LE GUIDE DU DEMANDEUR D'EMPLOI

POUR FAIRE FACE AU CHÔMAGE ET S'EN SORTIR

des idées
des adresses
des chiffres

Tout ce que vous devez savoir

- Gardez la forme et le moral
- Quittez votre employeur dans les meilleures conditions
- Connaissez vos droits: les allocations, les aides, la sécurité sociale, la retraite
- Trouvez un emploi: des méthodes efficaces
- Installez-vous à votre compte
- Choisissez la bonne formation
- Faites-vous des revenus complémentaires

Pierre Albert

4e EDITION REMISE A JOUR

marabout

Collection **marabout service**

ISBN 0771-3436



321
148

EL 702

12

(750)

Afin de vous informer de toutes ses publications, **marabout** édite des catalogues où sont annoncés, régulièrement, les nombreux ouvrages qui vous intéressent. Vous pouvez les obtenir gracieusement auprès de votre libraire habituel.

Pierre ALBERT

Le guide du demandeur d'emploi

marabout

DL - 14-05-1987 - 16407

Les informations contenues dans ce livre sont celles en vigueur au **1er janvier 1987.**



© 1986 by **s.a. Marabout**, Alleur, Belgique

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

Introduction

Si l'on regroupait les chômeurs existant en Europe, on pourrait créer un nouveau pays de 20 millions d'habitants.

Dans ce pays des chômeurs, on trouverait aussi bien des jeunes que des personnes plus âgées, des femmes et des hommes, des travailleurs manuels et des travailleurs intellectuels, des ouvriers, des employés, des cadres, des gens bien portants et des gens malades...

On y trouverait surtout un ensemble de compétences et d'expérience professionnelle, un dynamisme et une persévérance, exceptionnels. 20 millions d'habitants, cela représente la population de la Belgique et du Portugal réunis !

Face à ce problème gigantesque, il existe des organismes compétents où le chômeur peut trouver des gens aidants et bien documentés. Mais, l'impression qui domine, lorsqu'on doit les fréquenter, est la froideur. On y donne souvent plus d'importance à l'application de règlements qu'à la prise en compte du problème, toujours très personnel, du chômeur. Il existe aussi une action nationale pour essayer de réduire l'ampleur alarmante de ce fléau — en France, le dispositif mis en place pour l'insertion des jeunes, par l'Etat et par les partenaires sociaux, est un exemple de cette mobilisation officielle.

Pourtant, le chômeur se sent très seul. Il est seul face aux mentalités, seul avec sa peur du lendemain, seul avec sa honte, seul avec son découragement, seul avec les maigres informations dont il dispose pour faire face au chômage et pour s'en sortir.

Le chômeur doit affronter la mentalité courante qui est faite de compassion, de mépris et de peur. Il doit aussi affronter la mentalité du monde du travail, cette mentalité « presse-citron » qui consiste à refuser d'engager un jeune qui n'a pas d'expérience. Comment pourrait-il en avoir au sortir des études ? Pourquoi ne pas admettre qu'il a besoin d'une période d'adaptation à l'entreprise, mais qu'en échange il peut apporter d'emblée ses connaissances théoriques, des idées neuves et le dynamisme qui feraient pourtant beaucoup de bien à beaucoup d'entreprises figées dans la routine... Cette mentalité « presse-citron » consiste aussi à refuser d'engager une personne au-delà d'un certain âge, alors que cette personne a une expérience, qu'elle a pu confronter son savoir aux réalités, qu'elle a su devenir efficace.

Le chômeur est seul avec sa honte, comme le dit l'un d'eux : « L'aide sociale, me direz-vous, ça existe. Mais la fierté, ça existe aussi ! Nous voudrions pouvoir clamer : « Nous sommes libres de vivre selon notre indépendance ». L'indépendance, c'est quoi sans travail ? Nous voudrions voir grandir nos enfants sans cette peur qui nous harcèle : que deviendront-ils ? »

La même personne parle ensuite du découragement : « En plus de la sécurité, nous avons perdu la confiance. Nous ne voulons plus de vaines paroles, nous voulons des actes. Que valent les discours, si élaborés qu'ils soient, si les espoirs qu'ils invoquent n'aboutissent jamais ? »

Le chômeur est seul face à son problème parce qu'il manque d'informations. Pour ne prendre que l'exemple du droit aux allocations de chômage, une enquête de l'Assedic, réalisée en 1985, a montré que près de 200 000 chômeurs ne recevaient pas d'allocations de chômage, parce qu'ils n'en avaient pas fait la demande.

Ce chiffre effarant ne peut s'expliquer que par trois raisons : l'insouciance ou la générosité, l'ignorance, et la

honte.

En effet, si vous faites cadeau à la collectivité de ce qui vous est dû, c'est que vous êtes très généreux ou que vous ne vous souciez pas du lendemain. La collectivité vous dit merci, mais ne venez pas vous plaindre après !

Si vous ne reclamez pas ce qui vous est dû parce que vous ne savez pas, vous trouverez dans ce livre toutes les informations qui vous manquent.

Si vous avez honte, de quoi avez-vous honte ? Cet argent vous appartient. En effet, soit vous avez cotisé vous-même à l'assurance-chômage pendant votre travail et vous avez payé des impôts, soit vos parents l'ont fait. Si vous prenez une assurance pour votre voiture, le jour où vous avez un accident, vous n'hésitez pas à vous faire rembourser. Le chômage est aussi un « accident », il est normal que vous obteniez une participation de l'assurance-chômage.

Nous avons voulu que ce livre soit pour vous un compagnon de route. D'abord pour que vous connaissiez vos droits, mais aussi pour vous informer et vous aider à agir. Vous y trouverez tout ce qui vous est nécessaire pour faire face au chômage et vous en sortir.

Nous avons essayé de le rendre très pratique et le plus complet possible, tout en évitant d'employer un jargon juridique.

En l'écrivant, après avoir rencontré de nombreuses personnes qui sont à la recherche d'un emploi, nous avons voulu qu'il vous permette de dédramatiser votre situation, de faire tout ce qu'il faut pour vous en sortir en utilisant les bons moyens, tout en profitant de cet arrêt forcé pour faire le plein d'énergie et repartir en utilisant au mieux vos possibilités.

