

Témoignages d'Anne-Laure Mausner, Sophrologue

Thème : Préparation pour un entretien d'embauche

(Les prénoms ont été modifiés pour respecter l'anonymat)

Le stage choisi est celui d'un club de jeunes cadres en formation « recherche d'emploi ».

Pour la faisabilité de ce stage, chaque participant devait me confirmer sa motivation et sa présence au protocole complet des 8 séances. J'étais donc dans un contexte où les participants avaient une démarche volontaire et bienveillante à l'égard de la sophrologie et à mon égard en tant que sophrologue.

Deux jeunes femmes et six jeunes hommes ont manifesté leurs intérêts pour la réalisation de cette expérience.

C'était une première rencontre avec un public « jeune », avec des participants féminins et masculins, une expérience dans un organisme reconnu donc pouvant être une référence future.

Anamnèse – Etat des lieux du groupe.

Manque de confiance en soi, stress, angoisses... sont les ressentis de la plupart des jeunes cadres lors des entretiens d'embauche, étape importante pour le début de leurs carrières.

Les recruteurs peuvent parfois être compatissants face à une jeune recrue potentielle mais nombre d'entre eux sont directs, ce qui peut renforcer des ressentis déstabilisants.

Pour certains jeunes, l'entretien deviendra même une étape à éviter tant le stress et l'angoisse sont importants voire « ingérables ».

Même si ces jeunes cadres ne sont pas responsables de propos et réactions parfois négatives ou agressives des recruteurs à leur égard, ils les subissent néanmoins et doivent les intégrer, les digérer et continuer leur recherche d'emploi.

Ce stress, ce manque de confiance en soi et/ou ces angoisses s'expriment généralement par des maux de tête, irritabilité, douleurs cervicales, sensations d'angoisse et/ou de solitude, perte ou troubles de l'appétit ou perturbations du sommeil, manque d'écoute et/ou de concentration....

Dans le cadre de l'entraînement aux entretiens d'embauche, il est intéressant de proposer aux jeunes cadres les plus exposés à la timidité, au trac ou au manque de confiance en soi, de partir à la découverte d'eux-mêmes afin de libérer les tensions et d'exploiter au mieux leurs ressources personnelles.

Au-delà de l'action sur les différents « symptômes » évoqués auparavant, chaque participant va chercher à gagner en efficacité par une plus grande écoute, une meilleure concentration, une confiance en soi, une meilleure qualité de relation et de communication et donc d'action.

Le stage se déroule en huit rencontres d'une heure, deux fois par semaine en moyenne, sur une durée de 5 semaines. Ces rencontres ont lieu dans les locaux du GRETA pour que les participants ne soient pas dans un endroit « privilégié » (où le silence, le cadre naturel sont relaxants par essence). Les séances se réalisent dans une pièce calme (pour aider à l'acquisition et entraînement des techniques) dans la position assise pour les stagiaires, position qui sera certainement celle dans laquelle ils se trouveront au moment d'utiliser les techniques.

Il s'agit pour eux de découvrir dans un premier temps leurs différents ressentis, pour pouvoir ensuite identifier les tensions et agir sur ces dernières.

Au-delà de l'action sur les tensions, viendra l'utilisation de ses propres ressources pour penser et agir positif.

Séances de groupe

Première séance : Se concentrer, mobiliser ses ressources

L'inclusion du groupe s'est réalisée par une proposition de réflexion sur trois questions :

1. De quoi avez-vous besoin aujourd'hui pour vous sentir bien ?
2. Pourquoi êtes-vous ici ?
3. Vos attentes à l'issue des 8 séances ?

A la première question, la plupart des jeunes gens (en moyenne 25 ans) présents ont répondu avoir besoin de prendre du recul car ils sont dans une sensation de mal-être (sensation d'inutilité, de doute, de manque de confiance, de manque de repère...).

A la deuxième question, ils attendent un élément supplémentaire pour améliorer leur recherche d'emploi.

A la troisième question, ils souhaitent découvrir la sophrologie et gérer les émotions avant et pendant l'entretien d'embauche. L'après entretien leur semblant moins important même si cet après entretien peut avoir un impact sur la confiance en soi.

- Sophronisation de base avec visualisation promenade au bord de mer avec attention portée sur détails de la scène.

Phénodescription globale : pièce très bruyante. Difficulté des jeunes à suivre à cause d'un groupe de travail installé dans la pièce voisine et particulièrement agressif de par la puissance de leurs voix.

Sensation de détente sur le haut du corps de la part des participants.

Pour la deuxième séance, les participants devaient identifier leurs points de stress physiques (situer physiquement les points de compensation) et essayer de repérer leur mode de fonctionnement devant un grand stress

Deuxième séance : Relâcher son stress

Sophronisation de déplacement du négatif, tensions attirées par les aimants lors des étirements

Phénodescription globale : après avoir changé de pièce et avoir pris possession d'une pièce calme, la détente a pu s'installer davantage dans le corps des participants mais les chaises, particulièrement inconfortables, ont gêné la progression de la détente.

Troisième séance : Prendre confiance en soi

- Sophronisation perception relaxative (dîner entre amis dans un cadre agréable)

Phénodescription globale : pièce calme et confortable (nous avons choisi la pièce et avons déménagé les chaises les plus confortables de la structure pour l'occasion).

