

# Le chômage, une occasion de se réinventer ?

Bien sûr, perdre son emploi est toujours difficile. Il y a ce profond désarroi de ne plus pouvoir se définir par un travail, cette inquiétude pour l'avenir. Mais, à condition de changer sa vision de l'épreuve, cette parenthèse subie peut être l'occasion de rebondir. **C'est ce que dit le *funemployment*.**

PAR EMMANUELLE SOUFFI – PHOTOS ÉDOUARD CAUPEIL

Aux États-Unis, certains arborent de curieux badges colorés « *No job, no problem* » ou « *I watch TV all day* »<sup>1</sup>, symboles du chômeur décomplexé, qui revendique le droit au bonheur en dehors du salariat. En France, le *funemployment* – contraction de *fun*, « amusement », et de *unemployment*, « chômage » – pénètre doucement les esprits. De plus en plus de cadres, de jeunes, de trentenaires déçus par des carrières qui plafonnent, par des employeurs qui n'ont pas pris de gants pour les licencier cultivent une nouvelle distance avec le monde de l'entreprise. « La confiance a été altérée et les salariés entretiennent un rapport plus mercenaire au travail », observe Marc Traverson<sup>2</sup>, psychothérapeute et coach. Dans un contexte où l'emploi devient volatil et où les retraites se réduisent comme peau de chagrin, « chacun doit désormais prendre en main sa propre employabilité, comme une petite entreprise de services qui prospecte ». À la recherche d'un CDI se substitue une nouvelle quête de sens, l'envie très actuelle de se consacrer à des occupations plus « essentielles » – thérapie, bénévolat, engagement citoyen, activité artistique...>>>

Céline, 36 ans, ex-juriste, aujourd'hui formatrice

« Je suis passée d'un rapport coercitif au travail à un rapport de plaisir »

**Céline**, 36 ans, ex-juriste, aujourd'hui formatrice<sup>1</sup>

## « Je suis passée d'un rapport coercitif au travail à un rapport de plaisir »

« En trois ans, j'ai enchaîné une trentaine de CDD. J'étais dans une situation de demande et de soumission : j'espérais que l'entreprise me recrute, car j'avais un loyer à payer. Aujourd'hui, je donne et j'apprends, c'est un échange. Je suis passée d'un rapport coercitif au travail à un rapport de plaisir. J'ai grandi avec le souvenir de mon beau-père, licencié à 42 ans, qui a loupé plein d'opportunités faute de prendre le risque de se recycler. J'en avais ras le bol de mon métier, j'avais le sentiment de ne pas avoir réussi ma vie sentimentale, il ne fallait pas que je rate en plus ma vie professionnelle. Au lieu de voir le chômage comme une contrainte, j'en ai fait une période propice au changement. L'optimiser m'a rendue plus employable, moins stressée. J'ai suivi une formation en sophrologie pour devenir formatrice en gestion du stress et,

surtout, une psychothérapie, qui m'a appris à devenir actrice de ma vie. J'avais une vision fataliste des choses. C'est comme une forme de résilience, un travail sur l'estime de soi très progressif. On n'est pas tremblant un jour et conquérant le lendemain. Désormais, plus j'enchaîne les missions, plus ça me fait de références clients. C'est la classe ! Alors qu'avant, avec ces CDD à répétition, j'étais perçue comme quelqu'un d'instable... Cela me troublerait beaucoup de redevenir salariée, car, en free-lance, je choisis avec qui je travaille. Depuis cette reconversion, je monte en compétences. À chaque mission, je m'interroge sur ce qu'elle m'a apporté. Je me constitue une bibliothèque de souvenirs positifs. Les obstacles, dans la vie, c'est comme le yin et le yang, ils peuvent aussi être bénéfiques. »

1. celinecamoun.hautetfort.com.

>>> Les adeptes du *funemployment* espèrent qu'en suivant le fil de leurs aspirations ils se donnent des chances de rebondir vers un nouveau métier, plus conforme à leurs désirs.

