

# 1. LA TRANSITION VIE ÉTUDIANTE/ VIE PROFESSIONNELLE, DES RUPTURES À GÉRER RAPIDEMENT

Tout juste diplômé/e, fort/e de vos compétences attestées par un établissement d'enseignement supérieur, vous êtes entré/e sur le marché de l'emploi ; aujourd'hui vous venez de décrocher le poste que vous espériez, ou au minimum, une situation qui, si elle ne répond pas aujourd'hui totalement à vos aspirations, vous permettra d'évoluer et de construire votre expérience professionnelle. Mais rentrer dans la vie active implique plusieurs ruptures, véritables étapes à franchir dans les meilleures conditions. Pour certains, le saut d'obstacles sera aisé mais pour une partie d'entre vous, l'épreuve peut se révéler plus redoutable. Il est nécessaire d'identifier le niveau de difficultés probable pour vous permettre de les surmonter avec succès.

Vous venez de changer de statut en abandonnant votre « casquette » d'étudiant et ce n'est pas le moindre des changements. Pendant quelques années, vous avez joui de cette vie un peu spéciale qui mêle formation pointue et relative insouciance. Être étudiant, c'est avancer vers l'indépendance tout en étant — en principe — « bien cadré » (famille, enseignants, maîtres de stages, etc.) mais vous ne viviez pas encore dans un contexte de complète autonomie : soumis à peu de contraintes, hormis celle essentielle de réussir vos études, globalement libre de la gestion de votre temps, vous avez vécu un temps précieux désormais révolu. Ce statut d'étudiant obligatoirement transitoire vous a conduit aux portes de l'emploi. Entreprendre des études était un investissement sur l'avenir, une « stratégie économique calculée » (Coulon, *Le métier d'étudiant*). Aujourd'hui, vous allez rentabiliser cet investissement intellectuel... et éprouver toutes les ruptures de ce passage d'étudiant à professionnel accompli.

Entrer dans la vie active reste un évènement marquant dans une vie. Vous passez dans un autre univers et vous aurez désormais, et au minimum, deux pôles d'enracinement : votre vie personnelle et l'entreprise. L'entreprise, la structure dans laquelle vous allez travailler, va devenir d'une certaine façon, votre deuxième tribu... et se faire accepter par une tribu requiert du temps et un certain art. La question immédiate qui se pose est de savoir ce qui va vous arriver les premiers jours, les premières semaines et comment vous pouvez réussir votre intégration car on a rarement la possibilité de faire plusieurs fois une « première impression ».

Un certain nombre de ruptures vont se produire. Elles méritent d'être abordées et conscientisées pour faciliter ce transfert d'un état à l'autre. Certaines vous concerneront, d'autres pas : à vous d'approfondir la réflexion sur un aspect qui vous toucherait plus particulièrement. De la rupture géographique à la rupture temps en passant par la rupture sociale, on peut considérer l'entrée dans la vie active comme un passage. Ce passage pour être réussi suppose d'abord d'accepter la nouveauté avec enthousiasme. Ensuite, vous devrez très rapidement vous approprier un certain nombre de réflexes, de méthodes ou d'habitudes pour cheminer avec profit. Votre réussite sera fonction de votre personnalité, de vos capacités et des moyens offerts par l'entreprise.

En bref, vous allez vivre une phase de séparation d'avec le passé familial de votre vie d'étudiant, nommée ici « la phase des ruptures ». La deuxième période, quasi simultanée sera celle de l'apprentissage des us et coutumes de l'entreprise qui vous accueille. Cette étape, probablement une des plus sensibles se situe dans les premiers jours, les premières semaines de votre intégration. Ici se joue une partie de votre avenir professionnel. Période de tous les dangers, elle vous expose à différents enjeux : vous n'avez plus de passé mais pas encore de futur. Vous êtes dans l'entre-deux, dans un présent à maîtriser.

