

n'ont pas une idée suffisamment claire du type d'emploi que vous recherchez. Sachez que de nombreuses personnes trouvent du travail par le « bouche à oreille ».

- Lire quelques livres ou participer à un atelier sur les techniques de gestion du stress. Tout le monde subit un stress supplémentaire en période de chômage et vous pouvez vous épargner ainsi qu'à votre famille un épuisement émotionnel si vous apprenez quelques techniques efficaces de gestion du stress.

- Aider une autre personne qui se trouve dans votre situation. Vous vous sentirez mieux tous les deux.

- Demeurer occupé et actif à l'extérieur de votre foyer. En vous isolant à la maison, vous n'obtiendrez pas un nouvel emploi et vous ressentirez un stress mental ou émotionnel supplémentaire.

- Vous récompenser régulièrement de vos efforts
- Avant d'aller vous coucher, préparer un plan par écrit pour la journée suivante. Cela vous donnera une raison pour vous lever le matin.

- Pratiquer un passe-temps que vous avez toujours voulu faire mais pour lequel vous n'avez jamais eu de temps.

- Envisager la possibilité d'une nouvelle carrière ou celle de poursuivre vos études.

- Adopter un horaire et faire régulièrement de l'exercice. Éviter la surconsommation de caféine, de cigarettes et d'alcool. Vous voulez être en bonne condition pour votre prochain emploi.

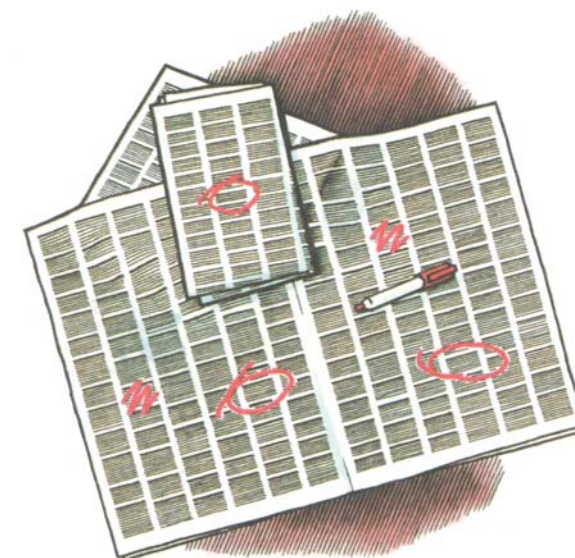
POUR OBTENIR DE L'AIDE SUPPLÉMENTAIRE

Si vous êtes au chômage et que vous désirez de plus amples renseignements sur les ressources et les programmes communautaires qui offrent de la formation sur les techniques de recherche d'emploi, l'orientation professionnelle et le soutien disponible, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale, qui pourra vous aider à trouver du soutien supplémentaire.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse www.acsm.ca dès aujourd'hui.

POUR FAIRE FACE AU CHÔMAGE



PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION



Lorsque vous perdez votre emploi, ce n'est pas uniquement votre source habituelle de revenu qui disparaît, mais ce sont également vos relations de travail, vos habitudes quotidiennes et votre sentiment d'être utile. Le chômage peut être, comme c'est souvent le cas, un choc qui affecte tous les aspects de votre vie. Vous pouvez vivre quelques-uns des sentiments et des stress que vous auriez vécu si vous étiez grièvement blessé, si vous viviez un divorce ou si vous subissiez la perte d'un être cher. Vous pouvez passer par quelques-uns ou plusieurs stades de deuil, comme vous le feriez pour toute autre perte importante.

Vous vous sentirez probablement très instable au plan d'émotif, un peu comme si étiez dans des montagnes russes. Vous pouvez être en état de choc, en colère ou nier que quoique ce soit de négatif vient de vous arriver. Vous allez probablement vous inquiéter ou vous sentir anxieux face au paiement de vos factures. Cela peut aussi vous rendre frustré ou déprimé. Les sentiments de frustration, de colère, d'espoir et d'excitation apparaîtront et disparaîtront au cours de votre recherche d'un nouvel emploi. Le tour de montagne russe peut souvent se poursuivre tant que vous n'aurez pas trouvé un nouvel emploi.

