

# Être zen en recherche d'emploi, est-ce possible ?

Chercher un emploi est une période stressante qui demande d'avoir bien ciblé ses objectifs de carrière, des stratégies de recherche d'emploi efficaces, de la discipline, de la persévérance et des réserves de confiance en soi. Les hauts et les bas de la recherche d'emploi peuvent faire vivre une panoplie d'émotions mettant la motivation à rude épreuve, passant de l'espoir au découragement. Dans ce contexte d'incertitude, il n'est pas naturel de prendre le temps de se concentrer sur l'instant présent. Cette stratégie peut intuitivement être perçue comme contre-productive, d'autant plus que notre mode de vie hyperactif encourage cette tendance à toujours être dans l'action. Et si, au contraire, s'arrêter quelques instants permettait de mieux faire face aux situations stressantes?

Il est démontré que la pratique régulière de la méditation favorise la santé psychologique et physique et serait responsable de modifications au cerveau, notamment en lien avec l'attention et la mémoire. La pratique de la méditation de pleine conscience favoriserait aussi une meilleure gestion du stress et des émotions, notamment en modifiant la perception que nous avons des événements stressants.

Apprendre à méditer, c'est comme apprendre à son cerveau une nouvelle manière de voir ou de penser. En méditant, on entraîne l'esprit à porter son attention, intentionnellement, sur le moment présent sans porter de jugement. La méditation fait référence à ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi. Ainsi, pendant un instant, on apprend à devenir un observateur de soi.

Il n'est pas rare que les émotions comme le stress ou l'anxiété proviennent de perceptions erronées. Les pensées et les émotions sont des phénomènes passagers que nous avons tendance à confondre avec la réalité. Si vous êtes très stressé avant une entrevue, par exemple vous pourriez penser que vous n'êtes pas un candidat intéressant ou que vous n'obtiendrez pas l'emploi désiré, alors que c'est l'émotion qui a induit cette pensée négative et non la réalité. Observer vos pensées et vos émotions et en être conscient provoque une distance qui permet de réévaluer les situations avec une autre perspective. C'est précisément en quoi la pratique de la méditation peut vous aider en recherche d'emploi. Apprendre à mieux gérer vos émotions pour trouver l'équilibre est un apprentissage constant et la méditation est un moyen de plus à ajouter à votre coffre à outils.

Bien que la pratique puisse sembler simple a priori, méditer demande une attention soutenue, une attitude de compassion et de lâchez prise. Apprendre à méditer ne s'apprend pas dans les livres et on ne peut pas être « bon » dès le début. La pratique de la présence attentive est une démarche d'apprentissage

qui demande du temps et des efforts et dont les résultats se font sentir avec une pratique régulière.

### **3 trucs pour être moins stressé lors de votre recherche d'emploi :**

1. En recherche d'emploi active, prenez des pauses. Ces temps d'arrêt favoriseront la concentration et l'attention. Des pauses régulières vous aideront à être plus concentré et zen tout au long de vos démarches.
2. Avant une entrevue ou un appel à l'employeur, prenez quelques minutes pour respirer. Cela vous aidera à vous détendre et à rationaliser vos craintes.
3. Pour faire un plan d'action et structurer votre recherche d'emploi, prenez **rendez-vous avec une conseillère ou un conseiller en emploi du SDP.**

### **Pour aller plus loin :**

**Méditez** avec le **groupe de l'Université Laval** organisé par le Bureau de la vie étudiante.

**Lisez « Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience, une introduction aux approches basées sur la pleine conscience ».**

**Pratiquez! Douze ateliers en ligne** gratuits pour apprendre à méditer en pleine conscience.

**Écoutez** le témoignage d'un moine sur **le monkey Mind.**