

TEXTE:
Nadine Hemmer

PHOTOGRAPHIE:
Deagreed

RUPTURES DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

COMMENT LES RUPTURES NOUS TRANSFORMENT? NOUS AVONS DEMANDÉ SON POINT DE VUE À NADINE HEMMER.

Toutes les ruptures professionnelles nécessitent de renoncer à l'idée que l'on se faisait de soi et de sa carrière, pour se projeter dans de nouvelles possibilités. Même lorsqu'on décide soi-même de quitter son entreprise, les émotions qui surviennent peuvent parfois nous surprendre. Passer à d'autres projets peut ainsi s'accompagner d'un sentiment de perte et de tristesse. C'est encore plus difficile lorsque le changement nous est imposé. C'est le cas de la mobilité ou d'un licenciement. Se rajoute alors la colère : pourquoi moi ? Face aux coups de canif dans le contrat, on est plus ou moins bien équipé, selon que l'on a ou non confiance en soi et le soutien de son entourage. Selon que l'on a tout misé sur son travail, avec une identité qui repose sur le statut social.

Un espace de liberté | Pourtant, la rupture, même douloureuse, peut aussi être une occasion de réinventer sa vie. Sur le chemin souvent tout tracé de notre existence, nous renonçons parfois à nos rêves, par crainte de conséquences, qu'elles soient financières ou d'une autre nature. Difficile de prendre des risques surtout dans le confort d'une cage dorée. La rupture aide à mesurer l'ampleur de ce renoncement et à se poser la question de ce qui est vraiment important pour soi. Là où on ne se donnait pas la permission de reconsidérer ses choix,



Rupture(s) de Claire Marin,
Éditions de l'Observatoire,
160 pages, 16 €,
ISBN 979-10-329-0336-0

POUR EN SAVOIR PLUS

Qu'elles soient joyeuses ou tragiques, visibles ou non, les ruptures rythment notre existence, nous transforment, nous remettent profondément en question. Comment conjuguer ces « bifurcations » de nos vies avec l'idée de notre identité, une et constante ? Pour la philosophe Claire Marin, la définition de notre être est tout autant dans nos sorties de route que dans nos lignes droites, dans les accrocs au contrat que dans le contrat lui-même. Les ruptures soulignent la place de l'imprévisible, et notre capacité à supporter l'incertitude, à composer avec la catastrophe et, si on les surmonte, à démarrer parfois une nouvelle vie.

on y est maintenant contraint. Ce faisant, on redéfinit sa marge de manœuvre et on prend conscience de ses ressources avec, à la clé, un surcroît d'épanouissement personnel.

Vers l'équilibre | Les ruptures recèlent toute une série d'opportunités, même si nous n'en avons pas conscience sur le moment. C'est d'ailleurs souvent le constat qui en est fait lorsque, passant du sentiment de victime à celui d'acteur, l'équilibre est enfin retrouvé. Pour faire face aux surprises, il est possible de renforcer sa résilience en apprenant à répartir son énergie dans l'ensemble de ses piliers de vie : son travail, sa vie sociale, la famille, les amis, et surtout soi-même.

