

# Les premiers pas dans la peau d'une psychologue du travail : moi, Lucie, 24 ans, en quête de mon premier poste

**Lucie OFFRANT**

L'année de Master 2 est finie. Bien que riche, elle fut intensive. Le stage de fin d'étude et la rédaction du mémoire marquent la fin du parcours universitaire. Fameux mémoire : le fruit de journées, de soirées, voire de nuits de rédaction. Mais ça, c'est du passé.

L'avenir s'ouvre à moi. La soutenance est terminée, c'est officiel, je suis psychologue du travail ! Fièr et émue, je m'appête maintenant à passer à l'étape suivante : décrocher un job.

## **Frapper à la porte du monde du travail...**

En sortant de l'université, ce n'est pas une mince affaire que de se lancer dans la recherche de son premier emploi. Plusieurs paramètres entrent en ligne de compte et peuvent s'avérer déterminants dans cette même recherche. Ainsi, certains points restent à clarifier avec soi-même : qu'est-ce que je veux faire de moi, de mes compétences ? Quel(s) domaine(s) m'intéresse(nt) ? Où ai-je envie de travailler ? Quel(s) type(s) de contrat(s) suis-je prêt(e) à accepter ?

Bien sûr, cela ne reste qu'une première ébauche, puisque, d'après mon expérience, ces critères se révèlent être plutôt mouvants.

Je me suis donc lancée. J'ai réalisé mon stage de Master 2 dans le domaine de la santé au travail. Alors naturellement, j'ai dirigé mes recherches dans ce secteur. J'ai donc défini mes propres critères. Domaine : santé au travail (en priorité) ; où : Lyon et alentours (en élargissant même à Saint-Étienne et à sa proche banlieue) ; type(s) de contrats : tous.

En quittant le cocon de la fac et cette dernière année de Master 2, je me suis sentie seule et quelque peu désœuvrée. Se mélangeaient à la fois l'excitation de pouvoir enfin mettre en application mes compétences et tous les savoirs acquis, mais aussi le sentiment de ne pas vraiment savoir par où commencer. La nostalgie est présente dans les premiers temps. Je n'ai pas eu la sensation d'avoir une réelle transition entre la fin du Master 2 et le vide que j'ai parfois pu ressentir au cours de ma recherche d'emploi.

S'installe alors une routine journalière : quasiment au saut du lit, consultation des différents sites de recrutement, repérage d'offres intéressantes, tri de ces offres, modification du CV, écriture de la lettre de motivation, relecture et envoi de la candidature. Dans l'attente d'une réponse, les journées semblent longues, mais passent aussi extrêmement vite. Je ne vais pas dire que j'étais pendue au téléphone, ou réactualisais mes mails frénétiquement toutes les deux secondes, mais presque. Et j'imagine que tout(e) jeune diplômé(e) pourrait aussi témoigner de la sorte.

Faute d'avoir trouvé un poste en tant que psychologue à la suite de ma soutenance, j'ai choisi d'opter pour un emploi « alimentaire » à temps partiel. Ce qui m'a permis de structurer ma propre routine, d'avoir la sensation de rester dynamique. Mais aussi et surtout de ne pas perdre de vue le souhait d'exercer en tant que psychologue. Je pars du principe que toute expérience est enrichissante, intéressante et valorisable.

À ce moment-là, procéder à des enquêtes dans les transports en commun puis vendre des chaussures dans une boutique située dans un grand centre commercial, ne représentait pas une fin en soi. Ces jobs alimentaires m'ont apporté quand même plusieurs choses :

- 1. Je ne voulais pas m'y éterniser. J'étais réellement déterminée à trouver un poste de psychologue le plus vite possible.
- 2. Rien ne vaut la confrontation directe et immergée aux réalités quotidiennes de l'entreprise pour mieux en comprendre les rouages.
- 3. On ne soupçonne pas le nombre de pas que peut faire une vendeuse en une journée tant qu'on ne l'a pas expérimenté soi-même. Je réfléchis maintenant toujours à deux fois avant de faire sortir une dizaine de boîtes de chaussures à une vendeuse, quand je sais tout le travail que cela représente derrière.

Puis les jours, les semaines passent. Quelques touches, mais rien de très concret. Fraichement diplômé, on se retrouve très vite confronté au traditionnel : « vous n'avez pas assez d'expérience professionnelle ». Qui plus est, les offres dans le domaine de la santé au travail se faisaient rares.