CHAPITRE I

Comment garder votre moral et votre forme

Ne négligez pas nos conseils

Des dizaines de lettres de lecteurs nous ont confirmé que ce chapitre était fondamental pour mieux traverser la période de changement de situation et de chômage.

Ceci ne nous a pas surpris. Ce n'est pas par hasard que nous avons décidé de consacrer ces pages aux moyens pour garder la forme et le moral.

Essayez donc de faire marcher un moteur mal entretenu ! Comment affronter le stress inévitable si vous ne mettez pas en place des protections anti-stress ?

Un journal politique a cru bon d'alerter ses lecteurs sur l'aspect « déplacé » de ces conseils. Le journaliste qui a écrit l'article a-t-il connu le chômage ? C'est peu probable. Il est sûrement plus facile pour lui de lancer des slogans démagogiques que de donner des conseils efficaces.

Au cours d'une interview dans une radio locale, un autre journaliste nous a fait remarquer que ces conseils

s'adressaient aux « chômeurs de luxe » ! Pourquoi ? Parce qu'il est dit quelque part de mettre un peignoir après avoir pris un bain, et que tout le monde n'a pas de peignoir de bain ! Rassurez-vous, il avait mal lu, car vous verrez par vous-même qu'une simple serviette suffit, et que l'important n'est pas de savoir de quelle étoffe le corps sera revêtu, mais de s'assurer que le maximum d'efficacité sera atteint. Lui non plus ne devait pas se sentir très concerné par le chômage.

Vous qui avez vraiment à affronter une situation difficile à vivre faites donc comme les lecteurs qui ont trouvé dans les conseils que nous donnons, des moyens simples et efficaces pour garder la forme et le moral. Lisez-les et surtout pratiquez-les. Vous obtiendrez des résultats à coup sûr.

Pensez positivement

Allons bon ! allez-vous penser, encore un de ces passeurs de baume bon marché sur mes plaies ! Comment pourrais-je penser positivement, avec tout ce qui m'arrive ? Vos réactions sont tout-à-fait normales, mais nous vous le répétons plus fort :

PENSEZ POSITIVEMENT

■ Il vous faut d'abord accepter ce qui vous arrive : licencié pour motif économique ou pour une autre raison, démissionnaire n'ayant par retrouvé d'emploi, jeune à la recherche d'un premier emploi, femme seule obligée de travailler, qui que vous soyez, dites-vous que rien n'est perdu.

■ Vous avez au plus profond de vous-même un trésor inestimable. Employez-vous à utiliser ce trésor, plutôt que de ruminer sans cesse sur votre sort.

■ Dites-vous que vous êtes capable de faire beaucoup de choses, non seulement dans votre vie professionnelle dont vous êtes momentanément coupé, mais aussi dans toutes sortes d'autres activités qui peuvent vous apporter autant de satisfactions.

« Adoptez une idée.
Faites de cette idée votre vie.
Rêvez-en.
Pensez-y.
Vivez-la. »

■ A différents moments de la journée, pensez très fortement aux objectifs qui vous tiennent le plus à cœur. Croyez fortement qu'ils vont se réaliser. Chassez les doutes de votre esprit. Cela vous donnera une incroyable énergie pour agir en fonction de vos objectifs, et pour ne pas être traumatisé par les petits échecs inévitables.

Oui, c'est dur d'être chômeur...

Avant de vous indiquer des moyens concrets pour garder votre moral et votre forme, nous laissons la parole à des chômeurs, qui, comme vous, vivent mal leur situation.

« Avec le chômage, on perd tous ses amis. On vous téléphone pendant huit jours. Et après, on vous oublie. »

« Je ne peux plus supporter la situation. »

« Le mal des chômeurs, c'est l'enfermement et la solitude... C'est de ne plus pouvoir sortir de chez soi parce qu'on a honte, honte de ne pas aller travailler... peur de passer pour un fainéant, et peur du qu'en-dira-t-on.

Honte d'être là, à ne rien faire, à profiter de la société, incapable de faire vivre sa femme et ses gosses. On évite d'en parler devant les enfants, il ne faut pas les angoisser. Les mois passent, la crispation et l'oppression vous saisissent. La tête serrée comme dans un étau, le corps lourd comme une chape de plomb sur les épaules.

Le chômeur va mal, il est un homme seul et sans avenir. »

« Je suis seul et je ne sais pas quoi faire. »

« ... Et c'est justement au moment où j'espérais être entouré d'attentions que le trésor de mes relations « fraternelles » s'est désagrégé. Après une année de vaines recherches d'emploi, de plus en plus ignoré, évité comme un malade contagieux, comment ne pas être écœuré ? »

« ... Les chômeurs sont seuls pour se défendre : les syndicats s'en désintéressent trop souvent, les ANPE manquent d'offres d'emploi, les ASSEDIC, froides, informatisées, inaccessibles... S'ils ne sont pas épaulés par leur famille ou des amis compréhensifs, ou s'ils n'ont pas la force morale d'affronter le négatif de la situation, ils sont voués au désespoir. »

C'est sur vous que vous devez compter d'abord

Oui, c'est vrai qu'il est très douloureux et très humiliant, lors de présentations dans un groupe ou à de nouvelles connaissances d'avoir à dire : « Avant j'étais... à la société... Aujourd'hui, je suis demandeur d'emploi. » On se sent alors inutile, avec un sentiment d'échec. On se sent méprisé par les autres qui ont la chance d'avoir encore leur emploi.

Aussi est-il très important de garder en vous ce dynamisme qui vous fera aller de l'avant, avoir confiance en vous, et finalement trouver un emploi dans lequel vous pourrez vous investir et vous épanouir. Sans doute d'ailleurs avec plus d'efficacité, car l'épreuve que vous aurez traversée vous aura aidé à prendre du recul, à voir la vie sous un autre angle, à être plus vous-même avec toutes vos possibilités retrouvées.

Une lourde épreuve pour vos nerfs

Surtout si vous avez été licencié, mais aussi si vous êtes à la recherche d'un emploi pour d'autres raisons, vos nerfs en prennent un coup.

