

COMMENCER UN NOUVEAU JOB, QUEL STRESS !

A force de vous focaliser sur le marché de l'emploi, les offres, la rédaction de lettres de motivation, l'art de bien présenter un CV et toute la littérature vouée à l'entretien d'embauche, vous avez fini par décrocher un poste. Mais voilà, vous êtes plus angoissé qu'avant ! Le matin, vous vous réveillez inquiet et vous pensez trois fois par jour « *C'est sûr, on va me virer* »...Figurez-vous que vous n'êtes pas le ou la seul(e) dans cet état, **sauf qu'on en parle peu**. Alors abordons le sujet. En effet, commencer un job, c'est parfois aussi dur que le chercher ! Vous arrivez parfumé, souriant, bien habillé et on vous dit à peine bonjour, vous posez des questions et avez l'impression d'être un gamin qui passe ses journées à dire « *Dis Maman, dis Papa, pourquoi ceci ?* ». Quand vous tombez sur un collègue sympa qui vous prend quelques minutes sous son aile, vous avez l'impression que c'est un héros et vous l'inondez de sms de gratitude.

Pour bien s'adapter, il faut observer

Oui, le stress d'un nouvel emploi est une réalité. Vous ne connaissez pas les gens, vous n'êtes pas au courant des habitudes de l'entreprise, vous ne savez pas quelle attitude adopter avec les différentes personnes, et vous vous sentez rapidement persécuté, avec la peur de revivre un chômage. Au lieu de paniquer, prenez le temps de découvrir les codes, le langage, le style des échanges, la manière de communiquer par e-mail. Vous vous sentez mal accueilli ? Respirez. Votre manager, chef ou cheffe, devrait veiller à votre intégration à votre nouveau poste de travail, mais ce n'est pas toujours le cas. Alors avant de penser qu'il est déjà prêt à vous jeter, observez comment il ou elle traite les autres. Quel est le ton des conversations ? Quels sont les rituels ? Votre nouvelle entreprise n'est pas un copié-collé de l'ancienne. C'est un

nouvel environnement.

Ne paniquez pas !

Vous êtes obsédé à l'idée de rater votre période d'essai et cela vous rend encore plus tendu. Vous faites des erreurs, des gaffes, vous ne comprenez pas tout. La DRH veut vous rencontrer, vous refusez dans un accès de panique. Stop, elle a peut-être juste des documents à vous faire signer. **La meilleure chose à faire pendant la période d'essai est de relativiser.** Inutile de se faire un sang d'encre. Et inutile d'en faire des tonnes. Car l'autre écueil, pour réussir son intégration, est de vouloir trop bien faire. Inutile de cumuler les heures sup et les nuits blanches, on ne vous remerciera pas. Et prenez le temps avant de proposer l'idée du Siècle ! Il se peut effectivement qu'elle soit bonne, mais il se peut aussi que vos nouveaux collègues aient des raisons pour procéder comme ils le font. **Alors une fois encore, observez.** C'est en évitant d'aller trop vite qu'on passe sa période d'essai. Et c'est aussi en soignant les relations humaines. N'évitez pas vos collègues. Mêlez-vous aux autres. Demandez où ils prennent leur pause de midi, et si votre présence est bienvenue. Partager un repas est un excellent moyen de faire connaissance et détendre l'atmosphère. Et surtout ne restez pas seul dans votre coin. Souriez, allez vers les autres, parlez. Les horaires, les petits rituels, la tenue, le tutoiement ou le vouvoiement, tous ces détails font partie de la culture d'entreprise. Si vous n'aimez pas ce que vous voyez, gardez-le pour vous. Ne critiquez pas, ne comparez pas avec votre ancien emploi. **Ne regardez pas en arrière, allez de l'avant.** Bien sûr, il y aura ceux qui vont dire « *Le nouveau quel casse-pieds ou la nouvelle, ça ne va pas* » , mais si en plus d'être chaleureux vous travaillez bien, les mauvais esprits se tairont. Et dans toutes vos interactions, soyez simples et sincères. C'est la base et ça marche toujours.