Même si je pensais m'y être préparée, on ne se prépare jamais vraiment à cette période de recherche. Je n'écris pas cela pour déprimer les potentiels futurs diplômés qui me liraient, mais simplement pour leur dire : préparez-vous, du moins essayez de le faire au mieux. Anticipez !

Il faut aussi être conscient que, progressivement, une certaine forme de lassitude, une baisse de confiance s'installent. Et c'est normal ! Plus l'on met de temps à décrocher son premier emploi et plus on y est confronté(e). Je n'ai pas toujours su pourquoi je n'avais pas été retenue pour certains postes. Néanmoins, le peu de fois où j'ai eu ce retour, je me suis efforcée d'en tirer quelque chose, pour la fois suivante.

Dans tout cela, il faut quand même garder confiance en soi, en ses compétences et faire preuve de souplesse. Au final, on va bien y arriver à le décrocher ce poste !

Alors, j'ai élargi mes critères de recherche. Je me suis ouverte au domaine du recrutement, de la formation.

### **Et quelqu'un vous ouvre enfin la porte !**

J'ai décroché mon premier poste après 4 mois de recherche — ce qui est relativement rapide, j'en suis consciente — sur des missions de recrutement, de formation et de conduite de projets. J'avais postulé

rigoureusement, mais sans grand espoir que l'on me recontacte. Au regard de l'offre proposée, je pensais qu'un profil plus expérimenté que le mien serait privilégié. Ce qui n'a pas été le cas. Preuve qu'il faut toujours persévérer.

C'est vrai, il ne s'agissait pas de mon premier souhait d'orientation. Pour autant, je n'ai pas regretté d'avoir élargi mes recherches. Ce poste m'a permis de mettre un pied dans le monde du travail. Mais aussi d'engranger un certain nombre de connaissances, de renforcer mes compétences et de gagner en confiance.

J'ai eu la chance d'être entourée d'une équipe de psychologues. Si je le précise, c'est qu'il peut arriver de se trouver seul(e) psychologue au sein d'une équipe aux compétences diverses. Mes collègues avaient déjà plusieurs années d'expérience, qui plus est au sein de la structure. Ce qui m'a permis d'apprendre d'elles, de confronter mes réflexions, mes questionnements, mes incertitudes. J'ai appris par cette équipe et avec cette équipe.

Ce premier poste m'a placée au contact d'une population qui n'était pas celle que je privilégiais lors de ma recherche initiale : des adolescents en quête d'un apprentissage, des artisans à la recherche d'un apprenti. Il ne s'agissait pas seulement de comprendre pourquoi le jeune Mathéo voulait devenir pâtissier, mais aussi d'orienter et d'épauler ces jeunes.

« Oui Mathéo, regarder le Meilleur Pâtissier sur M6 est un premier pas. Mais que connaissez-vous réellement des réalités de ce métier ? »

Vous l'avez lu, il est difficile de se lancer dans la recherche d'un emploi, Master 2 en poche. Imaginez quand on a 15 ans, c'est d'autant plus impressionnant.

Ainsi, parfois confrontée à des situations délicates, les questions qui émergent sont alors : suis-je suffisamment armée pour les affronter ? Saurais-je comment réagir ? Saurais-je quoi dire, quoi faire ?

J'ai compris qu'on apprend en faisant. Et, devinez quoi ? J'ai appris en pratiquant. En échangeant avec mes collègues, en étant, justement, confrontée à ces mêmes situations délicates. Et si les mots ne sont pas toujours les bons, il faut se tromper pour avancer.

Ce premier poste, de prime abord loin de mes premières exigences, m'a permis de commencer à construire mon identité, ma pratique, en tant que psychologue du travail.

Cette première expérience a été riche de rencontres, d'apprentissages. Ce qui m'a aussi permis de définir mon projet professionnel sur le plus long terme. J'aspirais à revenir à mon premier souhait : évoluer dans le secteur de la santé au travail.

## **In fine, la première porte à ouvrir est la plus difficile**

Pour des raisons personnelles, j'ai dû rejoindre la région parisienne et j'ai alors saisi ce déménagement comme une opportunité. Celle justement de réorienter mon choix de carrière vers le domaine de la santé au travail. Mine de rien, Paris, c'est autre chose en termes de marché de l'emploi. On ne l'imagine pas vraiment tant qu'on ne l'a pas vécu.

