

Entretien

# «Pour trouver un job, il faut recruter son employeur»

*Pas toujours facile de faire évoluer sa vie professionnelle, et encore moins de changer de métier. Isabelle Flouck, coach spécialisée en réorientation de carrière, sait comment s'y prendre pour éviter les faux pas et les vraies craintes aux entretiens d'embauche.*

*Texte: Patricia Brambilla Photos: François Wavre/lundi13*



### Il ne suffit pas d'avoir un travail, encore faut-il «gérer sa carrière». Qu'est-ce que cela veut dire?

Il paraît qu'il ne faut plus utiliser le terme de «carrière». Mais moi, je trouve que c'est un mot noble, un très beau mot, qui fait penser à caillou, construire, creuser... Gérer sa carrière signifie trouver une activité professionnelle en lien avec ses valeurs, son potentiel et ses compétences. Quel que soit son âge, il faut réfléchir si l'on est toujours au bon endroit. Evidemment, à 20 ans, on doit se poser la question sur ce qui nous tire en avant, se renseigner, valider des projets auprès des personnes-clés de son entourage. A 40 ans, ce sera plutôt le moment de faire un bilan, de se demander si l'on est toujours en adéquation avec ses valeurs et se donner les moyens de rectifier le tir au besoin.

### Mais peut-on vraiment faire évoluer son projet professionnel à 50 ans?

Oui, on peut rebondir à tout âge! Bien sûr, après la cinquantaine, il y a davantage de résistance de la part de soi et des autres. Mais dans certains univers professionnels, comme le social, l'aide à autrui, l'accompagnement, l'âge peut être bénéfique. Si une secrétaire de 50 ans a tout à coup envie de travailler dans un autre environnement, de passer du commercial à un cabinet de thérapeute par exemple, c'est tout à fait possible. Il s'agit alors de valoriser, d'extérioriser cet avantage que donnent la patine et l'expérience. Plus que jamais, à 50 ans, il faut être dans l'expression de ses compétences.

### Quel est le moment optimal pour changer d'orientation de carrière?

Dans une vie, il y a plusieurs virages importants. Comme le moment où les femmes reviennent d'un congé maternité. Entre 35 et 40 ans, elles sont souvent au milieu de leur parcours professionnel. Elles sont en reprise, elles ont une nouvelle énergie, alors que les hommes ont des parcours plus linéaires et sont déjà parfois vieux à 40 ans en termes de carrière... Le virage de la cinquantaine peut être important aussi, mais il ne faut pas attendre le licenciement. Mieux vaut éviter d'être dans le stress de la réflexion. Dès qu'on commence à s'ennuyer, qu'on sent venir l'impasse, il faut se poser les bonnes questions. De manière plus générale, chaque fois qu'il y a une perte d'emploi, c'est un bon moment pour réfléchir et faire un point complet. Tout licenciement est une opportunité de changement pour prendre un virage intéressant.

### En quoi consiste la première étape d'une réorientation professionnelle?

A se reconnecter à soi-même! Se demander: «Qui suis-je? Où sont mes points forts, mes

*Ne pas renoncer à ses rêves, mais trouver un cadre raisonnable pour leur réalisation, telle est la philosophie d'Isabelle Flouck.*

### De quoi parle-t-on?

**Que l'on soit cadre, femme en retour de congé maternité, chômeur ou tout simplement insatisfait de son job, on ne sait pas toujours comment relancer sa vie professionnelle.** Isabelle Flouck, véritable propulseuse-promoteuse, sort en ce début d'année un ouvrage foisonnant et ludique, élaboré sur les principes de l'auto-coaching: *Carrière sur mesure. Le cahier de votre réorientation.*

centres d'intérêt?» Il faut aller se chercher jusque sur les étages de l'extraprofessionnel. Je suis convaincue qu'il est bon d'amener ses centres d'intérêt dans son travail. Souvent les gens ne veulent pas mêler passion et vie professionnelle. Je trouve que c'est dommage. **Si l'on est comptable, passionné de cuisine, plutôt que de travailler dans une fabrique de boulons, pourquoi ne pas trouver une place dans un grand restaurant ou dans l'hôtellerie?**

### Se reconnecter à soi-même plutôt qu'éplucher les petites annonces. C'est sérieux?

Absolument, et on s'achète un joli cahier, des feutres et des Post-it (*rires*)! Les Post-it sont un outil magique, qui permet de coller, décoller, recoller et de se tromper autant qu'on veut. D'imaginer sa journée idéale, de dresser un bilan de satisfaction ou

d'explorer son réseau. Mais je suis adepte de la théorie du «et/et» plutôt que du «ou/ou». Autrement dit, s'il est nécessaire de s'ausculter en profondeur, il est important de garder aussi un œil sur les petites annonces pour avoir prise sur la réalité. Et de s'inscrire sur un site d'offres d'emploi pour voir les cahiers des charges des postes proposés et faire des comparaisons avant de se précipiter dans une formation qui ne sera pas adéquate. La clientèle féminine est très adepte des formations, parce que ça rassure. Mais il vaut mieux réfléchir à son projet professionnel avant de se jeter dans n'importe quel cours, d'autant qu'il y en a pléthore... Ce sont de magnifiques outils, mais il faut s'en servir au bon moment. D'abord le cahier, ensuite la formation!

