

Nicolas Thébault

CONSTRUISEZ **UNE SECONDE PARTIE** **DE CARRIÈRE** **QUI** **VOUS** **RESSEMBLE**



**Votre expérience
fait la différence !**

Vuibert

Nicolas Thébault

Préface de Cédric Gérard,
vice-président chez Monster

CONSTRUISEZ
UNE SECONDE PARTIE
DE CARRIÈRE
QUI
VOUS
RESSEMBLE

Vuibert

Couverture : Esther Pailhou

Adaptation de maquette et mise en page : SCM, Toulouse

Illustrations intérieures : Valentyna Bezdushna

ISBN : 978-2-311-62718-3

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droits aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

© Vuibert, octobre 2023

5, allée de la 2^e DB 75015 Paris

www.vuibert.fr

SOMMAIRE

Préface.....	7
Introduction	9

1

HISTOIRE DE REBONDS

Anticiper sa seconde partie de carrière	15
Le syndrome de la grenouille.....	15
La voie du placard	17
De nouvelles opportunités pour les seniors.....	18
Aller de l'avant	20
Faites le deuil du passé	20
Une image de soi mise à rude épreuve	23
Adoptez une routine pour garder la forme	24
Demander de l'aide.....	25
Prenez l'initiative	26
Accompagnement collectif et clubs seniors	27
Et si vous vous faisiez coacher ?	29
Se défaire de ses croyances limitantes.....	31
« Je suis stigmatisé »	31
« C'est trop loin »	34
« Je n'ai pas de réseau »	35
« Je n'ai pas d'équipement informatique »	35

Huit conseils pour gérer le stress de la recherche d'emploi.....	36
1. Échelonnez vos finances.....	37
2. Fixez-vous des objectifs réalistes.....	37
3. Préparez vos outils.....	38
4. Sollicitez différents avis pour élargir votre champ de vision	38
5. Appliquez la loi des 80 %/20 %.....	39
6. Améliorez vos compétences.....	39
7. Gardez une routine.....	40
8. Demandez du soutien.....	40

2

FAIRE LE POINT

Miser sur ses compétences	45
Transposez vos <i>hard skills</i>	45
Valorisez vos <i>soft skills</i>	49
La validation des acquis de l'expérience (VAE)	54
Une reconversion complète ?	54
Les secteurs qui recrutent des seniors	56
La distribution	57
Les métiers de conseil et de formation	58
L'informatique	58
Les commerciaux et les représentants.....	58
L'immobilier	59
L'hôtellerie et la restauration	59
L'aide à la personne.....	60
Les métiers de la gestion et de la comptabilité	60
L'industrie	61
Et si vous faisiez la promotion du management intergénérationnel ?	62
Sachez composer avec quatre générations.....	63
Comment créer un environnement productif et inclusif pour tous ?	64
La carte du senior	66
Et à part le salariat ? D'autres pistes... ..	67
Intérim et portage salarial	67
Création d'entreprise.....	68

3

LES OUTILS POUR RETROUVER UN EMPLOI

Le réseau	73
Qu'est-ce que le réseau ?	73
Comment développer votre réseau ?	75
Entretenez votre réseau	81
Le tableau de chasse	82
Un pitch musclé	84
Le CV du senior : l'art de la synthèse et de la sobriété	88

4

MENER SES RECHERCHES EFFICACEMENT

Où trouver les offres d'emploi ?	101
Du bon usage du <i>job dating</i>	104
Initiez un premier contact	104
Animez un rendez-vous efficace	106
Quand un recruteur prend contact	109
Le processus de recrutement	109
Le rôle d'un chasseur de tête	111
Un échange constructif	112
Candidature et patience	117

5

FAIRE LA DIFFÉRENCE ET NÉGOCIER VOTRE CONTRAT

L'entretien d'embauche	123
Savoir-faire et savoir-être	123
Déterminez les signaux faibles	132

Négociation d'un contrat de travail.....	135
Posez le cadre.....	136
Adoptez la bonne attitude pour une négociation profitable.....	137
Faut-il accepter de baisser son salaire ?	141
Attendre la décision finale	144