### S'accorder le temps du deuil

Parler de chômage-plaisir à l'heure où la France compte 4,3 millions de demandeurs d'emploi<sup>3</sup> peut sembler choquant. Car le travail est un attribut identitaire. Dans une ambiance qui contribue à rejeter la responsabilité de la précarité sur celui qui la subit, le mal nommé « inactif » finit tôt ou tard par se fustiger de son « inutilité ». « L'entreprise incarne un cadre, des obligations, un réseau, quelque chose qui soutient, souligne Marc Traverson. Le chômage, c'est un trou d'air. Vous êtes seul face à vous-même et à des journées vides, l'œil rivé sur les comptes dans la crainte de ne plus pouvoir

payer le loyer, dans l'attente de rares entretiens qui vous font grimper des pics d'espoir avant de vous replonger dans la déception. L'équilibre du couple se trouve modifié par le désœuvrement de l'un et le malaise qui l'accompagne. Et, tandis que l'on se joue à soi-même la comédie du "même pas mal", c'est la peur du grand déclassement qui vous saisit à la gorge. » Avant d'arriver à rebondir, c'est tout ce désarroi auquel il faut pouvoir s'habituer, cette souffrance qu'il faut pouvoir reconnaître, sans se condamner à une solitude punitive. La temporalité du chômage n'est pas sans évoquer celle du deuil. Il faut avoir traversé la sidération, la colère, le chagrin de la perte avant d'être capable de remonter. « Et faire, avec un psy ou un coach, le point sur son histoire professionnelle pour comprendre comment on en est arrivé là, et vers où repartir », encour-

rage Marc Traverson. Après le chômage qui mine vient alors le temps du chômage qui construit.

### S'affranchir des normes

« Plus l'individu s'est construit en dehors du travail, plus il pourra passer en mode fun », affirme le psychothérapeute et coach. Comme Olivier (témoignage p. 176), que ses nombreux voyages et sa récente paternité ont tourné vers d'autres horizons. « Ceux pour qui l'importance sociale se mesure à l'aune du salaire et du temps passé au bureau vont avoir plus de difficultés à assumer leur chômage... » L'héritage familial conditionne aussi la capacité à se déculpabiliser de sa condition. Céline (témoignage ci-dessus) a vu ses parents anéantis par la perte d'emploi. Pas question pour elle de baisser la tête. À la rituelle et dérangeante question : « Et toi ? Que fais-tu dans la vie ? », les pionniers >>>



**Sophie**, 49 ans, ex-responsable de la promotion des ventes dans une major du disque

## « Le marché de l'emploi ne veut pas de moi ? Eh bien, je ne veux plus de lui ! »

« J'ai été élevée dans la valeur travail. Ma mère était femme de ménage, mon père électricien. Ils se crevaient à la tâche, mais ils en étaient fiers. Bac en poche, je suis entrée à la Société générale puis chez Warner, une maison de disques. J'étais dans mon élément. Et les charrettes se sont succédé. Après quatre mois d'arrêt pour épuisement, j'ai été licenciée. Je pensais retrouver du travail rapidement. En fait, cela fait dix ans que je suis au chômage. J'ai envoyé plus de mille huit cents CV et reçu près de cinq cents lettres négatives. Après une grave dépression, j'ai voulu connaître le "mal" dont j'étais victime, comme un malade face à son cancer. J'ai épluché tout ce que je trouvais sur le chômage. Ma conviction ? C'est un statut indispensable au fonctionnement de l'économie libérale, car il permet de niveler les salaires par

le bas. Cette découverte m'a libérée. J'ai longtemps comparé ma quête à celle d'une femme qui court après un homme qui ne veut pas d'elle. Dans les histoires d'amour, l'entourage vous conseille d'arrêter, alors que décider de ne plus chercher de job est perçu comme irresponsable ! Le marché de l'emploi ne veut pas de moi ? Eh bien, je ne veux plus de lui ! Ce qui ne veut pas dire que je ne travaille pas. Une mère de famille, un retraité, un chômeur travaillent. Aujourd'hui, j'anime un site d'informations à destination des demandeurs d'emploi<sup>1</sup>. J'améliore ma condition et celles des autres. Ce n'est pas le fait d'être chômeur qui est indigne, c'est la société qui intime aux individus d'avoir un emploi alors qu'elle est incapable de leur en fournir un décent. »

1. actuchomage.org.