Si vous avez perdu votre emploi, nous espérons que cette brochure vous aidera à comprendre que vous n'êtes pas seul à vivre ces sentiments et qu'elle pourra vous aider à traverser les difficultés causées par le chômage.

POURQUOI CELA M'ARRIVE-T-IL ?

Votre travail contribue grandement à votre estime de soi. Lorsque vous perdez votre emploi, votre estime de soi peut être affectée. Vous pouvez même commencer à vous sentir inutile; c'est une réaction courante.

Essayez d'être réaliste sur la raison pour laquelle vous avez perdu votre emploi. Est-ce dû à un facteur au-delà de votre contrôle, comme des problèmes financiers ou des décisions politiques au sein de la compagnie? Ou étiez-vous en partie responsable?

Si vous réalisez que vous étiez responsable de la perte de votre emploi, faites quelque chose pour améliorer vos habiletés. Il existe peut-être des programmes qui sont disponibles à votre Centre de main d'oeuvre local du Canada ou d'organismes communautaires. Vous pouvez aussi aller à votre bibliothèque locale ou votre librairie pour y trouver des livres sur l'amélioration des habiletés de travail.

ET POUR L'ARGENT ?

Vous avez le droit de demander des prestations d'assurance-chômage ou d'assistance sociale et vous devriez le faire le plus tôt possible. Il n'y a rien de mal à cela.

En même temps, pensez à réduire vos frais de subsistance ordinaires. Recherchez dans votre communauté, les sources de divertissement, de récréation, d'alimentation et d'habillement qui coutent moins cher. Si vous avez une famille, tout le monde devra se préparer à vivre avec un revenu moindre.

CRÉEZ UNE NOUVELLE ROUTINE QUOTIDIENNE

Un emploi occupe une large part de votre horaire quotidien. Lorsque vous perdez votre emploi, il est important pour vous d'établir et de conserver une nouvelle routine. Votre recherche d'emploi prendra sans doute beaucoup de temps mais elle ne prendra probablement pas toute la place. Ne négligez pas vos activités récréatives ou de loisir. Essayez de vivre aussi normalement que possible durant votre période de chômage.

CHERCHER À OBTENIR DU SOUTIEN

Nous avons tous besoin de partager nos soucis. Ce faisant, nous percevons autrement nos problèmes qui peuvent nous sembler moins graves.

Discutez avec votre famille et vos amis des problèmes auxquels vous faites face pendant votre période de chômage. Leur attention et leur soutien peuvent vous être d'un grand secours au cours de cette période. Vous allez sans doute découvrir qu'ils se

soucient de vous et que vous êtes important à leurs yeux, même si vous n'avez pas d'emploi. La famille et les amis peuvent être une source inestimable de suggestions, ils peuvent même vous aider à trouver un nouvel emploi.

En plus de la famille et des amis, soyez à l'affût des organismes locaux qui offrent des programmes conçus pour aider les personnes sans emploi à renforcer leur confiance en soi et à améliorer leurs techniques de recherche d'emploi. Des groupes d'entraide existent peut-être dans votre région pour vous aider à faire face aux changements dans votre vie.

Si vous croyez que vos problèmes sont trop accablants, parlez à votre médecin de famille de l'idée de rencontrer un professionnel de la santé mentale.

GUIDE DE SURVIE

Pour vous aider à garder votre stress au plus bas niveau, votre moral bien haut votre santé et vos relations en pleine santé, vous devez mettre certaines stratégies en place pendant votre période de chômage, telles que :

- Etablir un horaire quotidien en y incluant une période de temps pour les activités de recherche d'emploi.
- Vous fixer des objectifs quotidiens que vous croyez être en mesure de pouvoir atteindre. Aller marcher un peu, aller à la bibliothèque, appeler un ami.
- Contacter le Centre de main-d'oeuvre local du Canada ou un autre service d'aide à l'emploi pour obtenir des renseignements sur les programmes offerts dans votre communauté.
- Faire bon usage de vos contacts. Dites à vos connaissances le type de travail que vous recherchez et demandez-leur s'ils sont au courant de possibilités d'emploi ou s'ils connaissent des compagnies susceptibles d'avoir besoin de personnel possédant les habiletés que vous avez acquises. Il est possible que vos amis, vos proches ou vos connaissances ne pensent pas immédiatement à vous aider en ce sens parce qu'ils