6

LES ALTERNATIVES AU SALARIAT EN CDI

Des contrats souples pour faciliter l'emploi des seniors	147
L'intérim comme levier.....	148
Les missions sont courtes mais renouvelables.....	150
Les conditions d'emploi sont identiques.....	150
Indemnités intéressantes en fin de missions.....	151
Le travail intérimaire permet de cotiser pour la retraite	151
Les intérimaires ont droit aux allocations-chômage et à la formation	152
Des avantages sociaux spécifiques.....	152
Créer ou reprendre une entreprise.....	153
Quel statut pour votre entreprise ?	154
Établir un plan projet.....	156
Comment convaincre votre banquier ?	159
Comment se faire connaître ?	162
Le portage salarial	166
Conclusion.....	169
Sites emploi : quelques pistes	172
Postface.....	173
Le mot de l'auteur	175

PRÉFACE

Les seniors et le travail, voici un sujet très présent dans l'actualité : on en parle régulièrement, surtout au gré des réformes successives des retraites. Lorsque nous commençons notre carrière, c'est un sujet qui semble très lointain. Et puis de façon insidieuse mais inéluctable, cela devient plus concret.

En France, contrairement à nos voisins, l'emploi des seniors est compliqué. Jugés trop chers, dépassés et peu adaptables, ils n'ont pas bonne presse. Pourtant, tout le monde devient senior, et le questionnement arrive bien plus vite que prévu. Car à 45 ans, on est encore très loin de la retraite ! Pourtant, à partir de cet âge, les choix sont un peu plus déterminants et l'univers des possibles commence à se restreindre.

J'ai la chance de travailler pour Monster.fr depuis plus de 15 ans, ce qui me permet d'être un témoin privilégié du marché de l'emploi. Ce marché évolue constamment mais il y a des choses qui sont immuables : gérer une carrière professionnelle reste complexe, la recherche d'emploi anxiogène et les phases de doute sont nombreuses.

Vous êtes très certainement familier avec ce que je viens de décrire. Je viens moi-même d'avoir 45 ans et je connais personnellement ces sentiments. Cependant si vous lisez ce livre, c'est que vous êtes persuadés que votre seconde partie de carrière est entre vos mains. Et vous avez raison !

La bonne nouvelle c'est que vous avez trouvé le bon ouvrage : il contient tous les outils nécessaires à une gestion de carrière réussie.

Nicolas Thébault a réuni de façon très simple et pratique l'ensemble des bonnes pratiques.

Tout d'abord, se poser les bonnes questions. Nous sommes souvent pris par le quotidien et il est rare de faire le point sur nos motivations et nos aspirations. Comme l'a écrit Nicolas, nous avons souvent tendance à nous focaliser sur nos faiblesses dans les moments de doute. C'est pourtant indispensable de bien se connaître et les compétences que vous avez développées au cours des vingt dernières années sont nombreuses.

Il faut aussi apprendre à cultiver son réseau. Ça n'est pas toujours naturel. Il y a pourtant des bonnes pratiques que même les plus timides d'entre nous pourront facilement appliquer. Et il n'est jamais trop tard pour commencer !

Si je rejoins Nicolas sur l'importance du marché caché des annonces, je ne saurais trop insister sur la nécessité de mettre régulièrement à jour votre CV sur les jobboards (Monster ou autres, d'ailleurs). Cela reste un moyen privilégié par les entreprises pour recruter leurs futurs collaborateurs. Créer une alerte e-mail afin de recevoir les dernières annonces vous permettra également d'avoir une idée précise du dynamisme des secteurs que vous ciblez.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter le meilleur pour votre seconde partie de carrière. Vous voici désormais armé de ce guide, qui sera votre meilleur allié. La recherche d'emploi est souvent compliquée, c'est pourquoi je conclurai en insistant sur deux conseils donnés par Nicolas. Tout d'abord, ne restez pas seul. Les périodes de transitions sont le lot commun des travailleurs du XXI^e siècle et nous sommes toujours plus forts à plusieurs. Enfin, croyez en vous : vous avez de l'expérience et beaucoup de choses à apporter. Il faut juste que vous preniez le temps de les identifier.

Cédric Gérard, vice-président Stratégie
et transformation chez Monster.

INTRODUCTION

Un actif est considéré comme senior à 50 ans, voire à 45 ans. C'est tôt, alors que sur le marché du travail, les seniors sont confrontés à une triple difficulté et qu'avec l'allongement de la durée des études et le recul de l'âge légal de départ à la retraite, il va falloir rester en activité plus longtemps.

Tout d'abord, jugés trop chers et peu adaptables, les seniors sont trop souvent ceux dont il faut se séparer en premier, qu'importent leur expérience, leur recul et leurs savoir-faire longuement éprouvés.

