



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Les premiers jours suivant la perte d'un emploi

Bien des gens perdent leur emploi pour des raisons commerciales ou à cause des pressions économiques, d'un changement de direction, d'une fusion, d'une acquisition ou d'une réorganisation d'entreprise. Changer d'emploi est désormais chose courante. Le jeune travailleur moyen peut s'attendre à occuper plus d'une douzaine d'emplois différents au cours de sa vie. Au fur et à mesure que progressent la mondialisation et la robotisation, le taux de changement d'emplois pourrait augmenter.

Il reste qu'être mis à pied fait habituellement naître de profonds sentiments de tristesse et de perte. Vous pouvez avoir soudain l'impression de perdre votre stabilité financière et de ne plus trop savoir ce que l'avenir vous réserve. Vous pouvez aussi avoir le sentiment qu'en perdant votre travail, vous perdez aussi les liens d'amitié que vous aviez tissés avec vos collègues, de même que vos buts et votre estime de vous-même. Le présent article vous aidera à trouver les ressources et le soutien dont vous aurez besoin pour faire face aux jours à venir.

## Les émotions les plus courantes

Après une mise à pied ou une réduction des effectifs, la plupart des gens ressentent toute une gamme d'émotions. Parmi les plus communes, notons :

**Un état de choc.** « Est-ce bien vrai? » « Pourquoi moi? » « Qu'est-ce qui va m'arriver? » Ces sentiments peuvent ne durer que quelques jours.

**De la tristesse, un sentiment d'échec et de la honte.** Le chômage est l'une des expériences les plus stressantes qu'une personne puisse vivre. Presque tout le monde se sent triste après une perte d'emploi, et cette tristesse se manifeste souvent en même temps qu'un sentiment d'échec et de honte. Ce type de sentiment peut durer plusieurs semaines, voire davantage.

**De la colère.** Vous pourriez ressentir une grande colère – envers l'entreprise, la haute direction ou des collègues qui ont échappé au couperet. Il est normal que vous éprouviez ces sentiments, mais il est également important que vous maîtrisiez votre colère et que vous gardiez votre professionnalisme. Les relations cordiales que vous entretenez avec les gens pourraient vous être utiles à l'avenir. Plutôt que de diriger votre colère contre les personnes qui n'ont pas perdu leur emploi, trouvez une oreille bienveillante à l'extérieur de l'entreprise pour vous défouler – choisissez un parent ou un ami de confiance, plutôt qu'un contact professionnel.

**Un sentiment de perte de contrôle.** Nous aimons tous nous sentir « aux commandes » de notre vie. Or, l'avenir que vous aviez si bien planifié peut maintenant sembler incertain. Vous vous demandez si vous réussirez à trouver un autre emploi. Il est bon de se rappeler que de nombreux employés consciencieux perdent leur emploi chaque année en raison de compressions de personnel. Même si vous n'avez aucune prise sur la décision d'affaires qui a mené à la perte de votre emploi, vous pouvez maîtriser votre réaction face à cette décision. Une fois passé le choc initial, plus vous planifierez activement votre recherche d'emploi et votre avenir, mieux vous vous sentirez.

*Votre situation personnelle peut aussi influencer grandement sur votre façon de voir votre perte d'emploi et vos perspectives d'avenir.*

**Si vous étiez employé par la même entreprise depuis longtemps,** une mise à pied peut vous affecter tout particulièrement.

**Si vous êtes chef de famille monoparentale, que vous vous occupez d'une personne à charge ou que vous êtes la seule ou la principale personne pourvoyeuse au sein de votre ménage, vous pourriez ressentir plus de stress.** Allez chercher le soutien dont vous avez besoin et utilisez les outils et les ressources mis à votre disposition par votre entreprise afin de vous remettre rapidement sur les rails.

**Si, dans votre vie personnelle, vous avez subi d'autres types de pertes, perdre votre emploi pourrait vous être encore plus pénible.** Si, par exemple, vous avez perdu un ami ou un membre de votre famille récemment, ou si vous avez vécu la rupture de votre mariage ou d'une relation, vous aurez beaucoup de mal à supporter la perte de votre emploi.

## **Composer avec la situation et trouver du soutien**

Il est normal de se sentir submergé par les émotions après la perte de son emploi. Il est possible que vous vous sentiez isolé du fait que vous devez rompre les liens avec vos collègues et délaisser des habitudes bien ancrées. Le plus important pendant cette période, c'est de rester en contact avec les membres de votre famille et vos amis et de rechercher leur soutien.

**Renseignez-vous sur les ressources mises à votre disposition par votre employeur.** Discutez avec votre gestionnaire du soutien qu'offre l'entreprise. Il existe peut-être un programme d'aide aux employés (PAE) qui vous aiguillera vers du counseling ou d'autres ressources. Ce programme pourra peut-être vous fournir des ressources, à vous et aux membres de votre famille, afin de dissiper vos préoccupations, qu'elles soient de nature personnelle, familiale, financière, juridique ou professionnelle ou liées à la consommation de drogues ou d'alcool. Il est possible que des ressources pour faciliter le remplacement ou la transition professionnelle soient mises à votre disposition pour vous aider de diverses façons – rédaction du CV, entrevues simulées et planification de stratégies de recherche d'emploi.

