



# « Mon licenciement a été une chance »

La dernière vague de licenciements chez Proximus a une nouvelle fois montré la sévérité du monde de l'entreprise. Mais **comment rebondir face à un C4 ?** Loin d'être une fatalité, un licenciement peut être une réelle opportunité de changer de cap. La preuve, avec ces **trois femmes qui ont su aller de l'avant.**


Réalisation Laetitia Dekemexhe / Coordination Stéphanie Ciardiello  
Photos Getty Images

La nouvelle est tombée début janvier: 2 000 emplois pourraient être sacrifiés chez Proximus, soit 15% des effectifs. Un plan social rejoignant ceux de Caterpillar, ING ou encore Carrefour parmi les plus lourdes restructurations de l'ère Michel. Derrière ces chiffres: des hommes et des femmes devant faire face à un réel choc... mais aussi à une réelle opportunité de rebondir, et pourquoi pas de changer de cap. Ces trois femmes ont réussi à transformer leur licenciement en opportunité.

## « Je me suis lancée comme consultante en communication et gestion du changement »

**Laurence Seghin, 54 ans** « J'ai été licenciée en juin 2017, après cinq ans passés chez Caterpillar, au sein du département marketing et communication. Je pensais terminer ma vie professionnelle là-bas. Dans ma carrière, j'avais déjà été licenciée; jamais pour un problème personnel, j'ai eu droit à la faillite, à la délocalisation, la restructuration... Ce dernier licenciement a été celui de trop, celui qui m'a poussée à me lancer comme indépendante. Quand on a annoncé la fermeture du site de Gosselies, j'ai pris la nouvelle avec philosophie et j'ai réfléchi à ce que je pouvais mettre en place. Il était temps d'arrêter d'être sage et de réaliser quelques-uns de mes rêves. Changer de boulot est très énergivore, il faut s'investir dans une nouvelle structure, et chez Caterpillar, j'avais à nouveau trop donné. C'était décidé: j'allais devenir capitaine de mon navire! J'ai été licenciée fin juin 2017 et en juillet, je suivais déjà **la formation Summer Spirit de CréaPME, un été d'encadrement pour lancer son projet professionnel**, pour devenir consultante en communication et gestion du changement. J'ai participé à des formations et ateliers pour monter mon projet. **Cela ne m'a rien coûté, puisque la formation était subsidiée par la Région wallonne.** J'ai monté mon business plan et l'ai présenté chez Job'In, une couveuse d'entreprise, entre autres active à Namur. **Le système me permet de garder mes allocations de chômage, sans la dégressivité, et de me lancer sans prendre trop de risques.**

Mon unique regret est de ne pas avoir pris le temps de prendre soin de moi et de faire le deuil de ce licenciement. **J'ai occulté l'énergie que ça me demanderait de lancer une activité. Il n'empêche, je suis beaucoup plus épanouie aujourd'hui.** Je viens d'ailleurs de partir deux semaines en Thaïlande m'occuper d'animaux. L'employée de Caterpillar que j'étais n'aurait jamais fait ça!»



## « Je suis devenue formatrice et thérapeute en Fleurs de Bach »

**Catherine Neysen, 55 ans** « J'ai passé 34 ans chez ING, et je me voyais bien y rester jusqu'à ma pension. C'était le bon plan : j'avais la sécurité et à côté de mon  $\frac{3}{5}$  temps, je pouvais m'épanouir dans mon activité complémentaire de conseillère en Fleurs de Bach. Fin 2016, ING a annoncé la suppression de 1700 postes. Pendant un an, le temps de la négociation avec les syndicats, on n'a pas su qui partirait. On a dû passer des entretiens d'embauche. Alors que j'avais déjà fait mes preuves pendant des années, j'ai dû refaire un CV et postuler 'comme une petite jeune'. Les entretiens d'embauche ont considéré que je ne 'matchais' pas. C'était début 2018. Je suis passée à côté du plan 55+, qui aurait été une véritable poule aux œufs d'or : j'aurais reçu 80 % de mon salaire jusqu'à ma pension.

Ceux qui n'ont pas été repris au sein de l'entreprise ont reçu un accompagnement psychologique 'pour encaisser le coup'. Quand on se fait licencier, on a un sentiment de rejet, l'impression d'être une vieille chaussette... Je n'étais pas encore partie qu'on me demandait d'accrocher des affiches pour embaucher des gens. Le comble, c'est que lors de mon dernier jour, j'ai dû accueillir ma remplaçante... qui portait le même nom de famille que moi. Symboliquement, c'était comme si j'étais interchangeable. Par contre, j'ai reçu un préavis très confortable, qui m'a permis de prendre le temps de réfléchir. Puisque j'avais plus de 15 ans dans la boîte, **j'ai aussi eu droit à 15 séances de coaching avec RiseSmart. L'organisme propose plusieurs formations et j'ai opté pour celles qui concernaient l'entrepreneuriat.** J'ai également eu droit à un 'outplacement' : 3 000 € à utiliser comme je le voulais pour me former (en informatique, développement personnel...). J'ai décidé d'utiliser ce montant pour approfondir ma formation en hypnothérapie et Fleurs de Bach et aujourd'hui, j'ai développé une belle clientèle. **Je vais bientôt ouvrir un centre pour donner des formations, des ateliers...** Je pense que mon licenciement a été une opportunité de suivre ma voie et je sais désormais qu'il existe une solution à chaque situation de vie. »