Les événements se sont passés si vite que vous n'avez pas porté attention à toute la tension nerveuse qui s'est accumulée. Vous avez accusé les coups, essayé de résister, entrepris peut-être une action individuelle ou collective pour essayer de modifier une situation que vous ne vouliez pas accepter. Vous avez dû vous défendre âprement, discuter peut-être avec un supérieur qui vous disait, tout en vous plaignant, qu'il était obligé de mettre en œuvre des décisions venues d'en haut et sur lesquelles il n'avait aucun pouvoir.

Vous avez dû annoncer progressivement la nouvelle à

votre famille, en prenant sur vous pour ne pas trop alarmer votre femme, vos enfants ou vos parents. Et puis, simultanément, vous avez commencé à entreprendre les premières démarches et les premières réflexions. Vous avez dû voir des gens plus ou moins compréhensifs, plus ou moins disposés à vous écouter, ayant peut-être du mal à imaginer votre situation personnelle avec toutes ses particularités.

Bref, vous avez accumulé une grande tension nerveuse, et il est important d'en prendre conscience pour pouvoir la réduire. En effet, il faut absolument que vous l'éliminiez, ou au moins que vous la fassiez diminuer considérablement, faute de quoi vous ne serez pas en mesure de vous présenter devant un recruteur ou un employeur éventuel.

Prenez conscience de votre état de tension nerveuse

« Connais toi toi-même » dit le proverbe. **Vous reconnaissez-vous dans les attitudes ou sensations suivantes ?**

☐ Votre humeur change.
☐ Vous vous énervez avec votre conjoint, vos enfants, les employés des organismes avec lesquels vous êtes en contact, les gens dans la rue, vos amis.
☐ Vous piquez des colères.
☐ Vous parlez de moins en moins avec vos proches et avec vos amis.
☐ Vous devenez intolérant.
☐ Vous avez l'impression d'avoir moins de mémoire.
☐ Vous travaillez moins rapidement.
☐ Vous avez du mal à vous concentrer.
☐ Vous avez tendance à vous sentir coupable.
☐ Vous mangez moins, ou au contraire beaucoup plus.

☐ Votre activité sexuelle diminue ou est perturbée.
☐ Les occupations que vous aimiez vous dégoûtent.
☐ Vous avez l'impression d'être débordé par ce que vous avez à faire.
☐ Vous passez d'une activité à l'autre sans prendre le temps de souffler.
☐ Vous ne pratiquez plus votre sport favori.
☐ Vous n'avez plus envie de sortir.
☐ Vous avez peur, ou vous êtes anxieux, ou vous êtes angoissé.
☐ Vous remettez tout à plus tard. Vous délaissez vos lettres et démarches importantes.
☐ Vous ne supportez plus le bruit.
☐ Vous dormez mal.

Si vous reconnaissez dans cette liste un ou plusieurs symptômes personnels, attention ! La déprime vous guette, ou s'est déjà installée.

Si vous vous sentez très abattu, n'hésitez pas à consulter un médecin. Il pourra au besoin vous prescrire des médicaments qui vous aideront à reprendre le dessus. Si c'est moins grave, vous pourrez vous prendre en charge tout de suite vous-même.

C'est ce qu'il y a de mieux, et c'est de toutes façons ce qu'il faudra faire dès que possible.

Fixez-vous comme but premier de vous détendre

Le plus dur sera sans doute de vous fixer comme but premier de parvenir à la détente du corps et de l'esprit, alors que la situation semble exiger une action rapide et intensive pour trouver une issue.

Mais, c'est bien ce but qu'il faut vous fixer : retrouver une détente suffisante. Avec quels moyens ?

Equilibrez votre vie de chômeur

Essayez d'abord d'équilibrer votre vie de chômeur. De même que vous savez bien qu'il faut équilibrer votre vie lorsque vous êtes au travail en passant du temps à faire autre chose, il faut équilibrer votre vie pendant le chômage et arriver à trouver des moments où l'esprit pense à autre chose qu'à votre dure situation de chômeur. Consacrez donc un temps limité chaque jour à vous préoccuper du chômage, des démarches administratives, de votre recherche d'emploi. Limitez aussi le temps que vous passez à ruminer la situation ou à en parler pour vous faire plaindre. Le reste du temps est à vous, il vous appartient d'en faire ce que vous voulez.

Gardez le rythme

N'ayant plus d'horaires fixes ni de contraintes de temps, vous risquez, si vous n'y prenez garde, de vous habituer à ne plus avoir de programme pour occuper votre journée.

Si cela dure quelques jours, c'est très bien ainsi. Vous avez besoin de jouir de votre temps libre et aussi de récupérer vos forces physiques et nerveuses. Après ces quelques jours, ce qui vous semblait un plaisir digne des rois va vite devenir insupportable. Vous ne jouirez plus de votre temps libre, au contraire vous allez le perdre, le gâcher, vous tournerez en rond, vous vous énerverez, et vous ruminerez vos soucis.

Recommencez donc bien vite à gérer votre temps.

Gérer son temps ne veut pas dire s'enfermer dans un carcan horaire très précis. Gérez-le plutôt avec souplesse, mais fixez-vous des limites à ne pas dépasser. Gardez l'habitude de mettre votre réveil-matin à l'heure que vous vous fixerez la veille.

Prévoyez d'avance votre programme d'activité. « Gou-

verner c'est prévoir » dit une maxime. On peut aussi dire que prévoir, c'est vous gouverner. Pour faire cette prévision, installez-vous au calme avec du papier et un stylo. Certains préféreront faire leur planning prévisionnel la veille pour le lendemain, d'autres à la semaine. Peu importe, l'important c'est de vous organiser et de répartir au mieux votre temps entre la détente (n'oubliez pas de lui réserver la première place), votre recherche d'emploi, vos obligations, et le reste. Ce programme fait, essayez de le tenir, tout en acceptant de le modifier en fonction de l'imprévu et pour vous rendre disponible pour les différents contacts que vous aurez à prendre pour trouver un emploi.

Comment bien dormir

Un sommeil de qualité est indispensable, il permet à l'organisme de récupérer son tonus.

