

NOUVEAU

FEMME MAJUSCULE

FEMME

N°4
Septembre
Octobre
2011

Majuscule

Le magazine des femmes de style, sens & esprit

DÉBAT CHIRURGIE ESTHÉTIQUE
JUSQU'OU PEUT-ON ALLER ?

LES ANTIRIDES BIO SONT-ILS EFFICACES ?

SOCIÉTÉ
(RE)TROUVER UN TRAVAIL APRES 45 ANS

ENTRETIEN LIANE FOLY

"Si les femmes s'aimaient davantage..."

MODE GRAPHIQUE & CHIC

COUPLE VIVRE DANS L'OMBRE DE L'AUTRE

On s'allège L'ESPRIT

On se détend DANS UN BAIN

On mange bien POUR AVOIR LA PÊCHE

BILAN SANTÉ
Les rendez-vous à ne pas oublier

UNE RENTRÉE AU TOP!

M 06604 - 4 - F: 2,90 € - RD


(RE)TROUVER UN JOB APRÈS 45 ANS

Expérience de la vie, savoir-faire, disponibilité... On a toutes en main des atouts formidables pour trouver notre place dans le monde du travail. Encore faut-il être consciente de ses compétences, rencontrer les bonnes personnes, frapper aux bonnes portes... Eh oui, chercher un emploi, c'est un job à plein temps.

Dossier coordonné par
Oriane About



On ne cherche pas un travail à 45 ou 50 ans de la même façon qu'à 20 ou 25 ans, parce qu'on n'est plus dans la norme. « *Le marché du travail est sclérosé; Nous nous battons pour avoir des entreprises clientes. Alors pas question d'innover, nous collons exactement à leur demande* », explique un chasseur de têtes. Et rares sont les employeurs qui recherchent une femme de plus de 45 ans. Ils ont même tendance à l'éviter. C'est dire que le parcours peut être celui d'une combattante. « *On ne sait pas par où commencer* », dit l'une. « *C'est incroyable, on me demande ce que j'aime, alors qu'il n'y a pas de travail; Moi, je voudrais surtout qu'on m'oriente, en fonction de mon bassin d'emploi* », renchérit l'autre, à Montpellier. La solution : prendre la situation à revers. À partir de 45 ans, on nous croit rigides et étriquées ? On va démontrer le contraire. Pour se mettre en ordre de bataille, on va

d'abord définir son projet. Si l'on change de métier, il s'agit d'une étape encore plus fondamentale. L'aide d'un conseiller, professionnel si possible, sera bienvenue. Objectif : tout remettre à sa place dans sa tête. On se pose les bonnes questions puis on hiérarchise les compromis à faire : Que vais-je privilégier : travail, famille, loisirs ? Dans quel secteur puis-je travailler ? En CDI, CDD, par intérim (voir rubrique *Emploi*, page 120) ou comme auto-entrepreneur ?...

C'est là que le projet prend forme. Écrit, il devient un curriculum vitae, sur lequel vous devrez solliciter de nombreux avis. « *Le mieux*, dit l'une de nos témoins, *c'est de s'adresser à ceux qui ne sont pas vraiment proches : ils ont plus de distance et sont donc de meilleurs lecteurs, des conseillers plus*

efficaces. » Le CV réussi est celui qui permet, à sa lecture, de comprendre quelle candidate vous êtes. Implacable. Si le CV est le premier outil, le réseau est le second. On ne le sait pas, mais on en a toujours un. « *Pour celles qui ne sont pas membres d'une association d'anciens élèves, il y a les anciens collègues, les réseaux professionnels, les parents des amis des enfants, le boulanger, le gardien ou les voisins* », expliquent les professionnels du recrutement. Il y a aussi les nombreuses associations et organisations, dont certaines sont reconnues d'utilité publique (c'est dire !), qui remettent le pied à l'étrier de celles qui en ont besoin...