Or, les entreprises rechignent à recruter des seniors, c'est un fait : en France tout particulièrement, la séniorité est un handicap au travail, la digitalisation ayant accentué le phénomène du « jeu-nisme ». Selon la Dares, le taux d'emploi des seniors en France (56 %) est inférieur de 4,5 points à la moyenne de l'Union européenne, qui est de 60,5 %.

Autre difficulté, les emplois seniors sont plus précaires que les autres : les CDD représentent entre 85 % et 90 % des contrats des plus de 50 ans, 60 % d'entre eux sont touchés par le chômage de longue durée, leur formation continue est délaissée et les ruptures conventionnelles explosent deux à trois ans avant la retraite (25 % des ruptures de CDI).

De leur côté, les seniors sont confrontés de plus en plus tôt dans leur carrière à des changements qui s'imposeront à eux s'ils ne les anticipent pas, sous une triple contrainte :

- la fin de l'emploi à vie dans les sociétés paternalistes du siècle dernier ;
- les changements accélérés des métiers auxquels il faut s'adapter avec l'âge ;
- la protection sociale avantageuse mais qui peut être un piège.

L'emploi des seniors est une difficulté réelle qu'il ne faut pas occulter, mais combattre. Comment travailler plus longtemps quand les seniors ne sont déjà que la moitié environ à ne plus travailler après 55 ans en France, ce taux étant de 40 % en moyenne dans l'Union européenne ?

L'intérêt d'un livre sur l'emploi des seniors se justifie également parce qu'il n'est pas toujours facile de trouver à s'accomplir totalement dans un métier donné. Dans cet ouvrage, j'ai voulu partager mon expérience et donner aux seniors les clés pour rebondir, reprendre confiance et envisager une seconde partie de carrière heureuse. Et surtout, ne pas avoir peur de changer de cap...

Pensez-vous vraiment que les méthodes pour trouver du travail soient si différentes en fonction de l'âge ?

À l'heure où l'on s'inquiète de devoir travailler plus longtemps, il est important de positiver et d'avoir en tête les savoir-faire remarquables des seniors :

- les années de carrière utiles qu'ils ont à offrir, plutôt que leur âge ;
- les compétences transposables, plutôt que l'énergie de la jeunesse ;
- l'expérience et la sérénité qu'ils peuvent apporter à une entreprise.

Seniors, la recherche éperdue du « comme avant » ne paye pas toujours... Elle peut même revenir à foncer vers le ravin. Vous pensiez emprunter un chemin de traverse, mais plus tard ? Manque de chance, il sera peut-être trop tard.

En préambule, voici quatre conseils :

- Prenez conscience du temps qui passe, il ne joue en votre faveur que si vous avez un plan.
- Vous avez des ressources infinies pour vous apporter de l'aide, à commencer par vos réseaux. Pour recevoir, encore faut-il demander !
- Changez de modèle et envisagez toutes les possibilités qui s'offrent à vous. Vous avez peut-être suivi jusqu'à présent une voie qui n'était pas vraiment la vôtre.
- Même senior, vous avez la possibilité de vous épanouir professionnellement, en transposant vos compétences innées et acquises dans un nouveau métier.

C'est à ce prix que vous serez un senior durablement heureux au travail !

Et vous, quel sera le déclic pour changer de modèle professionnel... ou pas ?

1

HISTOIRE DE REBONDS





ANTICIPER SA SECONDE PARTIE DE CARRIÈRE

■ Le syndrome de la grenouille

Démarrons avec le syndrome de la grenouille... ou comment rebondir par nécessité et avec un sentiment d'urgence. De quoi s'agit-il ? Le confort d'une indemnisation longue et généreuse peut faire l'effet d'une anesthésie. On se dit qu'on a le temps de voir venir. Pourtant, ce temps-là passe vite et, plus il passe, moins vous êtes crédible. Souvent, en sortant d'une expérience agréable, le senior veut retrouver un peu plus de la même chose et il attend, anesthésié par ses parachutes dorés. De même, une grenouille plongée dans l'eau tiède y restera, malgré le feu sous la casserole. C'est une expérience cruelle.