**Trouvez-vous un confident digne de confiance.** Au départ, cette personne pourrait être votre conjoint. N'oubliez pas cependant que votre conjoint doit lui aussi faire face au stress de votre perte d'emploi et qu'il ressent peut-être les mêmes craintes que vous. Si vous comptez uniquement sur votre partenaire pour vous réconforter, votre relation pourrait en souffrir. À long terme, un bon soutien pourrait vous être fourni par un chef religieux, un ami de confiance ou d'autres personnes qui ont elles-mêmes vécu une perte d'emploi.

**Les groupes de soutien peuvent vous aider.** De nombreuses personnes qui intègrent ou créent un groupe de soutien après une perte d'emploi pour établir des liens avec les autres, réseauter et discuter de stratégies de recherche d'emploi en tirent des bienfaits. Certains PAE aident les employés à trouver un groupe de soutien. Vous pouvez aussi chercher les groupes de soutien de votre secteur en vous adressant à des organisations religieuses, à des centres communautaires, à des bibliothèques publiques, à des collèges et au YMCA de votre quartier ou en consultant Internet. En outre, des sites de réseautage professionnel offrent diverses ressources en ligne.

**Si vous avez du mal à faire face à la situation, demandez de l'aide.** Communiquez avec le PAE si vous êtes encore admissible, un professionnel de la santé, un intervenant ou un thérapeute si vous êtes encore touché par l'un des problèmes suivants quelques semaines après la perte de votre emploi : insomnie ou hypersomnie, changement important de l'appétit, retrait social, perte d'intérêt pour des activités qui vous plaisaient, incapacité à vous concentrer ou consommation accrue d'alcool ou de drogue. Consultez immédiatement un professionnel si vous pensez à vous faire du mal ou à en faire à une autre personne.

**Essayez de mettre les choses en perspective.** La perte d'un emploi peut donner l'impression que le monde s'arrête de tourner. Un peu de patience et de persévérance vous aidera à surmonter cette période difficile. Gardez à l'esprit qu'avec le temps et le recul, bien des gens en viennent à considérer une ancienne mise à pied comme un tournant bénéfique pour leur carrière.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

## Les trois premiers jours

Dans la plupart des cas, ce sont les trois premiers jours après une perte d'emploi qui sont les plus difficiles. Voici quelques suggestions pour vous aider à traverser cette période difficile :

**Rentrez chez vous et parlez-en à votre famille, à votre conjoint ou à des amis intimes.** Parler de la perte de votre emploi vous aidera à mieux assimiler l'événement, tout en vous aidant à vous sentir moins seul.

**Pesez bien vos mots si vous envoyez un courriel ou un texto qui pourrait être retransmis.** Vos sentiments pourraient changer considérablement au cours des deux prochaines semaines. Un courriel ou texto impulsif pourrait donner aux gens une mauvaise idée de la façon dont vous composerez avec la situation à long terme. Soyez particulièrement prudent lorsque vous envoyez de tels messages à d'ex-collègues, qui pourraient les retransmettre. Gardez à l'esprit que bien souvent le sentiment de loyauté envers une personne n'est plus le même lorsqu'elle quitte l'entreprise. Des collègues hier encore amicaux à votre endroit pourraient maintenant se sentir déchirés entre les liens qu'ils ont avec vous et ceux qu'ils entretiennent avec leur patron. Si vous souhaitez demeurer en contact avec des collègues, attendez jusqu'au moment où vous pourrez rédiger calmement un message projetant une image professionnelle. S'ils vous offrent du soutien, vous n'avez pas, durant les premiers jours, à faire plus que de les en remercier et leur dire que vous espérez garder le contact avec eux.

**Évitez les médias sociaux ou limitez le temps que vous y passez jusqu'à ce que vous ayez pu méditer sur ce qui vous est arrivé.** Il serait peut-être préférable pour vous d'éviter d'aller sur Facebook ou Twitter pendant quelques jours ou de vous limiter à simplement y réagir aux publications de vos amis plutôt que d'y décrire le changement que vous vivez. Une publication colérique ou émotive pourrait amener vos contacts à douter de votre professionnalisme. Elle pourrait également revenir vous hanter dans votre recherche d'un nouvel emploi, car plusieurs employeurs consultent le profil des candidats dans les médias sociaux.

**Donnez-vous le droit de pleurer et de vivre votre chagrin.** Ne vous forcez pas à toujours prendre un air joyeux devant les autres. Passez du temps avec des gens qui vous laisseront être triste, exprimer vos sentiments et vous défouler. Vous ne devez toutefois pas vous complaire dans votre malheur. Dès que vous en aurez le courage, commencez à cerner les possibilités que ce changement pourrait vous offrir. Votre attitude positive et professionnelle incitera alors les gens de votre entourage à parler en votre faveur de façon convaincante.