Quand on est au creux de la vague, on a tendance à l'oublier, mais le réseau est là, à portée de main. On va le solliciter de plus en plus : en participant à des repas, en échangeant avec des semblables – ou non –, pour recueillir des idées, des avis, des pistes, des suggestions. — Comme Béatrice, de retour d'Extrême- —



Société

Orient où elle avait suivi son mari. Commerciale, elle a 47 ans et deux enfants. « J'étais un peu déboussolée au retour. Mais j'ai tout de suite vu beaucoup de monde, j'ai beaucoup parlé. J'ai retrouvé un job de commerciale par relation, grâce à l'ami d'un ami. Pas dans le secteur où je travaillais avant, mais mon embauche s'est faite très vite. Mon salaire a baissé de 25 %, je n'ai plus d'assistante, et je trouve l'outil informatique hyper compliqué. Je me suis énormément investie et ça a été difficile. Maintenant, ça va mieux, j'apprends sans arrêt. »

Encore faut-il, pour intéresser son réseau, savoir faire valoir ses compétences et être consciente qu'après 45 ans, on a de nombreux atouts. Même si on n'a jamais travaillé. En gérant une vie de famille et des enfants, on a résisté au stress, exercé son autorité, organisé des plannings. On a aussi, dans les limites financières requises, mis en œuvre des projets, tout cela en gérant une communauté humaine d'une grande diversité (mari, enfants et leurs amis, profs, grands-parents...).

De la même manière qu'en entreprise. Pour en être pleinement convaincue, il faut que l'estime que l'on a de soi-même soit intacte et que l'on ne soit pas victime de pensées invalidantes, sinon, à force de ne plus croire en soi, on ne trouvera pas de travail. On prendra soin, également, de préparer l'entretien de recrutement pour savoir se mettre en valeur sans trop en faire. Bref, il ne suffit pas de frapper aux bonnes portes. Trouver un travail à 45 ans ? Un full time job, dit-on en anglais. « Un travail à plein temps » ? Tout un programme, aussi.

& à lire
Le Management des seniors,
 SERGE GUÉRIN ET GÉRARD FOURNIER,
 éditions Eyrolles, 28 €



© DIMITRIK TOURNÉREUF / TENDANCE FLOURE

Le bilan de compétences

Votre bilan de compétences* peut être financé par votre Pôle emploi. Le corollaire est qu'il faut bien s'entendre avec le conseiller qui vous suivra. Mieux vaut donc le choisir soigneusement (trouvez la liste des cabinets à Pôle emploi et parlez-en). Rencontrez-en plusieurs et choisissez celui qui vous convient le mieux.

Vous pouvez aussi le financer vous-même. Négociez les prix suivant l'avancement de votre projet. Plus celui-ci est abouti, moins vous aurez besoin de rencontrer le conseiller. Préférez les cabinets agréés par votre Fongecif (liste sur Internet), ou contactez la Direction régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi (ou DIECCTE dans les régions et les DOM). Internet est une mine d'informa-

LES BONS OUTILS

tions, mais à consulter avec prudence : de nombreux cabinets y font en effet des propositions commerciales.

« Le bilan de compétences propose une formule lourde, par tests informatisés, assez dépersonnalisée, mais qui peut vous convenir », explique Didier Durandy, coach spécialisé dans les crises de carrière. Lui, fait du « sur mesure » (voir p. 30). Des entretiens rapides, parfois par téléphone, et un bilan-flash intensif de deux heures : avec une psychologue, il vous aide à transformer vos craintes et vos complexes en atouts, à identifier et exprimer clairement vos points forts en vous mettant en situation, puis en confrontant leurs points de vue avec le vôtre. Edifiant et réaliste.

Mais ce bilan, surtout lorsqu'on décide de changer de métier, doit être complété par une enquête de terrain. Allez voir des professionnels. Inutile de vous plonger dans les pages jaunes, sollicitez votre réseau. On l'a vu, on en a toutes un.

