Résilience et prospection d'emploi durant la crise de la COVID-19



Presenté par Sarah Southey (maîtrise en travail social, travailleuse sociale inscrite)

Affiliée au Redpath Centre

www.sarahsouthey.com

sarah.southey@redpathcentre.ca

Au sujet du Redpath Centre

- Le Redpath Centre est un établissement privé de santé mentale qui se spécialise dans le TSA et les autres troubles neurodéveloppementaux survenant aux diverses étapes de la vie. En plus d'offrir une gamme diversifiée de services cliniques, nous menons des recherches, éduquons les parties intéressées et militons en faveur d'un changement des systèmes.
- Nous offrons des services d'évaluation psychologique et en orthophonie, l'ergothérapie, la thérapie individuelle, de couple, familiale et de groupe, ainsi que de coaching professionnel et éducatif.
- Bureau principal situé au centre-ville de Toronto, avec des affiliés dans toute la province.

Au sujet de Sarah

- Diplôme de premier cycle en études du travail et maîtrise en travail social
- Plus de 12 années d'expérience en counselling direct auprès de personnes ayant de la difficulté à trouver et à conserver un emploi
- Counselling d’une clientèle adolescente et adulte sur l’emploi, l'anxiété et les relations sociales
- Mère de trois jeunes garçons et d’un chien
- www.sarahsouthey.com

Au programme

- Exercice de respiration
- Coup d’œil sur la perspective et la santé mentale
- La recherche d'emploi en temps de récession
- Fixer de nouveaux objectifs et établir une routine – quoi inclure dans votre journée
- Exemples d'horaires
- Ressources

À noter : des ressources en français se trouvent à la fin de la présentation.



This Photo CC BY-SA

Santé mentale et émotions

COVID-19 – Diverses perspectives

- Difficulté à se motiver, sentiment de démoralisation ou de dépression
- Confusion
- Anxiété/Crainte – inquiétude pour soi-même et pour autrui
- Empathie pour les autres, tout en appréciant la pause - «un paradis pour les introvertis»
- La vie ne semble pas avoir beaucoup changé

Santé mentale

- À prioriser
- Les personnes TSA forment une population potentiellement plus vulnérable en période de crise
- Haute comorbidité de diagnostics de santé mentale
- Trouvent souvent le changement difficile

Stratégies de santé mentale

- Affirmations positives
- Parler aux membres de la famille, à des amis ou à un professionnel
- Méditation
- Pratique respiratoire
- Faire de l'exercice / sortir et marcher
- Garder une routine
- Techniques de distraction
- Yoga / Étirement
- Pratique de gratitude
- Tenir un journal



Faire une pause de gratitude envers le fait que mes fils s’entendent bien quand ils jouent ensemble

La prospection d’emploi en période de récession

La prospection d’emploi en période de récession

- Au cours des prochains mois, la recherche d'emploi sera plus difficile qu’avant en raison de l'augmentation du taux de chômage, qui exacerbe la concurrence.
- Le gouvernement a mis en place des mesures d’aide économique sans précédent, qui feront certainement émerger des possibilités d’emploi.
- Au cours des récessions antérieures, le gouvernement a financé de nombreux programmes/centres provinciaux d'emploi pour aider les chercheurs d'emploi.
- Il est plus important que jamais d’établir une routine claire et une stratégie efficace de prospection d'emploi.
- https://www.cbc.ca/news/business/jobs-hiring-postings-opportunity-covid-19-1.5506880

Méthodes généralement efficaces de recherche d’emploi

- Postuler à l’interne
- Réseautage
- Recherche en ligne
- Faire affaire avec des chasseurs de têtes ou des agences d’emploi temporaire

Secteurs devant connaître la plus forte croissance au Canada en 2020 (avant-COVID-19)

- Transport d’électricité
- Commerce électronique et enchères en ligne
- Culture du maïs et du soya
- Extraction de l'or, de l'argent et de minerais
- Physiothérapie
- Traitement de la margarine et des huiles à cuisson
- Agences d'emploi et de recrutement
- Fabrication de panneaux d'affichage et d'enseignes
- Cannabis

Quels emplois seront disponibles?