**Est-ce bien raisonnable de faire rêver au job idéal malgré le chômage actuel?**



Le problème est, au contraire, que l'on s'interdit trop souvent le rêve. On a beaucoup de difficulté à se laisser aller, parce qu'on est rattrapé par le principe de réalité et le temps, qui est vécu comme un ennemi dans la transition professionnelle. Alors, j'encourage les gens à rêver pendant trois mois. C'est une unité de temps assez correcte pour bien réfléchir, valider un projet, s'entourer de la réflexion des autres et se redonner une chance. Mais qu'appelle-t-on le rêve? Devenir astronaute, partir sur la Lune, refaire des études de dix ans pour devenir chirurgien à 50 ans? On pense souvent à ces rêves-là, inaccessibles, comme pour se justifier que l'on a raison de ne pas rêver... [En fait, j'aide les gens à rêver raisonnable, parce qu'on peut toujours aller chercher les poussières d'étoiles d'un projet qui nous attire.](#) Il s'agit de trouver des liens, de tricoter avec sa base, et non d'être dans la déconnexion complète. Le but n'est pas de rêver du job idéal, mais de sortir de sa frustration. Le rêve doit rester à taille humaine. Ça s'apprend, c'est une gymnastique intellectuelle, une négociation intérieure, entre soi et soi. C'est un exercice qui repose sur des principes de développement personnel, un questionnement individuel important, pas superficiel.

#### Mais pourquoi est-ce si difficile de changer?

Parce qu'on est souvent formaté. Peut-être que les générations à venir seront plus enclines au changement, encore que les mécanismes humains restent les mêmes. La peur de l'inconnu, de se tromper, d'échouer, de réussir, d'être visible, de sortir de sa zone de confort... Toutes ces peurs sont autant de freins. Quand on fait des bilans de valeur, la sécurité, les questions financières sortent souvent en premier. Mais attention, c'est une question piège, toxique. L'antidote est alors de se demander ce qui peut arriver de pire si l'on tente le changement. Et est-ce que le pire est vraiment grave? Dépenser Fr. 5000.- pour une formation, même si je ne vais finalement pas dans la direction choisie, est-ce si catastrophique? Je rebondirai vers quelque chose de neuf. Je n'ai rien à perdre.

#### Quelles sont les étapes du changement?

Des thérapeutes comme William Bridges, les ont mises en évidence dans les années 1970 déjà. Avant tout changement, il y a une étape de deuil à faire, deuil de son dernier emploi, de sa situation de maman, des collègues qu'on aimait bien. Il est important de se détacher de certaines zones de confort. C'est un processus où l'on éprouve toute une gamme de sentiments, regrets, colère, culpabilité, doutes. Ensuite, quand le deuil est fait, il y a souvent une zone de stagnation.

On a l'impression que rien ne se passe, mais le cerveau engrange plein de choses. Et tout à coup, on est prêt: un déclic se produit, la rencontre d'une personne, une prise de conscience, qui fait que l'on pose les premières actions. Dans le changement, il ne faut jamais vouloir atteindre tout de suite le haut de la montagne, mais se dire que le chemin va prendre du temps.

#### Mais quelle est la clé de cette mise en route?

Décomposer l'objectif en petits objectifs. Savoir où l'on veut aller, en réfléchissant concrètement à son nouveau projet professionnel dans le détail, en épluchant les questions de culture d'entreprise, de salaire, lieu, type de collègues, de chef... Savoir de quoi on a besoin et si le projet est viable. Le faire valider par des experts du marché. S'il faut un module de formation, une négociation avec l'entourage, refaire son CV, voilà autant de petites actions qui sont faciles à entreprendre.

#### Devenir offreur de services plutôt que demandeur d'emploi, dites-vous. C'est ça, le but à atteindre?

Oui, je dis même que pour trouver un job, il faut recruter son employeur! Quand on se met dans cet état d'esprit, on change de lunettes. Ça ne veut pas dire qu'il faut taper sur la table pour être engagé, mais savoir très précisément où l'on se voit travailler. La personne doit se mettre en mouvement, se dégager du temps, être habitée par son projet. Il faut poser dans son agenda des plages horaires pour ça: travail des outils, réflexion, rencontre de personnes. Cela ne sert à rien d'inonder le marché d'offres spontanées, c'est même une démarche dangereuse, parce que vous grillez votre CV. La Suisse romande est toute petite. C'est magique pour le réseautage, mais on a vite fait le tour des employeurs. Quand le responsable des ressources humaines voit réapparaître plusieurs fois le même CV, il y a de fortes chances qu'il ne le reprenne pas.

[Un CV, comme une carte de visite, ça ne se donne pas n'importe comment, ça se mérite. C'est sa vie, son trésor personnel. Il faut choisir où on le place.](#)

#### Mais est-ce qu'il faut changer à tout prix?

Non, mais si on ne change pas, c'est intéressant de savoir pourquoi. Certaines personnes font un bilan de leur situation chaque année, c'est une bonne hygiène de vie. Moi, j'ai besoin d'un bon bain mousse, qui déborde comme le trop-plein d'émotions. C'est un temps de réflexion où je réaligne les étages de ma vie, professionnelle et familiale. Et quand on est en paix avec soi-même, c'est parfois là qu'arrive une opportunité de changement. **MM**

## Bio express

**1961** Naissance d'Isabelle Flouck à Genève. Elle suit une formation de juriste tout en ayant des aspirations de comédienne.

**1986** Ecole de cadre chez Jelmoli pendant deux ans, où elle travaille durant sept ans comme responsable de formation.

**1994** Elle participe à la création de l'Office régional de placement de Nyon (VD).

**2000** Elle gère les ressources humaines de l'Ecole-club Migros à Genève.

**2008** Elle se lance dans l'aventure Pacte, une association promouvant les femmes dans les entreprises, pendant huit ans.

**2012** Elle monte en parallèle l'fcarrière, un bureau indépendant de conseils pour personnes en mal d'orientation, en transition ou reconversion professionnelle.

**2016** Elle publie son premier ouvrage, *Carrière sur mesure* (Ed. Maxima). A aussi collaboré à l'ouvrage *Le partage d'emploi: job-sharing*, sorti chez L'Harmattan (2016).