites-vous de manière très formelle pourquoi vous l'avez souhaité, tous les bénéfices que vous en attendez », suggère Emilie Devienne, coach\*\*. Quitte à replonger dans les sensations de lassitude que vous avez ressenties et qui ont justifié votre besoin de changement. « Pour ne pas partir en vrille et se mettre à battre la campagne sur un mode défaitiste, le psychisme a parfois besoin qu'on s'adresse à lui sur un ton ferme et rationnel! Un peu comme on parlerait à un enfant qui serait débordé par ses émotions », ajoute Luce Janin-Devillars.



## On ne se met pas (trop) la pression

C'est une étape importante dans votre carrière. Vous avez envie d'exceller, de prouver que vous êtes à la hauteur. Il s'agit de trouver la bonne mesure entre les exigences personnelles qui galvanisent, font avancer, et celles, excessives, qui coupent les ailes et conduisent à l'échec.

## LA BONNE FAÇON D'Y ARRIVER

Cherchez à comprendre d'où vient cette voix intérieure qui vous impose tant de perfectionnisme. Cela vous rappelle-t-il des expériences professionnelles passées? Cette situation réactive-t-elle les exigences de vos parents quant à votre réussite? « Cette introspection vous ai-

dera à vous déprogrammer, à contrecarrer ce pilote inconscient qui vous oblige à mettre la barre trop haut. De quoi renoncer à être parfaite », encourage Luce Janin-Devillars.

## On s'offre une remise à niveau

Si votre boîte vous a accordé ce changement, c'est qu'elle pense que vous en avez les compétences. Cela dit, quelques petites séances de travail autour de votre nouveau poste ne vous feront pas de mal. « Cela vous permettra d'être dans l'action et de laisser moins de place aux scénarios catastrophes. Idéal pour faire baisser le stress », note Emilie Devienne.

## LA BONNE FAÇON D'Y ARRIVER

« Commencez à vous immerger quelques jours avant dans le poste en vous familiarisant avec un nouveau vocabulaire technique, en rafraîchissant votre anglais, en relisant les notes d'une formation récente, en concoctant une revue de presse sur l'actualité du secteur. Essentiel aussi: préparer un plan d'action. Quelles sont les personnes à voir en priorité dans la première semaine, le premier dossier auquel s'atteler? », décrit Emilie Devienne.

## On bétonne sa préentré

Ce n'est pas le moment d'avoir des imprévus domestiques à gérer. « Prendre un nouveau poste signifie refaire ses preuves, même si on est depuis un certain temps dans l'entreprise. Il faudra donc se montrer disponible, en mesure d'accepter parfois une réunion tardive, un déplacement », prévient Luce Janin-Devillars.

## LA BONNE FAÇON D'Y ARRIVER

On réorganise le partage des tâches à la maison! Cela ne suffit pas que votre compagnon dépose les enfants à l'école ou la crèche. Un ou deux soirs par semaine, à lui de les récupérer à 18 heures. Dans les entreprises, beaucoup de choses se décident à cette heure-là, vous ne pouvez pas quitter le navire trop tôt », conclut Emilie Devienne.

\* Directrice de l'École de Coaching de l'IFG. \*\* Auteure des « 50 lois des femmes qui réussissent », éd. L'Archipel.

## Panique de dernière minute...

La veille du jour J, c'est panique à bord : « Quelle idée saugrenue d'avoir réclamé ce nouveau poste, je n'y arriverai jamais! » Rien d'anormal : vous êtes

simplement en train de renouer avec l'enfant que vous étiez, et de revivre toutes vos rentrées des classes anxigènes. Accueillez cette émotion avec

bienveillance, acceptez d'avoir la trouille. Cela ne veut pas dire que vous serez mauvaise dans votre job, vous êtes juste lucide sur le fait que ce ne

sera pas facile. Ce qui est mieux que le déni. Allez courir ou nager, respirez à fond, faites dix minutes de yoga, le temps que la vague d'affolement s'éloigne.