Voici une autre illustration théorique, à l'heure des ABS : le freinage. C'est quand vous avez encore assez de vitesse que l'adhérence reste forte et vous permet de contrôler votre trajectoire. Plus vous allez vite, plus vous pouvez freiner fort sans déraper. Il faut donc relâcher la pression au fur et à mesure que la vitesse diminue : or nous avons tous tendance, avant l'avènement de l'assistance au freinage, à actionner timidement la pédale au début, puis à freiner comme des brutes à mesure que le mur ou l'obstacle se rapprochait. Conséquence : nous allons tout droit dessus !

L'urgence d'un emploi est souvent dictée par la nécessité des ressources matérielles. Un Américain senior licencié n'a pas deux ou trois ans à 80 % de son ancien salaire devant lui. C'est difficile

— cela ne correspond pas à notre modèle social européen — mais cela suppose une réaction rapide pour lui permettre d'assurer le quotidien, quitte à redémarrer dans une fonction inférieure à celle d'avant. Il lui sera toujours possible de remonter les échelons ensuite : la « remontada professionnelle » est encouragée et n'est surtout pas vécue comme un échec. Bien sûr, il est essentiel de ne pas agir tout de suite, de reprendre son souffle et de faire le point avant d'avancer... mais cela ne nécessite pas d'y consacrer un ou deux ans. Ne vous laissez donc pas anesthésier.

C'est souvent lorsqu'on devient senior, qu'une remise en question de sa carrière intervient. On appelle cela la crise de la quarantaine ou celle de la mi-vie. Ce qui, statistiquement, revient au même. L'âge est un cas particulier pour l'emploi. Un changement de carrière, pour suivre sa propre route et non plus pour répondre au désir de ses parents, est fréquent. On peut avoir été anesthésié par un emploi sûr, jusqu'au licenciement, puis jusqu'à l'impasse de carrière. Restons vigilants et anticipons les virages nécessaires.

EXEMPLE

Je me souviens d'amis, qui, avec un beau diplôme d'ingénieur en poche, ont été attirés par les sirènes d'un grand groupe. Les salaires étaient supérieurs de 20 % à toutes les autres offres du marché. Il est tentant en début de carrière d'être bien payé. Cela donne même envie de continuer et de gravir les échelons. Ils se croyaient sur une échelle qui monterait jusqu'au ciel. En parallèle, les collègues qui avaient choisi une voie plus inconfortable, quitte à galérer, étaient obligés de changer d'entreprise pour progresser, car les PME n'offrent pas les mêmes plans de carrière que les grands groupes. Finalement, alors que ces derniers se sont habitués à gérer leur parcours par eux-mêmes, les privilégiés se sont retrouvés licenciés, après vingt ans de carrière, car devenus trop vieux et trop chers, du jour au lendemain, sans outils pour prendre en main leur destin. Ils ont alors eu besoin d'aide pour apprendre les codes d'une recherche d'emploi, comme des militaires en reconversion dans la vie civile.

CONSTRUISEZ UNE SECONDE PARTIE DE CARRIÈRE QUI VOUS RESSEMBLE !

Trop vieux, trop chers, pas assez connectés... **les seniors sont trop souvent ceux dont il faut se séparer en premier, qu'importe leur expérience, leur recul et leurs savoir-faire longuement éprouvés.** Une mise à l'écart qui démarre tôt, dès 45 ans, alors qu'il va falloir rester en activité plus longtemps. Face à la difficulté pour retrouver un poste, certains seniors perdent confiance. Que faire ?

Riche de nombreux exemples de rebonds professionnels, ce livre apporte des **solutions concrètes** aux actifs qui veulent anticiper leur seconde partie de carrière ou aux seniors qui souhaitent retrouver une place sur le marché du travail.

- **Reprendre confiance après avoir été poussé vers la sortie**
- **Découvrir ses atouts de senior et les secteurs prêts à recruter**
- **Faire de son réseau un formidable moyen de rebond**
- **Faire la différence en entretien**
- **Envisager les autres options en dehors du salariat...**

Rédigé par un chasseur de tête rompu au monde de l'entreprise et expert en outplacement, ce livre donne toutes les clés et tous les outils nécessaires pour envisager sereinement votre fin de carrière.

Pendant 20 ans, **Nicolas Thébault** a travaillé pour le compte de filiales de grands groupes. Suite à un plan social, il s'oriente vers le conseil en carrière et devient recruteur indépendant. Il a fondé Tebopro, société qui forme à la recherche d'emploi et réalise des missions de recrutement.

Préface de Cédric Gérard, vice-président chez Monster



Illustration © Valentina Bezdushna

19,90 €

978-2-311-62718-3



9 782311 627183