**Ne prenez pas d'importantes décisions concernant votre vie personnelle ou vos finances.** Par exemple, au cours des trois premiers jours, ne retirez pas d'argent de vos REER ou ne déménagez pas précipitamment. Ce n'est probablement pas non plus le bon moment pour vous offrir des vacances de rêve, payer le solde de vos cartes de crédit ou acheter une entreprise. Comme pour toute situation de perte, accordez-vous du temps pour digérer la nouvelle et vous adapter. Songez à repousser d'un mois ou deux toute décision importante qui pourrait avoir des conséquences sur votre vie. Il vous faut du temps pour réfléchir et planifier.

**Lisez attentivement tous les documents relatifs à la cessation d'emploi fournis par l'entreprise.** Vous y trouverez des renseignements sur les avantages sociaux, les ressources disponibles, les indemnités de départ, l'épargne-retraite, la formation professionnelle et les prestations d'assurance-emploi. Dans le cas d'une mise à pied ou d'une réduction des effectifs, les employés touchés peuvent être admissibles à une indemnité de chômage versée par un organisme gouvernemental. Votre service des ressources humaines (RH) ou le bureau de chômage gouvernemental vous expliquera comment présenter une demande.

**Ne gaspillez pas votre temps à penser à une façon de retrouver votre poste, d'amener l'entreprise à changer d'idée ou à vous «venger».** Vous concentrer sur l'avenir vous aidera à aller de l'avant. Ne vous laissez pas aller à dénigrer votre ancien employeur, car ce genre d'attitude nuira à votre réputation. Même s'il est tout à fait normal d'être en colère après une mise à pied, ruminer des pensées négatives ou

vouloir changer ce qui ne peut être changé ne vous aidera pas à vous concentrer positivement sur l'avenir.

**Évitez de communiquer avec des employeurs éventuels ou de vous créer de nouveaux contacts professionnels sur les réseaux sociaux avant d'avoir redéfini vos objectifs de carrière.** Mieux vaut vous assurer de faire une bonne première impression. Attendez quelques jours avant d'envoyer des copies de votre CV ou de faire des appels téléphoniques. Lorsque vous serez fin prêt à vous présenter en tant que candidat hautement professionnel et accompli, vous pourrez alors avoir recours à LinkedIn et à votre réseau de contacts.

**Prenez des mesures supplémentaires si vous avez des enfants.** Les enfants éprouvent souvent beaucoup de confusion lorsqu'un de leurs parents perd son emploi. Ils peuvent se demander pourquoi ce parent reste à la maison toute la journée, comment il vit ce changement, ou peuvent même se sentir coupables de ce qui s'est produit (s'ils savent, par exemple, que ce parent est parfois arrivé en retard au travail à cause de leurs propres retards le matin). Discutez avec eux de façon honnête et en tenant compte de leur âge. Si vous êtes incertain de ce qu'il faut leur dire, faites sur le Web une recherche du genre « comment parler à un enfant d'une mise à pied [ou période de chômage ou congédiement] ». Ne faites pas de promesses que vous ne pourrez peut-être pas tenir, par exemple à propos du camp de vacances de l'été suivant. Envisagez de consulter un thérapeute en enfance si votre enfant a du mal à s'adapter au changement.

## **L'importance de prendre soin de soi**

Se retrouver sans travail peut être très stressant et même amener certains risques pour la santé. N'oubliez pas de prendre bien soin de vous. Réservez-vous du temps chaque jour pour faire quelque chose qui vous plaît afin d'équilibrer vos journées et de réduire le stress bien normal associé à une recherche d'emploi.

- Prenez des repas équilibrés.
- Dormez suffisamment.
- Faites de l'exercice. La pratique d'une activité physique est souvent un moyen sain de réduire le stress.
- Trouvez des façons de vous détendre. Vous pouvez réduire votre stress en faisant de la méditation, des exercices de respiration profonde ou du yoga, ou en adoptant toute autre méthode de relaxation qui vous convient.
- Allez marcher avec un ami.
- Faites-vous plaisir. Écoutez de la musique. Prenez de longs bains. Cuisinez des repas qui vous plaisent particulièrement.
- Faites une liste de toutes vos réalisations et relisez-la quand vous avez besoin d'un remontant.
- Faites des choses que vous aimez faire. Entreprenez un projet dans la maison. Trouvez un passe-temps. Ou encore, faites du bénévolat pour une organisation en laquelle vous croyez.
- Trouvez une façon de structurer vos journées. Intégrez dans votre horaire des moments précis et réguliers pour l'exercice, pour les repas, pour aller au lit et vous lever ainsi que pour rechercher un nouvel emploi. Tous ces conseils vous aideront à continuer d'aller de l'avant tout en assurant la stabilité et la continuité qu'offrait votre ancien emploi.
- Passez du temps avec votre famille et d'autres gens que vous aimez.