**Olivier**, 38 ans, ancien directeur artistique, aujourd'hui acrobate

### « J'adore le temps que je passe avec mon fils »

« Mon premier voyage en Inde a été une révélation. À l'époque, je passais mon temps au boulot, je me suis rendu compte que je courais après des leurres, que je perdais ma vie à la gagner et que je pouvais travailler différemment pour vivre mieux. J'habitais dans le VII<sup>e</sup> arrondissement de Paris et je voyais ces bataillons de cadres rentrer à des heures impossibles pour payer leur loyer sans profiter de leurs enfants. Quand mon fils est né, en 2010, il était hors de question de le mettre à la crèche à 3 mois et de rebosser comme un fou ! J'ai arrêté. Ma compagne a pris un congé d'un an et nous avons fait le tour du monde avec le petit. J'ai toujours eu un rapport au travail assez particulier. Je viens d'un milieu privilégié, j'ai été élevé chez les jésuites, où la valeur travail est essentielle. Pour mes parents, je gâche mes possibilités. Mais ils ont aussi compris qu'il fallait profiter du temps

qui passe avant qu'il ne soit trop tard. Pendant des années, quand on me demandait ce que je faisais, je répondais que j'étais oisif. Ça ne me dérange pas d'être perçu comme un dilettante. J'adore le temps que je passe avec mon fils. Ma femme, qui travaille comme une folle, se déstresse de la vie de tous les jours car elle sait que je suis là. Le plus compliqué à assumer n'est pas le fait de ne pas travailler, de dépendre des allocations chômage – après tout, j'y ai droit, j'ai cotisé pour ! –, mais la culpabilité du regard des autres, jaloux de vous voir épanoui. Pour moi, ce temps libéré est une réussite, car il permet de nouer des contacts, de dénicher des idées, que je n'aurais pas eues en étant coincé derrière un bureau. Ce sont des portes ouvertes qui nourrissent d'autres activités. D'ici à un an, j'aurai suivi une formation en œnologie-viticulture et acheté des vignes dans le Midi. Ce sera notre port d'attache. »

PUB

>>> du *funemployment* assument de répondre « rien » ou du moins « plein d'autres choses ». « Pour rebondir en toute quiétude, il faut être capable de s'affranchir du jugement des autres, notamment de celui de ses proches, estime Marc Traverson. En ce sens, il s'agit d'une forme de résilience. »

#### Cultiver la « sérendipité »

Plutôt que de se laisser mettre au ban de la société, les adeptes du *funemployment* cultivent une convivialité stimulante et valorisante. Grâce à son blog ouvert en 2009, *Mon amie chômeuse*<sup>4</sup>, où elle proposait toutes sortes de loisirs auxquels les travailleurs n'ont pas le temps de s'adonner (expos, lecture, cinéma...), Élodie, 28 ans, s'est créé une communauté. Repérée pour ses billets d'humeur, l'ex-

responsable marketing chez L'Oréal a depuis été embauchée par l'hebdomadaire *Marianne*. Lilou Macé, 34 ans, a couché son désarroi sur le papier. Résultat ? Un livre : *J'ai perdu mon job et ça me plaît*<sup>5</sup>. « Soit je m'ouvrais aux autres, soit je sombrais. En me mettant à nu, je me suis réveillée », explique-t-elle. Depuis, elle a monté sa web TV<sup>6</sup> et parcourt les États-Unis à la rencontre d'inconnus. « Je ne cherche plus la réussite matérielle. Je fonctionne avec le cœur, moins avec le cerveau. Ma philosophie s'inspire des lois de l'attraction : si on est cocréateur de sa vie, elle devient plus belle. » Lister ses envies, organiser sa semaine, soigner son corps, entreprendre des formations..., il y a de multiples façons de rester constructif. Et, parmi elles, une qu'affectionne Marc Traverson, la

« sérendipité », ou l'art d'associer des idées dans des registres différents. « J'aime, pour ma part, entendre des conférenciers sur des sujets qui m'intéressent, écrit-il. Le fait de se mettre en écoute permet à l'esprit de vagabonder, de faire surgir des associations d'idées inattendues, de faire revenir à la conscience des idées que nous avions perdues de vue. » C'est ainsi, en cultivant des petites pousses, que surgissent les grandes opportunités.

1. « Pas de travail, pas de problème » et « Je regarde la télé toute la journée ».

2. Marc Traverson, auteur de *Lettre à ceux qui ont momentanément perdu leur emploi* (Payot, 2010).

3. Source : ministère du Travail, mars 2011.

4. *monamiechomeuse.com*.

5. *J'ai perdu mon job et ça me plaît de Lilou Macé* (Guy Trédaniel Éditeur, 2011).

6. *liloumace.com*.