- La pandémie n’a pas été nocive pour tous les secteurs (p. ex. Zoom et vidéoconférences, épiceries, entreprises de papier hygiénique).
- Essayez de cibler les services essentiels, dans votre recherche d'emploi (santé, épicerie).
- Les employeurs vont privilégier les postes qui ajoutent une valeur immédiate à leur organisation (p. ex. postes de technologie ou de vente).
- Portez attention aux secteurs et aux endroits spécifiques où il y a eu de nombreuses mises à pied.
- La « transformation numérique » donne une valeur plus importante que jamais aux carrières en informatique.

Fixer de nouveaux buts et établir une routine

Routine

- Dans le monde, il se passe beaucoup de choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle.
- Créer ou maintenir une routine peut nous donner un sentiment de contrôle sur notre environnement immédiat.
- Levez-vous à la même heure tous les jours.
- Prévoyez des pauses - soyez réaliste quant à votre capacité de concentration.
- Les offres d'emploi peuvent être plus rares dans le contexte actuel.
- Il peut être judicieux de mettre en pause le processus habituel de recherche d'emploi; il importe toutefois de ne pas perturber votre routine générale et de continuer à développer vos compétences.

Fixer des objectifs SMART

Vos objectifs peuvent maintenant sembler un peu différents de ce qu'ils étaient auparavant.

Alors, c’est quoi au juste un objectif SMART?

Spécifique - Que souhaitez-vous exactement?
Mesurable - Comment saurez-vous que vous avez atteint cet objectif?
Atteignable - Êtes-vous en mesure d’atteindre l'objectif? Avez-vous l'expérience/la formation nécessaires?
Réaliste - Dans quelle mesure l’objectif est-il réaliste?
Temporel – Pour quand aimeriez-vous l’atteindre?

Énoncez l’objectif par écrit, et discutez-en avec les personnes qui vous soutiennent.

Quoi faire quand vous n’êtes pas en recherche d’emploi

- Prendre soin de vous-même
- Participer aux tâches ménagères
- Sortir à l’extérieur - changer d'environnement est important pour la santé mentale
- Activités qui aident à cerner vos intérêts personnels
- Activités qui aident à mieux comprendre le marché du travail
- Activités contribuant à renforcer vos compétences / à étoffer votre curriculum vitae

Activités qui étoffent le curriculum vitae

- Apprendre une langue.
- Cours en ligne qui renforcent les compétences (p. ex. codage).
- Bénévolat non traditionnel – appeler votre grand-mère, poser des gestes de gentillesse pour vos voisins.

Activités qui aident à comprendre le marché du travail

- Entrevues d’information – contacter des membres de votre réseau pour en savoir plus sur ce qu'ils font
- Faire des rechercher sur des compagnies, des industries et des titres d'emploi précis (www.onetonline.org).
- Faire des plans pour le futur bénévolat
- Faire des recherches sur les secteurs en croissance
- Faire des recherches sur les entreprises canadiennes qui valorisent la diversité (https://canadastop100.com)
- Communiquer avec le Centre d’emploi et de ressources local

Exemples d’études de cas

Étude de cas nº 1 - Cora

- 26 ans – mise à pied de son emploi dans le commerce au détail - vit seule dans un appartement en sous-sol.
- Actuellement très inquiète que sa grand-mère puisse être infectée par le COVID-19 et doit prendre soin d'elle-même.
- Passe la plus grande partie de la journée à chercher des statistiques sur la prévalence du coronavirus.
- Inquiète de pouvoir trouver un autre emploi dans le commerce de détail, sans vraiment vouloir y retourner.
- Se lève tard et porte le même survêtement depuis une semaine.
- A des connaissances en espagnol et se demande si elle pourrait obtenir un nouvel emploi pour traduire des documents.

Que peut faire Cora?