J'ai anticipé au maximum mes recherches d'emploi et ai commencé à postuler à distance, à la fois auprès de cabinets d'expertises CHSCT et des cabinets de conseil en santé au travail. J'avais cette fois-ci plus d'éléments en poche pour me « vendre » auprès de ces entreprises. Je changeais de voie, mais je ne repartais pas de zéro. Je comptais bien valoriser mes apprentissages et ma première expérience.

Mon CV a eu plus de succès que ce que je ne l'imaginai. On m'a laissé ma chance. J'ai alors intégré un cabinet d'expertise pour les CHSCT. Cette fois-ci, j'ai mis 6 mois à trouver un poste. J'imagine que la recherche à distance a joué. Au passage, je n'ai pas quitté ce secteur depuis, même si j'ai changé plusieurs fois de cabinet.

Je me suis, là, trouvée confrontée à de nouveaux questionnements.

Face à des situations de souffrance et de détresse au travail de certains salariés, comment s'en saisir ? Qu'en faire ? Comment faire en sorte que cette souffrance, une fois verbalisée, ne mette pas la personne plus en difficulté ?

Avec la pratique, j'ai compris qu'il se passe parfois quelque chose d'indescriptible lors de certains entretiens. Une écoute, une connexion, une sympathie. Pendant le temps intime de l'entretien, la confiance se crée et s'installe. Ce cocon éphémère permet la plupart du temps à des salariés échaudés de se libérer d'un poids, d'un vécu. Parfois il ne se passe rien et ce n'est pas grave. J'ai aussi appris à comprendre que chacun met à profit différemment ces temps d'entretiens. L'important pour moi, aujourd'hui, est que chacun peut y trouver son compte.

D'autres questionnements, plus larges, viennent aussi par ricochet. Comment recevoir et digérer certaines pratiques du monde de l'entreprise ? Que faire des émotions qui fleurissent en soi ? Confrontée à une réalité, parfois violente elle aussi, j'essaie de conserver une certaine distance.

Il faut réussir un savant mélange entre donner libre-part à ses propres émotions et garder une pellicule suffisamment perméable pour ne pas (trop) se laisser envahir.

## **Derrière certaines portes, il y a parfois des expériences qui vous marquent**

Lors de certaines expériences, j'ai pu moi aussi être personnellement confrontée à la violence de l'entreprise. En tant que psychologue du travail, on est armé pour décrypter les mécanismes organisationnels et collectifs qui peuvent conduire à des situations délétères pour la santé des salariés.

Y être soi-même confronté, c'est une tout autre histoire.

Au cours de ces situations, j'ai tenté de voir des avantages et des inconvénients. L'avantage de savoir décrypter les rouages à l'œuvre, d'anticiper et de comprendre les effets sur sa propre santé, sur celle de ses collègues, de l'organisation en elle-même. Mais là, « comment s'en extirper ? », est souvent la question.

L'inconvénient est par ailleurs d'en connaître les impacts à moyen, long terme et de repérer, sur soi, ce que l'on repère sur ceux que l'on reçoit habituellement. Sans pour autant avoir la possibilité de prendre suffisamment de recul pour s'en préserver complètement.

## **Que retenir de ces cheminements ?**

Je considère chacun des postes que j'ai occupés depuis que j'ai été diplômée comme une sorte de première fois. Les composantes ne sont jamais vraiment les mêmes, l'environnement, l'équipe, le management... Selon moi, tous ces éléments jouent un rôle prédominant dans la prise de poste.

Ce sont ces différentes étapes qui constituent et construisent au fur et à mesure notre identité en tant que psychologue. On apprend à se faire confiance, à suivre ses ressentis et à lâcher prise aussi. Plus la pratique se développe, plus la confiance elle aussi gagne du terrain. Apprendre à s'écouter est une étape importante dans la compréhension et la réception de ceux qui nous entourent.

Quelques années seulement se sont écoulées depuis cette remise de diplôme, mais je suis différente de l'étudiante qui venait tout juste d'obtenir son titre. Je me sens grandie, plus assise sur mes compétences.

Et je sais que chacune des étapes et des rencontres sur le chemin de ma vie professionnelle nourriront constamment ma pratique.

Lucie OFFRANT

Psychologue du Travail et des Organisations