Si vous dormez mal, de plus en plus difficilement...

Si vous vous réveillez avec une impression de fatigue...

Si vous êtes anxieux dès le matin... c'est que votre sommeil n'est pas bon et qu'il ne joue plus son rôle de revitalisant.

Il y a deux solutions à votre problème :

— soit vous prenez des dispositions pour bien préparer votre sommeil nocturne;

— soit vous dormez pendant de courtes périodes dans la journée.

■ Comment bien préparer votre sommeil nocturne

Quelques règles très simples, bien observées peuvent améliorer votre sommeil nocturne.

☐ Dans les heures qui précèdent votre coucher, supprimez ou réduisez tous les excitants : café, thé, tabac, alcool, vitamine C, etc...

☐ Réservez-vous un temps de calme avant votre coucher, pendant lequel vous éviterez les discussions

animées, les lectures excitantes ou difficiles, les spectacles stressants du cinéma ou de la télévision.
☐ Vous pouvez prendre un bain chaud quelque temps avant d'aller dormir, il favorisera votre endormissement (voir page 22).
☐ Ralentissez votre activité une ou deux heures avant de vous coucher.

■ **Des trucs pour dormir debout !**
La qualité du sommeil préoccupe beaucoup de gens. Un certain nombre d'hommes et de femmes célèbres ou croulant sous des charges très importantes, ne doivent leur tonus constant qu'à des trucs fort simples leur permettant de récupérer de l'énergie par le sommeil pendant la journée. En voici quelques-uns :

Le sommeil-flash
Dès que vous sentez le coup de pompe, fermez les yeux et devenez tout à fait passif à ce qui se passe autour de vous. Expirez tout doucement. Vous vous endormirez ainsi très rapidement, et vous vous réveillerez en meilleure forme quelques instants plus tard. N'essayez pas ce truc au volant de votre voiture, car il est très efficace !

La pause-parking
On l'appelle ainsi, parce qu'elle est utilisée par les pilotes de course, par exemple, pendant les 24 heures du Mans.
Asseyez-vous dans un fauteuil confortable, à l'écart de l'agitation. Fermez les yeux. C'est tout. Vous vous endormirez forcément si vous avez besoin de récupérer.
Vous reconnaissez le besoin de la pause-parking lorsque vous n'avez plus envie d'écouter, ni de lire, ni d'observer, ni de bouger. Ou bien lorsque vous commencez à voir flou ou que ce flou s'installe dans vos pensées. Au lieu de prendre un excitant comme du café ou d'allumer une cigarette, faites donc une pause-parking. Vous stopperez net l'installation de la fatigue.

La tranche de sommeil
Vous pouvez vous accorder des tranches de sommeil d'une vingtaine de minutes, chacune à différents

moments de la journée. La petite sieste après le repas en est une. Endormissement rapide et réveil en pleine forme sont garantis. Ce truc est très recommandé lorsque vous vivez une période de grande tension. Il est utilisé par les chauffeurs-routiers, mais aussi par les hommes d'Etat. John Kennedy, ancien Président des Etats-Unis le pratiquait dans son bureau à la Maison-Blanche. Napoléon le faisait sur son cheval !

Pour bien profiter des tranches de sommeil que vous vous accorderez, veillez à desserrer cravates, ceintures ou soutien-gorges.

Pratiquez une activité physique

Votre organisme a autant besoin de mouvement que de nourriture.

■ **Si vous êtes sportif** de nature, vous n'aurez pas trop de problème, au contraire puisque vous avez beaucoup de temps libre, à continuer de pratiquer votre sport favori.

■ **Si vous n'êtes pas très sportif :**

☐ Attention ! Avant d'être au chômage, vous aviez obligatoirement des occasions de vous remuer. Ces occasions n'existent plus, vous devez absolument les remplacer par autre chose, sinon vous risquez de vous encroûter.

☐ Et si vous commenciez la pratique d'un sport ? Il n'est jamais trop tard. Il y en a qui sont suffisamment doux pour ne pas vous rebuter, et qui ne nécessitent ni beaucoup de matériel ni beaucoup d'argent. Par exemple la marche, le jogging ou la natation.

☐ Ne cherchez pas à faire de ce moment de détente une compétition. Ce doit être pour vous un véritable plaisir et non pas une corvée. Vous ne devez pas vous sentir fatigué après, mais au contraire plein d'entrain. Faites autant que votre corps vous le permet, pas plus. Allez-y progressivement. Quelques

minutes suffisent le premier jour. Consacrez-y ensuite de plus en plus de temps, au fur et à mesure que votre forme s'améliorera.

Comment vous relaxer

Dans le contexte de la vie moderne, se relaxer est une nécessité vitale. Apprendre à se relaxer, c'est apprendre à vivre et à se libérer des contraintes et des déséquilibres qui sont le côté négatif de la vie.

■ But

La relaxation vous apportera

- ☐ une détente musculaire;
- ☐ une détente de l'esprit;
- ☐ une vision positive des choses.

■ Conditions

Une bonne relaxation nécessite des conditions particulières :

☐ Vous pouvez la pratiquer seul, chez vous, à condition que vous puissiez le faire dans un endroit calme et qu'on ne vous dérange pas pendant votre séance.

☐ Vous pouvez la pratiquer dans un institut spécialisé, en groupe. C'est mieux, car vous êtes obligé d'y aller, vous bénéficiez des conseils d'un moniteur et du soutien des autres participants.

☐ Il ne doit pas y avoir de bruit.

☐ La lumière doit être douce, tamisée.

☐ La température de la pièce doit être réglée de telle sorte que vous ne preniez pas froid.

☐ Adoptez une tenue vestimentaire dans laquelle vous vous sentez à l'aise. Vous pouvez ôter tous vos vêtements si la température le permet.

☐ On obtient une bonne relaxation avec des séances durant entre 10 et 20 minutes.

Il nous est impossible de passer en revue ici toutes

les techniques de relaxation. Vous en trouverez la description dans les ouvrages cités dans la bibliographie page 363.

