

SENTIMENT D’EFFICACITÉ PERSONNELLE ET RECHERCHE D’EMPLOI

*Ou comment se sentir compétent dans ses démarches*

**Partie 1**

À force de cumuler les refus ou les non-réponses, plusieurs chercheurs d’emploi en viennent à se convaincre qu’ils n’ont pas ce qu’il faut pour atteindre leur objectif professionnel. Dans cette situation, il n’est pas rare de voir apparaitre une diminution du sentiment d’efficacité personnelle chez nos clients.



**De quoi s’agit-il?**

Depuis les années 80, Albert Bandura, influent psychologue canadien, s’intéresse au concept de sentiment d’efficacité personnelle qu’il désigne comme suit :

« les croyances des individus quant à leurs capacités à réaliser des performances particulières. Il contribue à déterminer les choix d’activité et d’environnement, l’investissement du sujet dans la poursuite des buts qu’il s’est fixés, la persistance de son effort et les réactions émotionnelles qu’il éprouve lorsqu’il rencontre des obstacles » (Bandura, 2003).

Bien qu’il s’agisse d’un concept complexe, son lien avec la recherche d’emploi est facilement perceptible. En effet, si vous ne croyez pas en votre capacité à trouver un emploi, vous en subirez directement les conséquences, ce qui vous nuira encore plus. Par exemple :

* vous aurez tendance à moins vous investir dans vos démarches;
* vous vous isolerez pour faire vos recherches;
* vous chercherez un emploi de moins en moins souvent et avec moins d’intensité;
* vous éprouverez davantage de découragement ou d’amertume lorsque vous rencontrerez des difficultés;
* vous commencerez à espacer ou manquer vos rendez-vous avec votre conseillère en emploi;
* etc.

Vous vous retrouvez dans ces énoncés? Dans la partie 2 de cet article, nous vous expliquerons comment renforcer positivement votre sentiment d’efficacité personnelle afin de maximiser vos démarches d’emploi.

Source : BANDURA, A. *Auto-efficacité : Le sentiment d’efficacité personnelle*, Paris, Éditions De Boeck, 2003.



SENTIMENT D’EFFICACITÉ PERSONNELLE ET RECHERCHE D’EMPLOI

*Ou comment se sentir compétent dans ses démarches*

**Partie 2**

Dans la partie 1 (insérer lien) de cet article, nous avons défini le sentiment d’efficacité personnelle ainsi que ses conséquences possibles sur vos démarches de recherche d’emploi lorsqu’il est à la baisse. Nous verrons cette fois-ci des astuces pour remédier à la situation.



**Comment se sortir de cette dégringolade?**

Ne désespérez pas, il est possible de remonter la pente! Il a été démontré scientifiquement que certains éléments précis contribuent à construire le sentiment d’efficacité personnelle. Tentons de les vulgariser afin de les appliquer concrètement à la recherche d’emploi :

* Placez-vous dans l’action pour vivre des expériences positives. Plus vous connaitrez le succès, plus vous serez amené à croire en vos capacités personnelles pour accomplir les tâches souhaitées. D’où l’importance de **vous fixer de petits objectifs, d’en faire le bilan régulièrement et de demeurer proactif dans vos démarches**, vous permettant ainsi de vivre des réussites tout au long du processus de recherche et non simplement lorsque vous atteindrez votre objectif d’emploi.
* Observez les stratégies des autres chercheurs d’emploi. En voyant d’autres personnes vivre des expériences positives, vous renforcerez votre propre croyance en vos capacités de réussir. Il devient alors intéressant de **participer à des activités de groupe comme des ateliers, des événements de réseautage et des salons d’emploi** afin d’observer vos pairs en action. C’est la meilleure façon d’être témoin de leurs trucs qui fonctionnent le mieux.
* Allez chercher des conseils, recommandations et réponses auprès d’une personne qualifiée pour vous persuader que vous avez tout ce qu’il faut pour bien performer, et ce, à toutes les étapes de votre recherche. Ainsi, **obtenir la rétroaction et les encouragements d’un conseiller en emploi dans le cadre d’un processus individuel** deviendra d’une grande aide. L’expertise et la crédibilité de la personne-ressource pouvant influencer positivement vos croyances en vos capacités, ceci démontre bien l’intérêt de faire appel à un professionnel de l’employabilité.
* Finalement, placez-vous le plus possible dans des situations où votre état physiologique et émotionnel est à son meilleur afin de vous sentir apte et motivé à persévérer. Plusieurs moyens sont possibles pour y parvenir. Par exemple, vous pouvez **utiliser notre salle d’ordinateurs pour faire vos démarches**, un lieu entièrement dédié à la recherche d’emploi où les conseillères sont disponibles pour du soutien informatique et des conseils, dans un environnement où la bonne humeur règne.

Tous ces éléments nous rejoignent énormément dans nos valeurs puisqu’à Libre Emploi, nous croyons en l’importance d’établir une ambiance accueillante où tous les chercheurs d’emploi sont respectés. Nos services sont conçus de manière à vous faire vivre des expériences positives, sans stress et dans le plaisir. Nous savons à quel point il est valorisant de se faire dire ses bons coups et rassurant d’avoir des réponses à ses questions. Nous croyons en votre potentiel, venez nous voir pour qu’on puisse vous en convaincre!

Source : BANDURA, A. *Auto-efficacité : Le sentiment d’efficacité personnelle*, Paris, Éditions De Boeck, 2003.