

Guide de survie pour introverties et introvertis en recherche d'emploi

On vous a déjà dit que vous étiez timide et que vous devriez davantage prendre votre place ? Vous n'aimez pas parler de vous-même et encore moins devenir le centre de l'attention? Vous avez de la difficulté à bien vous mettre en valeur lors d'une entrevue d'embauche et les activités de réseautage vous demandent beaucoup d'énergie? Vous êtes probablement une personne introvertie, c'est-à-dire quelqu'un qui puise son énergie dans la solitude et la réflexion.

Cessez de lutter contre votre tempérament

Pour plusieurs introverties et introvertis, la recherche d'emploi peut devenir une source d'anxiété, surtout si on entretient la croyance qu'il faut se comporter en extraverti pour convaincre les employeurs. Or, il n'est pas nécessaire de devenir un as de l'improvisation pour vous faire valoir. Il s'agit plutôt de bien connaître vos forces et d'identifier en quoi l'introversion peut devenir une alliée dans vos démarches.

Tirez profit de l'introversion

Les personnes introverties sont notamment reconnues pour l'écoute, le sens de la planification, la capacité d'analyse et de réflexion, la concentration, la prise de décision éclairée et la tendance à entretenir des relations durables et profondes. Voici quelques trucs pour en tenir compte dans votre recherche d'emploi et ainsi éviter de vous épuiser inutilement :

- Effectuez une recherche d'information sur l'entreprise pour vous préparer méticuleusement aux entrevues d'embauche;
- Entretenez des liens significatifs avec des contacts stratégiques plutôt que d'accumuler les cartes professionnelles;
- Développez une méthode de travail qui vous permettra de gagner en efficacité lors de vos suivis auprès des employeurs;
- Si vous devez faire des appels téléphoniques, regroupez-les à un moment où vous vous sentirez d'attaque;
- Si vous ne savez pas **comment aborder les gens lors d'activités de réseautage**, intéressez-vous à eux. Ayez confiance que votre écoute vous aidera à tisser des liens;
- Parlez de ce qui vous passionne, il sera ainsi plus facile d'attirer l'attention sur vos compétences.

Et finalement, pensez à **consulter une conseillère ou un conseiller en emploi du SDP** pour vous exercer à parler de vos réalisations afin d'être plus à l'aise le moment venu.