



SES CONTRAINTES, SES VALEURS, SES INTERETS ET LE TRAVAIL

Fiche pratique

SES CONTRAINTES ET LE TRAVAIL

Chacun de nous a des contraintes et souvent doit s'y plier régulièrement, à certains jours ou même moments de la journée. Exemple fréquent : amener un enfant à l'école le matin, aller le chercher en fin d'après-midi. D'autres contraintes sont moins immédiatement « visibles », comme le fait d'habiter une zone éloignée des transports publics.

Il existe des cas extrêmes :

- un problème de santé peut contraindre à changer de métier, rapidement (coiffeurs devenus très allergiques à des produits utilisés dans les salons de coiffure) ou à terme (mal de dos déclenché par certaines postures du corps imposées régulièrement par l'exercice du métier) ;
- une personne sous main de justice (ancien détenu, condamné sous bracelet électronique ...) se voit interdire certaines activités ou de présence sur tel territoire ...

Il n'est pas toujours possible de choisir un emploi permettant d'éviter ou d'alléger une contrainte. Mais il convient toujours d'être conscient de cette contrainte, car elle peut à la longue rendre la situation très difficile à vivre. C'est donc une chose à garder en tête quand on cherche un emploi pour choisir et décider au mieux ; et dans l'emploi, il faut rester vigilant pour agir avant que la situation devienne insupportable.

SES VALEURS, SES INTERETS ET LE TRAVAIL

A propos du travail, évoquer valeurs et intérêts (au sens centre d'intérêt) semble paradoxal, voire provocant !

Pourtant, **une tendance émerge aujourd'hui dans la société: avoir un travail susceptible de répondre à ses envies et valeurs.** Elle est acceptée par la société, voire approuvée.

Ainsi certains, les trente ans venus, quittent leur secteur professionnel (pour lequel ils peuvent avoir eu tout un cursus d'étude et de formation) pour adopter un nouveau métier, s'imposant parfois une (nouvelle) formation.

Ceux qui exercent un métier d'aide aux personnes en difficulté (handicap, maladie, jeune ou grand âge, précarité) sont très souvent animés par l'esprit d'entre-aide. L'envie d'être proche de la nature, de préserver l'environnement ou, de façon plus traditionnelle, l'amour des bêtes, le penchant pour la créativité expliquent le choix professionnel de beaucoup d'autres.

Le **service public de l'emploi** (Pôle emploi, Cap emploi, Missions locales) comme les **organisations professionnelles** s'efforcent d'accompagner ces personnes qui veulent suivre leur vocation (voir module sur Les filières de recherche d'emploi).

En tout cas, il est clair que dans un travail qui répond à ses centres d'intérêt et met en pratique ses valeurs, on est efficace, on va progresser, son emploi va être durable, probablement même on est satisfait, épanoui, voire heureux.

Voir ci-dessous vidéo de témoignage (*).

COMMENT CONNAÎTRE SES CONTRAINTES, SES VALEURS, SES INTERETS

Les contraintes très souvent s'imposent d'elles même. Pour autant, si un emploi est incompatible, un peu, beaucoup avec ses contraintes, évaluer les conséquences à long terme n'est pas simple. Il faut donc s'efforcer, dans la recherche d'emploi, d'imaginer comment cela va se passer, de bien réfléchir au moment du choix et de la décision.

Il est vivement conseillé d'en discuter franchement avec les **conseillers de Pôle Emploi, de Cap Emploi ou de la Mission locale** ; si possible en parler aussi avec un(e) proche, une **personne de confiance**. Ces échanges aident à mieux voir la situation, à imaginer comment elle pourra être à terme ; même ça peut aider à trouver une solution capable de rendre les contraintes moins difficiles à vivre.

S'agissant des **valeurs** et des **intérêts**, seules certaines personnes ont une conscience claire, précise de leurs envies et valeurs !

Si vous ne faites pas partie de ces personnes-là, il peut être utile de vous poser la question : « Qu'est-ce que j'aimerais faire comme travail, si je pouvais choisir librement, sans contrainte d'aucune sorte ? Un travail qui me correspond mieux, qui m'apporterait des satisfactions, me ferait plaisir, voire me rendrait heureux ».

La réflexion n'aboutit pas forcément à un changement de votre vie professionnelle dans l'immédiat car on ne peut négliger les risques, sous-estimer les difficultés. Mais au minimum elle contribue à ce que vous vous connaissez mieux, ce qui est toujours une bonne chose (cf la fameuse maxime « Connais-toi toi-même »). Il se peut aussi que cela vous conduit progressivement à infléchir votre parcours professionnel : par exemple l'aspiration à davantage d'autonomie ou de contact humain peut être un moteur pour évoluer dans son travail vers davantage d'autonomie, davantage de contact humain, tout en restant dans le même secteur, le même métier.

Cette **réflexion d'introspection** n'est pas facile à faire, mais elle est utile, que votre situation professionnelle soit bonne ou difficile, ou même vous oblige à vous réorienter. Une manière efficace de la mener, c'est par une discussion, un échange, un dialogue avec quelqu'un, soit une **personne de confiance**, soit un **conseiller de Pôle Emploi, de Cap Emploi ou de la Mission locale**, comme pour les contraintes (voir ci-dessus).

Les psychologues ont développé quantité de « **tests de personnalité** », sorte de questionnaires plus ou moins longs : en effectuant ces tests, vous aurez une sorte de portrait de vous. Attention, les humains étant des êtres complexes, aucun test n'est « complet », n'est capable de dresser un portrait révélant tout de vous. Chaque test met en oeuvre une approche spécifique et vous analyse sous un angle particulier ; si certains sont orientés vie professionnelle, la plupart sont généraux.

Actuellement on peut trouver sur internet nombre de ces tests. Voici trois sites en relation avec Pôle Emploi qui en proposent :

www.placedetalents.com

www.nouvelleviepro.fr/tests

www.emploi-store.fr/portail/services/marco

www.emploi-store.fr/portail/services/quizPro

(*) vidéo de témoignage : www.emploi-store.fr/portail/services/IEssTrouvezQuUnEmploi