N'hésitez pas à demander aux amis des amis s'ils connaissent des gens prêts à vous recevoir. Rencontrez-les et posez leur quatre questions essentielles : quel est leur travail au quotidien, comment ils pensent que leur métier va évoluer dans les cinq à dix ans, les aptitudes à avoir pour exercer leur métier, et comment on recrute dans leur secteur ? Leurs réponses vous éclaireront.

* Le bilan de compétences est réglementé (loi 91-1404 du 31 décembre 1991 ; Article 16-1, L.900-2, décret n° 92.1075 du 2 octobre 1992 et R.900-1 et suivants du Code du travail).



(RE)TROUVER UN JOB APRÈS 45 ANS

vous présenter devant un jury. Prévoyez de l'énergie et du temps : c'est l'équivalent d'un diplôme, en raccourci (voir ci-dessous le témoignage de Maria).

Le curriculum vitae

Votre CV sera lu en 35 secondes. Il doit être un révélateur immédiat de votre personnalité et de votre expérience : trouvez les mots justes. Ne le travaillez pas seule. Allez dans des ateliers (Pôle emploi, mairie, région). Consultez ceux de vos relations et faites relire le vôtre. Branchez-vous sur les chapitres concernés des sites web (celui de la Cité des métiers de votre région, ou *femmes-emploi.fr*; *travaillerapres45ans.fr*...).

CV, mode d'emploi

- En exergue, inscrivez en évidence votre objectif (dans un secteur si possible porteur : mieux vaut postuler dans l'hôtellerie que dans la sophrologie).
- Si vous n'avez pas de diplôme, sachez que l'on recrute aussi par la méthode dite « des habiletés » (une entreprise, à la recherche de profils précis, réunit des candidats et les met en situation de manière à définir leurs « habiletés » ou qualités. De cette manière, les chantiers navals de l'Atlantique – secteur masculin, s'il en est – avaient, il y a quelques années, recruté... des femmes non qualifiées).
- Si vous n'avez pas suivi un parcours classique, construisez votre curriculum autour de vos compétences et non suivant un déroulé chronologique.
- Si vous utilisez Internet, postez votre CV sur LinkedIn, Viadeo et autres Cadremploi.
- Enfin, prévoyez plusieurs CV, adaptés aux secteurs et aux entreprises que vous visez.
- Vous avez terminé ? Oubliez toutes vos craintes et envoyez-le. —

La validation des acquis de l'expérience (VAE)

Vous avez travaillé plus de trois ans ? Grâce à l'expérience acquise dans votre secteur et au dispositif VAE, vous allez pouvoir obtenir un diplôme, le même que celui que vous auriez obtenu sur les bancs de l'école. Reportez-vous à l'excellent site *vae.gouv.fr*. Le principe : des Points Information Conseil (PIC, émanation des Conseils régionaux) vous aident dans vos premières démarches. Vous allez identifier le diplôme visé, puis constituer des dossiers successifs qui vous permettront de

☞ Maria Fay de Lestrac

Cette jolie brune, mère de deux garçons, a 46 ans. « Après avoir travaillé comme vendeuse puis directrice de boutique de prêt-à-porter à Paris, voilà que je peux réintégrer en famille le sud de la France dont je suis originaire. Et comme j'ai démissionné pour suivre mon mari en mutation, je bénéficie du statut de demandeur d'emploi. » Après avoir été utilement conseillée (« mais il faut savoir trouver les bons interlocuteurs »), elle a consacré son temps à bâtir son dossier de VAE « avec, pour objectif, de devenir déléguée commerciale en parapharmacie ». Pour ça, elle va faire valoir son expérience (deux livrets successifs à remplir) et décliner toutes ses compétences. In fine, elle espère obtenir un BTS (bac + 2) de Management des unités commerciales.



PASCALE PESTEL
EST DIRECTRICE
DE MOTIVIA
CONSULTANTS,
CABINET
D'ACCOMPAGNEMENT
PROFESSIONNEL

PAROLE D'EXPERT

« On doit avoir fait le point, y voir clair en soi »

A quoi sert le CV ?