Enfin viendra le moment de la reconnaissance par vos pairs, c'est le temps de l'affiliation ; on reconnaît et on attribue à un jeune professionnel une aisance, une reconnaissance lorsqu'il prouve par ses actes ou ses attitudes qu'il a intégré les codes, les coutumes de l'entreprise, tous les signaux invisibles mais indispensables pour être « affilié ». Ce parcours varie selon les individus, selon la complexité de la culture et des règles de l'entreprise.

Prendre conscience des grandes ruptures, de leurs contours et des conséquences est la première étape de votre affiliation progressive dans l'entreprise.

---

## 1. LA RUPTURE GÉOGRAPHIQUE

Pour nombre de jeunes professionnels, rentrer dans la vie active implique souvent un déménagement. Que vous restiez en France ou que vous partiez à l'étranger, une grande majorité va quitter sa ville d'origine, son lieu d'études, son appartement pour s'installer ailleurs. Certains d'entre vous ont voyagé, fait des stages en France ou à l'étranger, mais ici, le déménagement aura bien d'autres conséquences. Pendant vos études, vous bougiez avec cette légèreté inhérente à votre situation d'étudiant : partir pour mieux revenir, partir avec, consciemment ou inconsciemment dans sa tête, l'assurance de retrouver tôt ou tard sa base de repli, ses copains, sa famille. Jeune professionnel, vous partez avec « armes et bagages » vers un nouvel horizon, avec un « aller simple »... Ce ticket, c'est à la fois le sésame d'une vie nouvelle, pleine d'avenir et de promesses mais aussi le ticket des incertitudes. Un déménagement, même symbolique est toujours une rupture avec sa vie passée : de nouvelles conditions d'existence, généralement meilleures se profilent mais vous avez à faire le deuil de votre situation précédente. Nouveau pays pour certains, nouvelle région, nouvelle ville, nouvel appartement, vous avez à vous positionner ailleurs physiquement et psychologiquement. Cette étape peut générer anxiété ou stress pour certains d'entre vous. Si la grande majorité va vivre ce changement avec légèreté et optimisme, d'autres pourraient appréhender ce saut dans l'inconnu, surtout s'il s'agit de changer de pays, donc de culture.

Si vous restez en France, le temps d'adaptation devrait être rapide... mais demeurez vigilant car tout changement entraîne des modifications de comportements qui peuvent se répercuter sur votre efficacité au travail.

Vous vous installerez avec plus de tranquillité si vous situez rapidement les lieux : vous intégrez un nouvel appartement, mais vous ne connaissez pas la ville, le quartier... Vous trouverez dans tout office de tourisme plan, sites culturels, manifestations, restaurants, cinémas, associations, clubs sportifs indispensables à toute vie sociale et culturelle. Reprenez vos habitudes aussi vite que possible, tous ces lieux sont aussi des occasions de rencontres et d'enrichissement personnel. Comme vous n'échapperez pas à certaines contraintes de la vie quotidienne, repérez aussi commerces et services administratifs... inutile en effet de compter sur les premières semaines de votre vie professionnelle pour dégager ce temps ; vous aurez d'autres priorités à gérer

dans l'entreprise qui attend de vous disponibilité et performance, ce qui impliquera un investissement temps très important.

Certaines régions ont des dynamiques économiques fortes. Vous gagnerez des points si vous avez déjà une certaine idée de l'identité du territoire, des secteurs d'activités, de la politique locale. De même renseignez-vous sur les « grands décideurs locaux », les traditions régionales, les manifestations professionnelles. Votre curiosité doit s'exercer à tous les niveaux. N'hésitez donc pas à lire les journaux locaux, à passer par la Chambre de commerce et d'industrie, par la Chambre des métiers, vous récolterez une mine d'informations précieuses. Saisir un contexte global est au moins aussi important que comprendre l'entreprise qui vous accueille. Connaître les grands aspects du tissu économique local, les entreprises concurrentes ou partenaires, les pôles d'excellence régionaux devrait être un de vos premiers soucis.