## « J'ai décroché un poste d'éditeur Web passionnant »

**Amélie de Donnea, 31 ans** « J'ai travaillé quatre ans pour un magazine féminin. Un vrai 'job de rêve', sur le papier, même si avec le recul, je me rends compte que je n'y étais pas vraiment heureuse. J'y ressentais beaucoup de pression. Quand j'ai été licenciée, ça a été la douche froide, teintée de colère et de tristesse. J'avais l'impression que personne ne m'aimait, de quitter ma deuxième famille. Une connaissance m'a envoyé une offre d'emploi et j'ai rapidement décroché un poste d'éditeur Web dans une grosse société... qui ne m'inspirait pas vraiment. J'ai enclenché le mode 'survie' : je restais dans ma zone de confort car le boulot semblait assez pépère, le salaire et les horaires beaucoup plus confortables. Peu à peu, j'ai cependant compris que je pouvais faire des choses plus intéressantes. J'ai commencé à développer mes compétences, car — j'ai de la chance ! — ma boîte m'offre toutes les formations que je désire. Je me forme en community management, stratégie digitale, etc. C'est très excitant ! En fait, **il m'a fallu ce licenciement et ce nouveau boulot pour réaliser que j'avais emmagasiné un tas de compétences.** En réunion, on m'écoute, j'ai des choses à dire et j'apporte une plus-value. Lorsqu'on est installée dans une routine depuis des années, on n'a pas conscience que l'on détient un potentiel. Mon licenciement m'a redonné confiance en moi. Sans oublier que les horaires plus relax me permettent de réaliser, enfin, l'un de mes rêves d'enfant, que j'avais mis en sourdine pendant des années : je suis en train de lancer ma marque de fringues. **J'ai profité de mon temps libre pour monter un business plan et fait bon usage des formations que m'offre ma boîte pour gérer aussi la communication de ma marque.** Au final, mon licenciement a été un cadeau : sans lui, je serais toujours installée dans un boulot qui ne me rendait pas vraiment heureuse. » >>

## JE SUIS LICENCIÉE: A QUI M'ADRESSER ?

→ **Le Forem** La première étape est de vous inscrire comme demandeur d'emploi au Forem (Actiris, si vous habitez en région bruxelloise). Un conseiller vous aidera à faire le point sur votre projet professionnel. Si vous avez envie d'exercer le même métier, vous passerez un bilan de compétences. Selon ce test, des modules de remédiation ou des formations de spécialisation vous seront conseillés. Envie de changer de voie ? Votre conseiller analysera vos envies, vos besoins et vous invitera à participer aux séances des « mardis de l'avenir » (information sur les métiers en pénurie) ou à faire des « essais métier » qui consistent à exercer les bases d'un métier pendant une semaine. Si cet essai est concluant, il peut déboucher sur une formation de 5 à 12 mois (le Forem en propose plus de 200 !). Un stage en entreprise est aussi possible. Les formations sont gratuites et vous permettent de garder vos allocations de chômage.



→ **Les réseaux d'entrepreneuriat féminin** (Wowo Community, le réseau F.a.r...). Ces réseaux mettent en relation des femmes porteuses de projets, au travers d'événements (apéros, conférences, formations...). Même si vous n'avez pas de projet précis en tête, cela vaut la peine d'y participer : vous rencontrez de potentiels employeurs, vous vous formez, et faites le plein d'ondes positives !

↓  
**Les structures d'accompagnement à l'autocréation d'emploi (SAACE)** Si vous souhaitez vous lancer comme indépendante sans perdre vos allocations de chômage, faites appel à une SAACE. Vous bénéficierez alors d'une subvention pour exercer vos activités et pourrez suivre des formations adaptées aux jeunes entrepreneurs. Il en existe 12 agréées en Wallonie (Job'In, Azimut, CréaJob...). Pour trouver la plus proche de chez vous, rendez-vous sur [emploi.wallonie.be](http://emploi.wallonie.be).

→ **Les coaches en transition** Le coach vous aide à définir votre projet professionnel, à prendre conscience de vos compétences, mais aussi à vous doter d'outils pratiques pour créer votre lettre de motivation, un profil LinkedIn, etc.

### « PRENDRE LE TEMPS DE FERMER UNE PORTE POUR EN OUVRIR UNE AUTRE... »

Accepter et se reconnecter à soi est un double mouvement essentiel après un licenciement, explique Amandine Vanderhaeghe, psychologue et coach en réorientation professionnelle : « On ne précise pas assez qu'un licenciement, c'est une perte, que l'on peut associer à la courbe du deuil. Il suscite une phase de choc, de déni, de colère, de tristesse... Des émotions que la personne licenciée aura tendance à vouloir nier. Et son entourage aussi.

C'est ce que font nos proches quand ils disent : 'Tu vas rebondir, c'est sûr !' ou 'Je vais t'aider à trouver !' Or, le meilleur conseil que je puisse donner est bien d'accepter ces sentiments contrastés et de prendre le temps d'accuser le coup. Sur l'échelle des facteurs de stress, le licenciement arrive effectivement dans le peloton de tête, il s'apparente à une rupture unilatérale, parfois à 'un couteau dans le dos'. »

**Comment éviter de culpabiliser ?**  
« Un licenciement cause inévitablement une blessure narcissique. Qu'on ait le sentiment d'avoir été irréprochable ou

non, on finit toujours par penser : 'Je ne méritais pas ça' ou 'Pourquoi moi ?' Il faut prendre le temps d'accepter cette déconvenue-là. Cela permet de bien fermer une porte pour en ouvrir une autre. »

**On digère la nouvelle et... ?**  
« Avant de repostuler, je conseille vivement de prendre le temps de se reconnecter à soi. S'offrir un réel break pour avoir l'occasion de prendre l'air, cocooner sans regarder l'heure, faire du sport, luncher avec une amie... Essentiel pour doper une confiance en soi qui a été entachée. Et pour être capable de 'se vendre' à nouveau ! » ●