Le curriculum est l'outil de base. Pour l'écrire, on doit avoir fait le point, y voir clair en soi, connaître sa motivation, ses compétences, ses valeurs. Je mets donc assez longtemps à l'élaborer avec mes clients. Le résultat est atteint quand ils ont compris la réalité du marché et sont suffisamment à l'écoute d'eux-mêmes pour y coller.

Comment faire quand on n'a jamais travaillé ?

Le curriculum définit un positionnement professionnel. Pour une autodidacte, qui avait pendant quinze ans élevé ses enfants, nous avons écrit « diplômée de la vie ». Pour les compétences (ce que l'on a fait : c'est très différent des qualités que l'on possède), nous avons listé « l'organisation » et « l'aménagement » de la maison. Les mères brillent ainsi dans le secteur de l'événementiel. En revanche, elles ne

sauront pas forcément diriger des équipes, l'autorité développée en famille n'étant pas la même que celle voulue en entreprise.

Quels sont vos conseils ?

Etre efficace dans votre présentation. Le recruteur doit vite comprendre ce que vous recherchez. Ainsi, pour une ex-assistante sociale, intéressée par la santé, qui avait fait du bénévolat et occupé des postes d'organisation, nous avons écrit « objectif : création de poste ou conduite de mission dans le secteur de la santé publique ». Simplissime. Il faut que le curriculum soit synthétique et ne dépasse pas une page. On peut mettre l'âge à la fin, car on le déduit du parcours. Et pour la situation familiale, on peut l'éliminer, sauf si elle démontre que l'on est particulièrement disponible.



ALAIN ANTOINE,
AVOCAT AU BARREAU
DE SAINT-DENIS
(LA RÉUNION),
SPÉCIALISTE EN
DROIT DU TRAVAIL

PAROLE D'EXPERT Vous avez dit discrimination ?

Peut-on être victime d'une discrimina- tion due à l'âge ?

Oui, à l'embauche, les seniors sont les plus discriminés... Or aujourd'hui, dans le monde du travail, à 45 ans, on est senior ! Leur taux d'emploi en France est l'un des plus faibles de l'Union européenne : 39%, contre 46%. Mais les candidates qui s'estiment discriminées hésitent moins à nous solliciter ; la loi et les juges commencent aussi à poser des jalons de protection ; la société, du coup, évolue.

Pouvez-vous citer quelques cas ?

Si une offre d'emploi comporte une référence à l'âge, il y a discrimination. La Halde, a aussi considéré qu'il y avait discrimination dans le refus d'embaucher une candidate dont l'expérience était supérieure d'un an à l'expérience demandée.

Quelle preuve doit-on apporter ?

Ce n'est pas à la personne qui s'estime discriminée de

prouver quoi que ce soit. Elle doit rapporter les faits, et ce, par tous les moyens. Les juges acceptent les courriers, les mails, les témoignages (leur auteur est protégé), et, depuis 2002, le testing (organisé par des associations). C'est à l'employeur ou au recruteur de démontrer que sa décision de ne pas embaucher est justifiée par des éléments objectifs, et qu'il n'y a donc pas discrimination.

S'il y a sanction, est-elle grave ?

Trois ans d'emprisonnement et 45 000 €. Si c'est une société, elle peut être déclarée responsable (art. 225-2 et 4 du Code pénal).

Y a-t-il des aides pour un employeur recrutant des plus de 45 ans ?

Oui, mais dans un seul cas. Il faut que la candidate soit demandeuse d'emploi et en contrat de professionnalisation. L'employeur recevra alors 2 000 euros (décret n°2011-524 du 16 mai 2011).

LES FREINS

Dans votre parcours, vous allez rencontrer des difficultés, devoir franchir des obstacles. Il vous faudra lutter contre les idées préconçues, celles de la société, mais aussi et surtout les vôtres : dominer vos craintes, oublier vos complexes... Les conseils de nos experts vous aideront à tenir le cap et conserver votre optimisme.