Comment vous détendre en respirant

Si vous êtes tendu, fatigué ou anxieux, vous constatez que votre respiration devient plus courte. C'est un signal d'alarme de votre organisme. Inversement, si vous arrivez à reprendre un rythme normal de respiration, vous arriverez du même coup à chasser votre tension, votre fatigue ou votre anxiété. En outre, vous redonnerez de l'énergie à tout votre corps et à votre esprit.

Les techniques de respiration permettant d'arriver à une détente certaine sont enseignées dans les cours de relaxation. Le secret de ces techniques est très simple :

☐ Il faut expirer en contrôlant votre expiration, c'est-à-dire en réduisant le débit de l'air qui sort par votre bouche. Vous devez arriver progressivement à allonger votre temps d'expiration.

☐ Pour l'inspiration, c'est encore plus simple puisqu'il n'y a strictement rien à faire. En effet, après avoir contrôlé votre expiration comme indiqué ci-dessus, vous inspirerez automatiquement. Laissez faire votre corps jusqu'à ce qu'il ait emmagasiné une quantité d'air suffisante.

☐ Essayez de pratiquer une apnée (quelques instants poumons bloqués, sans inspirer ni expirer), à la fin de l'expiration et à la fin de l'inspiration. Faites-la durer progressivement le plus longtemps possible.

En pratiquant ceci pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour, particulièrement lorsque vous êtes dans une situation de stress, vous serez surpris des résultats que vous obtiendrez.

Comment vous détendre en prenant un bain chaud

Il existe de nombreuses méthodes de relaxation qu'on peut pratiquer seul ou en groupe, avec ou sans l'aide d'un moniteur. Quelles que soient les techniques employées, toutes ces méthodes ont pour but d'arriver à une décontraction musculaire, entraînant du même coup une décontraction de l'esprit et aboutissant finalement à une sensation de bien-être et à une forme permettant d'affronter les difficultés de la vie.

Tant mieux si vous pouvez vous inscrire à un groupe de relaxation ou pratiquer régulièrement l'une des techniques chez vous. Pourtant, ce sont souvent les choses les plus simples auxquelles on ne pense pas. Si vous disposez d'une baignoire chez vous, vous pouvez en peu de temps et à peu de frais obtenir un état de relaxation satisfaisant. Réservez-vous un temps suffisant : 30 minutes, par exemple.

Dès la préparation du bain, accordez toute votre attention à ce que vous faites. La température de l'eau doit être entre 30 et 34°. Plus froid, vous n'obtiendriez pas le bien-être recherché. Plus chaud, vous risqueriez des incidents désagréables.

Faites couler l'eau du bain. Pendant que la baignoire se remplit, déshabillez-vous et préparez la sortie du bain : peignoir ou serviette à proximité, habits de rechange si vous avez beaucoup transpiré. Entrez dans l'eau lorsque la baignoire est à moitié remplie. Laissez-la se remplir jusqu'à ce que l'eau recouvre entièrement tout votre corps, tête exceptée. Placez une serviette roulée sur le bord de la baignoire et posez-y votre tête. Restez dans cette position confortable. Détendez vos muscles. Essayez de vider votre esprit de toutes ses préoccupations. Jouissez du moment présent.

Ne restez pas trop longtemps dans l'eau. 5 minutes au début, ensuite 10 minutes, 15 minutes au maximum.

A la sortie du bain, prenez votre temps. Si vous le supportez, teminez par une aspersion d'eau froide ou tiède

qui tonifiera votre épiderme et vous préparera à la suite de vos activités.

Asseyez-vous d'abord sur le bord de la baignoire, restez-y quelques instants. Ceci a pour but de rétablir une circulation normale dans votre corps. Puis, séchez-vous avec une serviette ou enfilez votre peignoir de bain. Rhabillez-vous doucement.

Si vous disposez d'un peu plus de temps, prolongez la relaxation en vous étendant sur votre lit pendant cinq à dix minutes. Pendant ce temps, prenez conscience de l'état de détente de votre corps. Pratiquez de profondes respirations lentes, abdominales (c'est l'abdomen et non pas le thorax qui se soulève à l'inspiration et qui s'abaisse à l'expiration).

Vous voyez, c'est très simple et pourtant très efficace. La seule difficulté pour vous consiste à vous décider à prendre ce temps, à vous accorder cette détente; comme s'il s'agissait d'une perte de temps ! Non, ce n'est pas une perte de temps, puisqu'après vous vous sentirez en pleine forme et que vos idées seront claires.

Faites-vous plaisir

Oui, commencez par vous faire plaisir. Ce n'est pas de l'égoïsme, c'est vital pour vous. Vous avez besoin de contrebalancer toute cette souffrance que vous avez subie. Alors, cherchez ce dont vous avez envie. Pas la peine de rêver de grandes choses, pas la peine de faire des folies ! La vie nous apporte des plaisirs tout simples, qu'on n'a pas toujours le temps d'apprécier.

Pour l'un ce sera une ballade en forêt à la recherche de champignons ou de châtaignes, pour une autre prendre un bain de soleil; pour un autre écouter un concert à la radio ou lire un livre depuis longtemps acheté mais jamais lu; pour une autre, finir un pull commencé et laissé de côté; pour un autre jouer de la musique; pour un autre faire du sport, etc...

Peu importe ce que vous faites, pourvu que vous y trouviez du plaisir sans trop dépenser d'argent. Alors ce plaisir contribuera à vous faire retrouver la détente.

Le rire est une arme puissante contre les ennuis

Même si vous êtes dans une situation dramatique, souvenez-vous de moments agréables de votre vie. N'aviez-vous pas le rire facile dans ces moments-là ?

L'effet inverse est possible : si vous recherchez des occasions de rire, le rire provoquera chez vous une détente agréable.

Lisez des histoires drôles, allez voir des films drôles, regardez de préférence à la télévision ce qui est drôle, racontez vous-même des histoires drôles, riez d'un mot d'enfant, riez des situations risibles lorsque vous marchez dans la rue. Le rire vous décontractera et vous reposera. Ne dit-on pas que le rire ne met en jeu que quelques muscles, alors qu'une mine tristounette en nécessite beaucoup plus !

