

EFFICACITÉ
professionnelle



Réagir face à une crise de carrière

Transformer licenciements, stagnations
et autres « trous d'air » en opportunités de vie

Domitille Tézé



DUNOD

Réagir **face** à une **crise** de **carrière**

Consultez nos parutions sur dunod.com

Dunod Editeur, édition de livres, Microsoft Press, ETSF, Ediscience, Interéditions

http://www.dunod.com/

Recherche OK

Collecte Index thématique Mon compte

Ediscience ETSF Interéditions Microsoft Press

Accueil Contact

Sciences et Techniques Informatique Gestion et Management Sciences Humaines

Interviews

Reinventer les BR : urgence ! Gilles Verrier

Ramsea 2008 : quelle est la nouvelle formule ? Thierry de Montbrial

Toutes les Interviews Club Enseignants Inscrivez-vous ! Evénements

Découvrez le videocasting Profession dirigeant

En librairie ce mois-ci

Développement personnel et coaching : découvrez le NOUVEAU SITE info.dunod.com ! les libraires

Bacchus 2008 Enjeux, stratégies et pratiques dans la filière viticole Jean-Pierre Couderc, Hervé Hanelin, François d'Hacerville, Etienne Montagne

Profession dirigeant De la conception du changement à l'action Gérard Roth, Michal Kurtyka

PYTHON Petit guide à l'usage du développeur agile Tarek Ziade

150 petites expériences de psychologie du sport pour mieux comprendre les champions...et les autres Yann Foyet, Pascal Le grain, Elisabeth Rosset, Stéphane Rusinek

LES BIBLIOTHÈQUES DES MÉTIERS

- Bibliothèque du DSI
- Gestion industrielle
- Métiers de la vigne et du vin
- Marketing et Communication
- Directeur d'établissement social et médico-social
- Toutes les bibliothèques

LES NEWSLETTERS

- Action sociale
- Psychologie
- Développement personnel et Bien-être
- Entreprise
- Expertise comptable
- Informatique et NTIC
- Industrie
- Toutes les newsletters

bibliothèques des métiers newsletters Microsoft Press ediscience.net expert.ssp.com

Notice légale

Réagir **face** à une **crise de carrière**

Transformer licenciements, stagnations
et autres « trous d'air » en opportunités de vie

Domitille Tézé



DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, Paris, 2008

ISBN 978-2-10-053601-6

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Introduction	1
---------------------	----------

1 Identifier une crise de carrière

1 Les crises de carrière	7
Définitions	7
Pourquoi y a-t-il tant de crises de carrières aujourd'hui ?	10
Qui est touché par les crises de carrière ? et quand ?	13
Crise de carrière ou crise de vie ?	17
Gravité des crises de carrière	19
2 Reconnaître un « trou d'air »	25
Admettre un « trou d'air »	25
Identifier un « trou d'air »	28
3 Les séparations	49
Les licenciements	50
Les ruptures conventionnelles	60

Quelles sont les particularités des séparations ?	61
4 Particularités de certaines crises	65
Les particularités liées à la personne	65
Les particularités liées à l'entreprise	80
Deux situations particulières	87

Gérer une ² crise de carrière

En préambule	97
5 Gérer un « trou d'air »	101
Diagnostic et premières mesures	102
La mise en œuvre de solutions	112
6 Gérer une séparation	131
Gérer les difficultés psychologiques liées aux séparations	132
La négociation matérielle	143
Aspects professionnels de la séparation	156

Conduire ³ autrement sa vie professionnelle

En préambule	165
7 Considérer autrement sa position dans l'entreprise	169
Les schémas d'hier	170
Les schémas d'aujourd'hui	172
8 Entretenir d'autres relations contractuelles avec son employeur	179
Généralités	179

Les différentes clauses auxquelles il faut prêter attention	181
9 Développer d'autres comportements professionnels	189
Suivre son environnement professionnel	190
Entretenir son réseau	192
Gérer son image	194
Gérer sa carrière selon les âges	194
Conclusion	199

Annexes

Annexe 1 – Particularités des procédures de séparation	203
Annexe 2 – Lexique des crises de carrière	205

À mon père.

Ce livre n'aurait jamais existé sans la détermination, l'enthousiasme et le talent de Michel Clavel.

Voici comment la simple histoire
D'une amitié de vingt-cinq ans
A réuni tout son savoir
Pour rédiger un très bon plan !

Écrivain fantôme je recherchais
Pour expliquer crise de carrière,
Et réussir ce beau projet
En repoussant toutes les barrières.

L'heure de la publication a sonné,
La fin de l'aventure avec elle.
Sans lui je n'y serais jamais arrivée,
Merci l'ami, merci Michel !