Les pensées invalidantes

CLAIRE MATHIJSSEN, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE À PARIS, DÉCRYPTE LES MÉCANISMES QUI INDUISENT LA PERTE DE CONFIANCE

Peut-on se décourager et ne plus croire en soi ?

Oui, certaines personnes en situation difficile développent des pensées invalidantes : leur situation les paralyse. Une femme de plus de 45 ans qui cherche du travail peut penser de manière négative : « *Je ne suis plus assez bien formée* », « *mon métier a trop changé* », etc. Et plus sa recherche d'emploi va être longue, semée d'embûches, plus ses pensées seront négatives....

Dans quels cas ?

La personne développe ces pensées car elle a du mal à supporter ce qui lui arrive. On est là dans le subjectif. Tout dépend des gens, de leur vécu, de leur capacité à faire face. Certaines femmes ont été harcelées ou licenciées, d'autres ont vécu des conflits au travail. Parfois, la vie les a blessées, elles sont fragiles. Les unes sont fatiguées, silencieuses. D'autres, au contraire, s'expriment et avancent.

Comment peut-on s'en libérer ?

En pratiquant un travail sur soi, en faisant la paix avec ce que l'on a sur le cœur (comme Sylvie, voir ci-contre). Pour cela, il faut se donner du temps, et surtout, être accompagnée : par des bénévoles d'association, un psychologue, un coach. Les amis et la famille, eux, sont moins neutres : cherchant à protéger ceux qu'ils aiment, ils vivent mal le fait de les voir souffrir. Ce qui est certain, c'est que lorsqu'on est envahie par ses pensées négatives, il est temps d'agir.



© RAPHAËL HELLER / SHOOTING

« Sylvie a combattu les préjugés

Pour Sylvie, retravailler, c'était juste trouver un job, recevoir un salaire, être heureuse. « *Je n'avais pas le choix, il fallait que je gagne ma vie.* » Quand son médecin de mari l'a quittée, elle n'a pas pu faire valoir un diplôme qui datait d'il y a vingt ans et qui lui avait permis d'être institutrice, sous les Tropiques, où elle vivait à l'époque. Installée à Toulouse, elle s'est heurtée à beaucoup de préjugés : « *Vous avez 45 ans* », ensuite à la crise : « *On embauche de moins en moins* »... Qu'à cela ne tienne. « *Après avoir hésité à devenir vendeuse* », elle a finalement décidé d'être femme de ménage : « *C'est moi qui choisis mes employeurs, et comme ils ne sont pas là, je suis libre. Je travaille dans de belles villas, comme celle que j'avais avant, souvent en musique, parfois au soleil. En fin de mois, j'ai un bon salaire.* » En fait, elle se sent « *digne* ».

(RE)TROUVER UN JOB APRÈS 45 ANS



LES BONNES VOIES

Frapper aux bonnes portes

S'inscrire à Pôle emploi qui peut vous accorder des aides pour favoriser votre reclassement (voir ci-contre le témoignage de Shirley) et dont le conseiller vous aide à bâtir un projet personnalisé d'accès à l'emploi (PPAE). Pour faire le point, demandez le financement de votre bilan de compétences. Le cas échéant, contactez l'Association pour l'emploi des cadres (Apec), les missions locales. Et aussi : la Cité des métiers, un espace de conseils et de ressources au service du public en recherche de repères, d'orientation et d'information sur les métiers et la vie professionnelle (26 en France, 6 à l'étranger) ; Solidarités nouvelles face au chômage (SNC), qui combat l'exclusion et le chômage (105 groupes locaux) ; Retravailler, la fondation Agir contre l'exclusion (FACE), un réseau national de clubs d'entreprises locales qui notamment, développe des actions concrètes pour aider les personnes en difficulté à réintégrer le monde du travail...