La détente prend réellement place chez plusieurs participants. Il y a une plus grande facilité de visualisation, de voyage. Ils parviennent aux sensations de vue et d'ouïe mais les sensations d'odeur, du goût et du toucher sont encore difficiles à percevoir.

Tout le groupe, à ce stade du stage, reconnaît la nécessité de lâcher prise grâce à la sophrologie et la grande majorité des participants pratique quelques exercices de sophrologie entre les séances (2 séances par semaine) et ce, également dans des situations de stress.

Cinq d'entre eux ont manifesté le désir de travailler sur le geste signal.

Quatrième séance : Préparer le « juste après » l'entretien

- Sophronisation acceptation progressive globale du juste après

- Sophronisation respiration synchronique du contentement

Phénodescription globale : bonne détente et bonne gestion des émotions de la plupart. Un nombre réduit de participants a encore des difficultés à se visualiser positivement à l'issue d'un entretien.

Cinquième séance : Préparer le « juste avant » l'entretien

- Sophronisation acceptation progressive globale du juste avant
- Sophronisation respiration synchronique de la confiance en soi

Phénodescription globale : Les séances se réalisent à deux moments de la journée, soit à 8h30 le matin soit à 13h30.

Il y a plus de difficulté à intervenir à 8h30 du matin car les participants sont moins concentrés dans les exercices. Soit ils atteignent très vite le niveau sophroliminal soit ils ont plus de mal à se concentrer.

Peut-on considérer que le matin est un moment où l'intellect est plus à même de se mobiliser laissant moins de place aux sensations, l'après midi étant facilitateur d'une certaine sensibilité, d'un certain lâcher prise.

Dans les deux cas, pour éviter qu'ils restent vaseux toute la journée et ressentent une sensation de fatigue, la reprise doit être beaucoup plus dynamique que pour une séance en journée (par exemple par quelques respirations profondes devant une fenêtre ouverte).

Sixième séance Préparer le « pendant » l'entretien

- Sophronisation acceptation progressive globale du pendant
- Sophronisation respiration synchronique de la confiance en soi

Phénodescription globale : le descriptif des inductions est moins détaillé car ils acquièrent une certaine autonomie dans le déroulé de la première partie de la séance de sophrologie

Septième séance : Visualisation global de l'entretien

- Sophronisation acceptation progressive globale.
- Sophronisation respiration synchronique du contentement.

Phénodescription globale : une séance très difficile car beaucoup de bruit dans la salle adjacente malgré mes précautions. Plusieurs de ces jeunes femmes ou hommes étaient très distraits par le bruit et avaient beaucoup de difficultés à se concentrer.

Huitième séance : Augmenter sa confiance en soi au fur et à mesure du temps

- Visualisation au milieu d'un mistral, résistance au vent, force ancrée sans être déstabilisé.

Phénodescription globale : dernière séance avec une bonne réceptivité. 3 d'entre eux étaient en attente d'une réponse pour un poste.

Deux autres étaient plutôt sereins quant à leur situation personnelle (comme une meilleure acceptation de son Etre)

Le participant qui n'avait jamais réussi à lâcher prise, s'est complètement laissé aller durant cette séance.

Le club jeunes cadre : protocole initial

1) Se concentrer, mobiliser ses ressources

Chauffage corporel et relaxation dynamique

Exercices du cou

Pompages

Point d'appui

Respiration

Sophronisation de base avec visualisation promenade au bord de mer avec attention portée sur détails de la scène.

2) Relâcher son stress

Chauffage corporel et relaxation dynamique

Exercices du cou

Pompages

Tra-tac

Point d'appui

Respiration

Induction descendante

Sophronisation de déplacement du négatif, tensions attirées par les aimants lors des étirements

3) Prendre confiance en soi

Chauffage corporel et relaxation dynamique

Moulinets

Polichinelle

Prana

Respiration

Point d'appui

Sophronisation perception relaxative (dîner entre amis dans un cadre agréable)

Capacités

4) Préparer le juste après l'entretien

Chauffage corporel et relaxation dynamique

Moulinets

Polichinelle

Prana

Point d'appui

Respiration

Induction transversale

Sophronisation acceptation progressive globale du juste après

Sophronisation respiration synchronique du contentement

5) Préparer le juste avant l'entretien

Chauffage corporel et relaxation dynamique

Moulinet

Polichinelle

Karaté

Point d'appui

Respiration

Induction transversale

Sophronisation acceptation progressive globale du juste avant

Sophronisation respiration synchronique de la confiance en soi

6) Préparer le pendant l'entretien

Chauffage corporel et relaxation dynamique

Moulinet

Polichinelle

Karaté

Point d'appui

Respiration

Induction transversale

Sophronisation acceptation progressive globale du pendant

Sophronisation respiration synchronique de la confiance en soi

7) Visualisation global de l'entretien

Chauffage corporel et relaxation dynamique

Moulinet

Karaté

Posture du 4ème degré

Point d'appui

Respiration

Induction transversale

Sophronisation acceptation progressive globale

Sophronisation respiration synchronique du contentement

8) Augmenter sa confiance en soi au fur et à mesure du temps

Chauffage corporel et relaxation dynamique

Moulinet

Prana

Karaté

Point d'appui

Respiration

Induction ascendante pour ancrage

Projection sophronique des capacités

Visualisation au milieu d'un mistral, et résistance force sans aucune déstabilisation