Un spécialiste de la réinsertion des « paumés » a d'ailleurs utilisé ce moyen pour monter un spectacle avec des chômeurs, et leur redonner ainsi le goût de se battre pour se réinsérer *.

---

* « *Pêche des Chômeurs* » - Guy Bertil, 12 rue Jacques Coeur, 75004 Paris. Tél. : 45.08.18.33 ou 48.74.10.75

Méfiez-vous de votre entourage

Le chômeur fait peur, il inquiète...

Votre entourage immédiat : conjoint, enfants, parents, amis intimes, ressentent eux aussi ces sentiments, même s'ils s'efforcent de faire bonne figure. Il vaut mieux que vous en soyez conscient.

Les manifestations de cette peur et de cette inquiétude prendront des formes variées, depuis l'attitude de compassion, jusqu'aux reproches, en passant par une aigreur qui peut faire autant de mal.

Ces réactions sont assez naturelles et il vaut mieux essayer de faire avec. Vous êtes en effet assez démuni pour prouver en ce moment que vous pouvez assurer la sécurité à vos proches, et même si vous êtes très dynamique et que vous faites tout ce qu'il faut pour vous en sortir, tant que vous n'aurez pas un résultat concret à montrer,on admirera votre dynamisme certes, mais on regrettera que vous ne l'utilisiez pas mieux ou pire, on vous dira que vous vous dépensez bien inutilement... Acceptez donc. Ceci ne veut pas dire qu'il faille adopter un comportement passif en face de ces manifestations hostiles. Au contraire, saisissez toutes les occasions qui vous sont offertes pour expliquer ce que vous faites, quels sont vos objectifs, pourquoi vous êtes toujours sans travail, etc... Il n'y a rien de tel que de franches explications pour faire disparaître des rumeurs malveillantes.

Même s'il a quelques sentiments négatifs à votre égard, il ne faut pas que l'attitude de votre entourage dépasse certaines limites, car alors vous seriez vraiment en danger. Danger de perdre le moral et de tomber dans la déprime. Voici **ce que vous êtes en droit d'attendre de votre entourage :**

- ☐ qu'il vous comprenne;
- ☐ qu'il vous écoute;
- ☐ qu'il dialogue avec vous;
- ☐ qu'il ne vous culpabilise pas;
- ☐ qu'il vous prenne au sérieux;
- ☐ qu'il ne vous exploite pas à cause de votre disponibilité.

Les autres peuvent aussi vous aider

Il faut bien reconnaître, hélas ! que les attitudes les plus fréquentes vis-à-vis des chômeurs sont soit le mépris, soit l'assistance humiliante. C'est ce qu'exprime Maurice Pagat, Président-fondateur du Syndicat des chômeurs : « Il n'est pas concevable que des hommes et des femmes privés de travail en soient réduits, pour survivre, à des formes d'assistance aussi humiliantes qui rappellent les heures les plus sombres de notre vie sociale ».

Toutefois, il serait injuste de dévaloriser l'attitude de certaines personnes qui ont pris conscience du problème et qui mettent la main au porte-monnaie. Leur geste est déjà remarquable :

« Cet envoi correspond au produit trimestriel de la promotion que je viens d'obtenir dans mon travail. J'estime ne pas pas avoir besoin de cette somme, alors que d'autres sont privés de travail et de ressources suffisantes. »

« Mon mari qui est Secrétaire Général d'une société gagne 13 884 F net par mois. Il estime qu'il est un privilégié par rapport aux chômeurs. Considérant qu'il n'avait pas le droit en conscience de gagner plus, il a volontairement bloqué son propre salaire depuis cinq ans. »

Gardez le contact avec vos amis et vos relations professionnelles

Dans les moments de découragement, vous avez le réflexe de tout être humain : se refermer sur soi. Ce n'est pas forcément une mauvaise chose que de prendre du temps pour lécher ses plaies, à condition que l'on retourne très vite dans la meute, sous peine d'être dévoré par elle.

Vous avez besoin d'avoir des relations riches et toniques avec les autres. Parmi vos amis, certains vous comprendront et vous soutiendront. Continuez à les fréquenter assidûment, ils sont très précieux pour vous. Par contre, rompez vos liens, ne serait-ce que momentanément avec ceux qui vous manifestent des attitudes négatives : compassion, mépris, encouragements de pure forme qui sentent la bonne action-que-l'on-se-doit-d'accomplir-envers-les-plus-malheureux-que-soi !

Vos bons amis, ceux qui vous accueillent sans a priori, comprendront très bien que vous ne souhaitiez pas les inviter à dîner, soit à cause de vos moyens financiers limités, soit à cause d'un moral trop bas, soit parce que vous ne voulez pas parler de vos problèmes devant votre conjoint et vos enfants. Invitez-les à prendre un verre ou à manger un gâteau quand vous êtes seul à la maison. Vous passerez un bon moment, eux aussi et ils vous en seront reconnaissants.

Gardez aussi le contact avec vos connaissances ou relations professionnelles. Ces personnes connaissent votre situation et ont apprécié vos qualités et vos compétences. Ils vous permettront peut-être de rencontrer des gens intéressants, pouvant vous introduire dans une entreprise pour un emploi (voir page 242). Dans tous les cas il est nécessaire que ces relations amicales ou professionnelles soient pour vous positives et dynamisantes.

Des initiatives aidantes

Au milieu de l'indifférence, du mépris ou des sentiments d'impuissance que suscite le chômage, certains hommes et certaines femmes courageuses ont retroussé leurs manches. Il s'agit souvent de chômeurs, mais il y en a aussi d'autres ayant pris conscience de l'urgence du travail qui restait à faire.

Il ne nous est pas possible de parler de toutes les initiatives positives, qui sont très nombreuses. Il y en a de nouvelles chaque jour. Nous voudrions simplement braquer

quelques instants le projecteur sur quelques actions exemplaires, quelle que soit l'idéologie syndicale, religieuse ou politique qui est à la base.