Puisque l'on est une femme

■ On contacte les associations spécifiques. Comme Force Femmes (voir p. 30), qui compte dix antennes régionales, et qui, depuis cinq ans, a soutenu 8 000 femmes pour retrouver un emploi salarié ou créer leur entreprise ; 30 % d'entre elles sont sorties du chômage et de la précarité.

■ On soigne son look. C'est ce que l'employeur verra en premier, quel que soit le job. Nadine y travaille soigneusement. « En entretien, je veux que mon interlocuteur sache qui je suis et ce que je veux. » C'est fondamental. Elle est vendeuse et a toujours peaufiné son image mi-élégante mi-glamour. On ne saurait l'adopter si l'on est expert-comptable. Mieux vaut alors le tailleur élégant et le chemisier clair. Les associations n'ignorent pas le problème : A Paris, « Force Femmes fournit un vestiaire pour les candidates, ainsi que des conseils. »

Shirley Milojevic

À 44 ans, Shirley est devenue veuve, à 47, elle a perdu son emploi de responsable des ressources humaines dans une ambassade anglo-saxonne. Et s'est retrouvée avec deux adolescents dans un petit appartement à Paris. Son bagage ? Vingt ans avant, à Londres, deux ans d'études en finance-comptabilité, ce qui lui a donné du courage pour aller de l'avant. « La conseillère ANPE a accepté de financer un stage en anglais professionnel, puis, comme elle trouvait mon accent trop fort, elle m'a fait suivre un perfectionnement en français parlé. Là, j'ai tout de suite sympathisé avec les salariés de l'entreprise qui me formait. On a beaucoup discuté, et ils ont envisagé de m'embaucher. Ils l'ont fait aussitôt après m'avoir fait passer les tests de niveau, que j'avais réussis. » Depuis Shirley enseigne l'anglais en cours privés.

« Après 45 ans, les femmes ont plusieurs atouts »

FRANÇOISE FILLON EST DÉLÉGUÉE GÉNÉRALE DE L'UNION NATIONALE RETRAVAILLER, UN CABINET ASSOCIATIF D'ÉVOLUTION SOCIALE

« Après 45 ans, les femmes ont en main deux atouts majeurs. D'abord, elles se sentent libérées des contraintes (les enfants, la maison). Ensuite, pour celles qui ont toujours travaillé, elles ont une grande valeur : leur expérience. Mais ce n'est pas tout ! A cet âge, les femmes deviennent facilitatrices de liens intergénérationnels : c'est très important aujourd'hui où, dans l'entreprise, coexistent les babyboomers proches de la retraite et les jeunes, aux valeurs très différentes. Ces femmes sauront jeter des ponts entre les salariés, c'est important. Certaines en sont conscientes, et il n'y a alors aucun problème. Elles savent se présenter, argumenter, décliner leurs expériences, faire valoir les compétences que le recruteur attend. Telle candidate, pour un poste de chef de projet informatique, va ainsi démontrer sa capacité à analyser un besoin, à imaginer une réponse, à bâtir un projet. Mais pour celles qui sont dans le flou, il est indispensable de faire un vrai travail d'accompagnement. »

COMMENT CELA SE PASSE AILLEURS ?

Question emploi des seniors, la France brille par son intolérance. En Europe, les bons élèves sont au Nord. Cap sur la Finlande donc. De 1998 à 2001, le gouvernement a eu une politique volontariste, assise sur le consensus, lui-même rendu possible par de longs travaux préparatoires. Résultats, entre autres : amélioration des conditions du travail, campagnes de prévention, communication positive, incitations fiscales, organisation de la flexibilité du temps de travail et des transitions professionnelles, etc. Ce n'est pas tout. « Dans les crèches des pays nordiques, on met les garçons aux fourneaux et on leur donne des poupées », rappelle Brigitte Grésy*. On a encore du chemin à faire.

* Auteur en 2009 d'un rapport sur l'égalité professionnelle pour le ministère du Travail

