

La vie après les études : le déséquilibre créatif

Vous êtes sur le point d'obtenir votre diplôme, vous terminez vos examens et tout d'un coup, la réalité frappe : c'est la fin. Le but ultime de plusieurs années d'efforts et d'investissement personnel est enfin atteint. Et maintenant ? Par où commencer ? Où vais-je travailler ? Vais-je réussir à décrocher un emploi ? Que vous soyez prêt ou non à faire le saut vers la vie professionnelle, les mois qui suivent l'obtention de votre diplôme vous feront vivre un éventail d'émotions. L'objectif de cet article est de vous sensibiliser au stress auquel vous risquez d'être exposé durant les premiers mois de votre recherche d'emploi. L'intention n'est pas de fournir des moyens pour le dissiper, mais bien de normaliser les émotions qui habitent la plupart des finissant.e.s.

D'étudiant.e à jeune professionnel.le : la transition

Les études offrent un cadre, une structure et un rôle clair dans la société. Une fois le diplôme obtenu, vous perdez ces repères qui ont guidé vos actions et vos choix durant les dernières années. Vous devrez vous positionner et faire face à ce nouveau rapport à votre environnement.

L'insertion socioprofessionnelle va au-delà de la transition de l'école au marché du travail. Elle « concerne **l'action de prendre place**, de s'intégrer à une société qui (...) priorise le travail en tant que moyen de survie et d'épanouissement personnel » (Drolet, 1995). C'est votre être et votre identité qui seront mesurés à la réalité. Ainsi, il est possible que vous viviez des questionnements existentiels en lien avec votre place dans le monde et le sens de votre vie.

La vie après les études, c'est faire face à l'inconnu et à un monde de possibilités à la fois. Avoir le choix, c'est aussi devoir prendre des décisions, ce qui implique de renoncer à d'autres options. C'est dans ce contexte que vous pouvez vous définir, réaffirmer qui vous êtes et ce qui est important pour vous. C'est pourquoi ce déséquilibre est aussi un espace créatif.

Le stress inhérent à la recherche d'emploi

La recherche d'emploi réunit les quatre éléments déclencheurs du stress. En effet, lorsque le cerveau perçoit un danger ou une menace, il produit l'hormone du stress, le cortisol, dans le but de vous préparer à fuir ou à combattre la situation menaçante. Cette réaction est déclenchée au contact d'un ou plusieurs des éléments suivants dans une situation donnée : faible sentiment de **contrôle (C)**, **imprévisibilité (I)**, **nouveauté (N)**, et **égo menacé (E)** (Lupien, 2010). Le

cerveau ne différencie pas les degrés de dangerosité des menaces; c'est votre interprétation du danger perçu qui déclenchera cette réaction. À chacun son CINÉ.

Si on traduit le **CINÉ** dans un contexte de recherche d'emploi, on constate qu'il s'agit d'une situation nouvelle (N) où vous avez peu de contrôle sur le résultat (C). Vous avez du contrôle sur les actions et les démarches que vous entreprenez certes, mais pas sur le moment où vous obtiendrez votre emploi (I). Aussi, la recherche d'emploi est un des moments dans la vie où les échecs potentiellement vécus sont les plus grands, c'est pourquoi on peut se sentir plus vulnérable (E).

Quelle attitude adopter face à ce déséquilibre ?

Ce contact intense avec vos émotions pourrait être perçu comme une occasion de développer votre tolérance et votre résilience. Il est important de faire preuve de **bienveillance** envers vous-même et de ne pas vous juger trop sévèrement. Ce **déséquilibre temporaire** fait partie du processus.

La préparation de votre projet durant vos études peut avoir **un effet de protection** en vous donnant confiance en vos ressources, en offrant un cadre de référence et en donnant une direction à votre projet. Cela pourrait atténuer l'angoisse inhérente à la recherche d'emploi. Les **conseillères et conseillers en emploi** du SDP sont là pour vous accompagner dans cette transition importante, pour entendre vos préoccupations et pour vous aider à vous outiller. Vous ne serez pas surpris d'apprendre que la majorité des étudiant.e.s passent par ce chemin !

Lectures proposées

- Sonia Lupien, 2010, « Par amour du stress », <http://sonialupien.com/publications-sonia-lupien/>
- Rollo May, « The meaning of anxiety », 1996, <https://www.amazon.com/Meaning-Anxiety-Rollo-May/dp/0393350878>