Nous vous parlerons ici :

- ☐ des associations de chômeurs-travailleurs;
- ☐ des maisons des chômeurs;
- ☐ des initiatives syndicales;
- ☐ de l'action des associations humanitaires;
- ☐ des organismes s'occupant plus particulièrement des femmes;
- ☐ des personnes pouvant écouter vos problèmes personnels;
- ☐ des endroits où vous pouvez obtenir des conseils juridiques gratuits;
- ☐ d'une association s'occupant des cadres de plus de 50 ans;
- ☐ du Réseau Orange pour les jeunes de 16 à 25 ans.

Les associations de chômeurs-travailleurs

Ces associations, créées par des chômeurs ou des personnes qui connaissent bien leurs problèmes, proposent de dépanner les particuliers, ou de leur rendre de petits services. Bien sûr, ces travaux sont faits par des chômeurs.

Les services proposés sont très variés : bricolage, jardinage, repassage, travaux ménagers, dactylographie, mécanique auto, maçonnerie, etc...

L'association emploie les chômeurs et les paie. Elle doit respecter les obligations des employeurs, notamment en matière de Sécurité Sociale. Les services sont facturés aux particuliers à un prix assez bas, puisque l'association ne cherche pas à faire de bénéfices.

Cette initiative est intéressante, car les chômeurs, qui font partie de l'association, se prennent ainsi en charge eux-mêmes. D'autre part, le fait de travailler, même peu, et surtout de se sentir à nouveau utile à la société, leur redonne le moral.

Côté Assedic, il n'y a pas de problème tant que l'activi-

té mensuelle ne dépasse pas 77 heures pas mois (voir page 111). Par contre, certaines associations ont eu des difficultés avec les entreprises et les artisans locaux qui craignent la concurrence... et le manque d'activité pour leurs propres salariés.

Les Maisons des chômeurs

Les Maisons des chômeurs proposent des **services gratuits**:

- écoute et soutien moral;
- conseils pour:
  - ☐ recherche d'emploi;
  - ☐ droit aux allocations de chômage et aux aides;
  - ☐ droit du travail:
  - ☐ formation;
  - ☐ création d'entreprise;
- offres d'emploi.

Elles ont souvent été créées localement, mais la plupart sont **regroupées**:

- soit dans le
  Syndicat National des Chômeurs
  Président: Maurice PAGAT
  Maison « Partage »
  54, rue des Entrepôts
  93400 SAINT OUEN
  Tél.: 42.23.05.00

- soit dans la
  Fédération Nationale des Chômeurs
  Président: Michel VERGELY
  Maison des chômeurs de Paris
  11, rue de la Fontaine au Roi
  75011 PARIS
  Tél.: 48.06.88.05

D'autres actions sont organisées, parmi lesquelles:

■ Pour le **Syndicat National des Chômeurs**:
- □ une action militante: défense des intérêts des chômeurs, prise en charge des chômeurs par eux-mêmes, participation à des débats concernant les chômeurs, etc...
- □ diffusion d'un journal: « Partage »;
- □ création d'un Centre d'Expérimentation Sociale, en Mayenne:
  — Le centre accueille des chômeurs et emploie des TUC.
  — Y sont organisées des rencontres de militants et des sessions de formation.
  — Les TUC y font des travaux d'entretien, d'élevage et de jardinage.

■ Pour la **Fédération Nationale des Chômeurs**:
- □ la diffusion d'un journal: « Défi »;
- □ une « école de l'emploi », qui propose des stages de longue durée, gratuits, préparant à des « métiers de la deuxième chance ».

Les initiatives syndicales

Il s'agit ici des syndicats « ordinaires »: C.G.T., C.F.D.T., F.O., C.F.T.C., C.G.C.

Pendant longtemps, les syndicats se sont désintéressés des chômeurs, y compris de ceux qui militaient dans leurs rangs avant de perdre leur emploi.

Les syndicats participent aux Conseils d'administration des ASSEDIC et de l'ANPE. Des représentants

syndicaux siègent dans les Commissions paritaires des ASSEDIC. Ces Commissions étant chargées notamment de distribuer des aides spéciales et individuelles, il arrive quelquefois que l'appartenance syndicale de celui qui réclame de l'aide passe avant l'équité.

Leur position est devenue depuis peu, plus réaliste et moins démagogique. Parmi leurs initiatives, on peut signaler :

- ☐ le lancement de journaux destinés aux chômeurs;
- ☐ l'ouverture de permanences d'accueil et d'information;
- ☐ la création de Maisons de chômeurs;
- ☐ la création de sections syndicales spécialisées pour les chômeurs.

Les associations humanitaires

L'objectif de ces associations est à peu près le même que celui de la Maison des chômeurs de Paris, aspect revendicatif mis à part.

Voici par exemple le tract que diffuse l'une d'elles :

« Vous avez perdu votre emploi...
Vous êtes menacé de le perdre...
NE RESTEZ PAS ISOLÉ !
Venez au groupe
...
pour :

- ☐ échanger tuyaux et informations;
- ☐ partager vos expériences;
- ☐ apprendre :
  - — à faire votre bilan;
  - — à rédiger votre curriculum vitæ;
  - — à monter votre plan d'action... »

Cette association propose aussi, à ceux qui le souhaitent, de se faire « accompagner ». Ecoutons ce qu'en dit un responsable :

« Du jour au lendemain, les chômeurs se retrouvent sans patron, sans copains, sans horaires, sans lieu de travail...

Nous avons eu l'idée, non pas de remplacer tout cela, mais d'offrir des substituts.

Au local où ils peuvent venir aussi souvent qu'ils veulent, ils trouvent un téléphone, des gens à qui parler. A défaut de patron, nous proposons un vis-à-vis : l'accompagnateur. Tous ne souhaitent pas être accompagnés. Mais ceux qui souhaitent ce type de démarche rencontrent régulièrement sur leur lieu de travail ou au café quelqu'un avec qui parler, faire le point de leurs démarches, élaborer une nouvelle tactique, etc... ».

Certaines de ces associations vont très loin dans l'aide fournie (par rapport à l'A.N.P.E. par exemple) : timbres, téléphone, journaux, aide à la constitution de dossiers et écoute personnalisée, tout cela gratuitement.

Des organismes pour les femmes.

De jeunes enfants devenus capables de se débrouiller seuls, des problèmes financiers nouveaux, la séparation ou le décès de leur mari, ou simplement le désir de découvrir d'autres horizons, poussent les femmes à travailler ou à retravailler.