- Tout d’abord, prendre soin d’elle-même – recommencer à prendre une douche tous les jours et mettre des vêtements propres.
- Ensuite, Cora doit décomposer son emploi du temps pour déterminer quelles périodes elle peut consacrer à l’acquisition de nouvelles compétences et aux recherches.
- Cora peut fixer un objectif SMART concernant l'apprentissage de l'espagnol.
- Ensuite, elle peut consacrer la matinée à travailler à ses cours d'espagnol, et l’après-midi à approfondir ses recherches sur les possibilités de divers secteurs industriels, sur la formation plus structurée et sur des employeurs en particulier, pour mieux se préparer à réintégrer le marché du travail.

Exemple de routine pour Cora

8 h - Lever

8 h - 9 h - Routine du matin (manger, faire sa toilette, loisirs)

9 h - 11 h – Travailler au cours d'espagnol en ligne

11 h - 12 h – Tâches ménagères

12 h - 13 h – Dîner et pause

13 h - 15 h – Recherches sur le possibilités de formation et d'emploi en traduction

16 h - 17 h – Période d'exercice

17 h - 18 h – Loisirs ou préparation du souper

18 h - 19 h – Repas et laver la vaisselle

19 h - 23 h – Loisirs et communication avec un membre de la famille ou un(e) ami(e), puis coucher

Étude de cas nº 2 - Mavis

- Élève du secondaire du 17 ans - actuellement en pause scolaire - veut profiter de cette pause comme des vacances
- Dort une grande partie de la journée, joue à l’ordinateur jusqu'à tard dans la nuit
- Frustré de constater que son projet d’emploi d'été à la piscine publique locale pourrait ne pas se concrétiser
- Incertain quant à ses objectifs à long terme
- A de la difficulté à consacrer des efforts au travail scolaire et à la recherche d'emploi

Exemple d’emploi du temps pour Mavis

- 8 h 30 – Lever, médias sociaux et déjeuner
- 9 h – 10 h – Entraînement à domicile
- 10 h – 10 h 30 – Hygiène et collation
- 10 h 30 – 12 h 30 – Travaux scolaires en ligne
- 12 h 30 – 13 h 30 – Dîner et pause
- 13 h 30 – 15 h – Faire des évaluations en ligne des compétences et des valeurs, communiquer avec un coach d'emploi, rédiger un plan en vue d’un nouvel emploi d'été ou d’un travail bénévole, chercher et postuler des emplois en ligne
- 15 h – 17 h – Promener le chien et loisirs
- 17 h – 18 h – Encore des travaux scolaires
- 18h – 19h – Repas et laver la vaisselle
- 19 h – 23h - Loisirs et communiquer avec un membre de la famille ou un(e) ami(e)

Quelques autres conseils pour partir du bon pied

- Dresser une liste de tâches (papier et stylo, ou avec une application comme que Waunderlist ou Trello)
- Mettre en évidence les tâches prioritaires (code de couleurs) et commencer par une tâche difficile
- Diviser la journée en blocs
- Utiliser des minuteries
- Si, une fois assis, vous avez de la difficulté à démarrer, essayez de travailler à la tâche pendant dix minutes. Si vous avez toujours de la difficulté, soyez gentil avec vous-même et autorisez-vous à réessayer plus tard.*

Martin, Sharon. (2019).*The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance*

Ressources

Santé mentale durant la crise de la COVID-19 :

https://www.camh.ca/fr/info-sante/mental-health-and-covid-19

Les lundis de pleine conscience :
https://www.eventbrite.ca/e/mindfulness-monday-tickets-100432038932?

https://www.huddle.care/covid/

Calm.ca ou application Headspace

Sites Web qui indiquent les secteurs industriels en croissance au Canada

- https://www.bmmagazine.co.uk/news/canadian-industries-to-follow-in-2020/
- https://www.pivotalsolutions.com/growing-industries-in-canada/
- https://www.canadianbusiness.com/growth-500-canadas-fastest-growing-companies/
- https://www.ibisworld.com/canada/industry-trends/fastest-growing-industries/

Ressources en français

- Exploration de carrière : https://careerprocanada.ca/career-exploration-assessments/
- Meilleurs employeurs au Canada : https://isarta.com/infos/qui-sont-les-meilleurs-employeurs-du-canada/
- https://www.randstad.ca/fr/emplois-en-demande/

Ressources en français

- Profils des compétences essentielles : https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/competences-essentielles/profils/guide-sommaire.html