

Utile à d'autres ...

Voici, tirées de mon expérience personnelle du chômage, quelques réflexions qui peuvent être utiles pour traverser ce désert.

1. L'IMPORTANT DU CONJOINT

Sans équilibre affectif, la traversée devient périlleuse. Il s'agit de soutenir le chômeur sans le mater, de s'intéresser aux recherches sans jouer les inquisiteurs. Quant aux finances, le conjoint pourra être appelé à sacrifier les quelques milliers de francs mis de côté pour les soins dentaires, les appuis de sa famille. On est marié aussi pour le pire et ça peut être héroïque.

2. RAVIVER SA VIE INTERIEURE

Qu'on appelle ça philosophie, méditation, religion ou autrement, il est indispensable de mettre à profit ce temps pour se recentrer, retrouver ses valeurs, s'apercevoir que l'être humain ne se définit pas seulement par son travail. C'est le moment de faire de la méditation, de participer aux cercles d'étude, etc. Et pour calmer la «folle du logis», on a bien besoin de recréer des moments de silence intérieur.

3. APPRENDRE A RESPIRER

Physiquement: des exercices respiratoires pour ne pas laisser grandir la boule d'angoisse ... Moralement: ne pas se laisser étouffer par les problèmes d'argent. Ce n'est pas facile et c'est un combat quotidien ... Il faut vivre l'instant : j'ai encore reçu une facture, mais aujourd'hui le merle siffle mieux que d'habitude et je viens d'avoir une bonne conversation avec un copain ...

4. L'HUMOUR

Je m'aime bien, je suis mon plus proche parent; mais je ne vais pas me prendre en pitié. Développer le sens de l'humour, voir les côtés drôles de la vie, sourire de soi-même.

5. FAIRE SON DEUIL

- de sa voiture, des vacances, des repas au restaurant;
- de ses sécurités, de ses assurances bien établies. On n'en sera que plus disponible;
- de ses prétentions, salariales, professionnelles, personnelles. Avouer sereinement qu'on est chômeur quitte à ajouter une note humoristique « Chômeur inoxydable; chômeur comme la pile Wonder qui ne s'use que si l'on s'en sert», etc).
- de son point d'honneur : accepter avec simplicité les «coups de main», le billet de 100 francs qu'on vous fait parvenir, le trésorier de l'association qui «oublie» de vous faire payer votre écot, etc.

6. GARDER LES CONTACTS, DANS LA MESURE DU POSSIBLE

Qu'on fasse partie de la fanfare ou des mycologues, il faut continuer la vie de sociétés. Mais les associations doivent aussi penser aux chômeurs; certaines le font très bien : mais certains trésoriers sont des rapaces.

N'attendez pas, comme moi, la 6e année pour vous inscrire dans une association de chômeurs en tenant ce raisonnement absurde: «Ce n'est pas la peine, j'aurai bientôt du boulot». Sans parler de l'aide que vous pouvez apporter, il n'y a que dans ce genre d'association que vous pouvez trouver les renseignements utiles, chacun faisant part aux autres de ses tuyaux.

7. GARDER LE RYTHME HORAIRE DU TRAVAIL

Continuez à vous lever comme si vous alliez au travail. Si votre conjoint a un emploi, vous pouvez l'accompagner jusqu'à la porte de son entreprise, puis aller boire un café dans un bistrot pour éplucher les offres d'emploi.

Créez-vous des obligations d'horaire: tous les jeudis matin, telle rencontre de retraités, tous les mardis et vendredis, telle réunion de prière, deux fois par semaine la bibliothèque, etc. Ainsi, quand vous décrocherez un emploi, vous n'aurez pas de difficulté à reprendre le rythme.

8. S'EXERCER A LA PATIENCE

Après 40 ans, si vous entrez en chômage, ne vous faites pas d'illusions : vous en prenez pour longtemps, sauf exception. Il faut régulièrement repartir d'enthousiasme sur une nouvelle piste, tout en sachant que dans quinze jours on sera peut-être à nouveau déçu. Et continuez à fréquenter votre ORP (Office régional de placement), même si vous êtes persuadés de l'inutilité de la chose. Il faut garder l'espoir : après six ans de galère, à 61 ans, j'ai retrouvé du travail, grâce à mon conseiller ORP. La vie est belle.

François Royer

Ancien chef de projet au Service de l'emploi du canton de Vaud

Collaborateur bénévole à la Permanence Trav'aie

Paru dans le journal **Echo** du 26 février 2004.

François Royer a vécu six ans de chômage.