Sachez d'abord, si vous êtes dans ce cas, que votre expérience de femme au foyer n'est pas négligeable, de par les problèmes variés et pratiques auxquels vous avez dû faire face, et de par l'expérience humaine que vous avez accumulée.

L'objectif des organismes spécialisés est d'abord :

- ☐ de vous aider à reprendre confiance en vous;
- ☐ de vous donner l'envie d'aboutir dans votre projet professionnel;
- ☐ de vous aider à sortir de l'isolement;
- ☐ de favoriser vos contacts;
- ☐ de vous aider à rassembler des informations;
- ☐ de vous aider à vous recycler.

Voici les principaux organismes auxquels vous pouvez vous adresser :

Centre National d'Information
sur les Droits de la Femme
B.P. 470.08
75366 PARIS
Tél. : 42.25.05.05

Remarque : il existe un Centre dans chaque département. Vous en obtiendrez l'adresse en contactant le Centre national.

Association **RETRAVAILLER**
34, rue Balard
75015 PARIS
Tél. 45.58.23.09

Cette association organise des stages de formation-orientation avec prise en charge totale ou partielle des frais de stage.

Remarque : il existe des antennes régionales, dont vous obtiendrez l'adresse en contactant le siège parisien.

Association **FEMMES AU PRESENT**
9, rue Christine
75006 PARIS
Tél. : 43.29.47.30

Cette association organise des stages de 15 jours, répartis sur 5 semaines, orientés sur la recherche d'emploi.

Le tarif est modulé en fonction des revenus et des charges familiales.

Union Féminine Civique et Sociale (U.F.C.S.)
6, rue Béranger
75003 PARIS
Tél. : 42.72.19.18

L'U.F.C.S. organise des stages pour :

- ☐ une formation personnelle : communication, accueil, négociation, etc...
- ☐ des formations spécialisées : civique, économique, juridique, audio-visuel, logement, environnement, média, etc...
- ☐ des initiations pratiques : informatique, télématique, mécanique auto, électricité, menuiserie, diététique, expression manuelle, etc...

Remarque : l'U.F.C.S. dispose de déléguées dans certaines villes, dont vous obtiendrez l'adresse en contactant le siège parisien.

Les personnes qui écoutent vos problèmes personnels

Vous connaissez le malaise que vous ressentez lorsque vous ne pouvez pas parler de vos problèmes, dans les moments difficiles.

Des personnes généreuses se sont mises à la disposition de ceux qui ont besoin de se décharger en parlant, pour les écouter. Vous pouvez vous adresser à :

S.O.S. PSY
Tél. : 48.24.24.25

L'écoute est gratuite 24 heures sur 24.

LA PORTE OUVERTE
21, rue Duperré
75009 PARIS

ou
4, rue des Prêtres-Saint-Séverin
75009 PARIS

L'écoute est gratuite, à certaines heures.

S.O.S. AMITIES
Tél. 46.21.31.31

Cette association dispose d'écoutants bénévoles dans la France entière.

Vous pouvez contacter sans crainte les personnes de ces trois organismes, car
- ☐ soit ce sont des professionnels de l'écoute;
- ☐ soit ce sont des bénévoles qui ont reçu une formation;
- ☐ les entretiens sont confidentiels, et vous pouvez conserver l'anonymat.

Informations et conseils juridiques gratuits

Il est possible d'obtenir des conseils juridiques gratuits auprès d'**avocats** ou de **notaires**. Adressez-vous :
- ☐ à votre **mairie**;
- ☐ au **Palais de Justice** de votre département (à Paris, téléphonez au 43.29.33.00 de 19 h à 23 h 30);
- ☐ à la **Chambre départementale des Notaires**. Vous en obtiendrez l'adresse au :

Centre d'Information de la Chambre des Notaires de Paris
1, boulevard de Sébastopol
75001 PARIS
Tél. : 42.33.17.02

■ Le Centre Interministériel de Renseignements Administratifs (C.I.R.A.) peut vous donner des informations

juridiques et administratives. Il existe des centres régionaux dont vous obtiendrez les coordonnées en téléphonant au 43.46.13.46.

■ **Le Centre de Documentation et d'Information de l'Assurance**

3, rue de la Chaussée d'Antin
75009 PARIS
Tél. : 42.47.90.00

peut vous fournir toutes les informations sur toutes les sortes d'assurances : voiture, maison, responsabilité civile, etc...

■ Pour vos problèmes de **logement**, et en particulier pour les **relations locataires-propriétaires**, adressez-vous à :

L'Association Nationale pour l'Information sur le Logement
204, rue Lecourbe
75015 PARIS
Tél. : 45.31.14.50

ou
49, avenue Mathurin Moreau
75019 PARIS
Tél. : 42.39.21.00

Remarque : il existe des antennes régionales qui vous seront indiquées aux endroits ci-dessus.

Une association pour les cadres de plus de 50 ans

Cadres pour l'entreprise
6, rue Albert de Lapparent
75007 PARIS

propose aux ingénieurs, cadres, techniciens et agents de maîtrise au chômage, de plus de 50 ans :

- une **aide à la recherche d'emploi**;
- des **missions à durée déterminée**.

Le Réseau Orange pour les jeunes de 16 à 25 ans

Vous avez sûrement eu l'occasion d'apercevoir des oranges gigantesques lors d'un salon, d'une exposition, ou sur une place publique.

Mille kiosques en forme d'orange vont être progressivement répartis dans toutes les villes de France.

Des jeunes demandeurs d'emploi y servent des jus de fruits pressés. Le but, au-delà de celui d'apaiser la soif des passants, est d'établir un contact entre le jeune demandeur d'emploi et ses consommateurs, pour qu'il exprime ainsi son désir de travailler, et qu'il obtienne des informations.

Les jeunes, qui travaillent à mi-temps, bénéficient d'une formation.

- pratique : gestion du kiosque et vente;
- théorique : techniques de vente, gestion informatique, communication.

En 1986, neuf mille jeunes auront pu bénéficier de cette formule intéressante d'insertion.