---

## 2. LA RUPTURE SOCIALE

Jusqu'ici, vous étiez entouré/e d'amis, camarades de promo, de votre famille, d'enseignants... Vous avez fréquenté par le hasard des stages ou d'un réseau privilégié quelques professionnels mais vous n'avez jamais quitté, à quelques exceptions près, cet environnement de base, construit pas à pas au cours de votre vie. La rupture géographique va vraisemblablement s'accompagner la plupart du temps d'une rupture sociale. Nouvelle région, nouvelle ville, nouveau quartier, nouvelle entreprise mais aussi nouveaux collègues et tôt ou tard nouveaux amis. Certes, vous ne rompez pas définitivement avec le passé mais vous aurez plus de difficultés à maintenir les liens et à favoriser de nouvelles rencontres. Il est utile de penser à cette rupture car les amis ne seront pas forcément là le jour de votre déménagement, et encore moins les premiers jours de votre intégration dans l'entreprise. Vous ne pourrez compter que sur vous et éventuellement sur l'écoute compréhensive de ceux qui vivent avec vous, ce qui n'est déjà pas si mal. On sait pourtant que relations amicales, de voisinage, et vie associative concourent au lien social mais il faut du temps et de l'énergie pour tisser ces liens ; or, votre énergie sera prioritairement tournée vers l'entreprise, et ce n'est qu'au bout de quelques semaines, voire de quelques mois, que vous pourrez investir le champ relationnel... à moins que vous ne saisissiez la chance de l'entreprise pour

construire ce nouveau tissu social. C'est tout un art d'entrer en contact avec de nouveaux collègues sans les heurter, et en respectant leur champ d'action. Si on choisit ses amis, on ne choisit que très rarement ses collègues : personnes aux parcours variés, intégrées depuis longtemps, appréciées ou redoutées, d'univers sociaux différents, vous aurez à composer, à collaborer qu'elles vous conviennent ou pas. Le problème ne se situe donc pas au niveau du choix de ces personnes, sur lequel vous n'aurez aucune prise, mais au niveau de votre communication performante avec elles. C'est certainement une des étapes essentielles de votre future réussite et nous y reviendrons dans les chapitres suivants. Mais de manière plus globale, il faut se rappeler, si vous ne le savez déjà, qu'un réseau relationnel constitue en soi un capital social que chacun peut mobiliser pour son épanouissement personnel et/ou professionnel. S'il est vrai que les managers qui s'enrichissent d'un ou plusieurs réseaux connaissent une promotion plus rapide (ils disposent entre autres d'informations originales, intègrent des groupes, rencontrent d'autres professionnels qui peuvent devenir des amis, etc.), il n'y a pas une seule et unique recette. Les différents clubs, où affairisme et services rendus sont de mise, existent mais ils ne restent qu'une facette des relations sociales possibles et ne doivent pas prendre le pas sur la sincérité et le charme d'une relation vraie. Associé trop fréquemment au terme de « dirigeant », le terme de « réseau » a souvent une connotation négative : « n'évoque-t-il pas des groupes plus ou moins occultes dont les membres s'entraident pour contrôler une large fraction de la société et qui apparaissent d'autant plus influents qu'ils ne sont pas transparents ? » (revue *Sciences humaines*, n° 104). Vous n'échapperez peut-être pas à la pression, à la nécessité d'appartenir à un club, et cette décision sera souvent motivée par une stratégie personnelle et/ou professionnelle. Quoi qu'il en soit, il est essentiel de construire des amitiés solides en intégrant un club, une association, ou tout autre groupe. S'ouvrir vers l'extérieur maintient le professionnel dans une réalité profitable, augmente le niveau de ses réflexions et sa richesse individuelle, autant d'atouts pour construire une vie, personnelle et professionnelle, complète et intéressante. Si vous pratiquez un sport, si l'opéra vous passionne, si vous ne pouvez vivre sans aller au cinéma une fois par semaine, reprenez vos habitudes sans tarder pour créer ces nouveaux liens sociaux.

---

### 3. LA RUPTURE TEMPS

Elle mérite une première approche puisqu'elle va marquer votre passage à la vie professionnelle. S'il est un sujet sensible dans la vie de tous les jours, c'est bien le rapport au temps. Nous passons notre vie à manquer de temps ou du moins à avoir cette fâcheuse impression qu'il nous fait défaut. Peut-être avez-vous déjà éprouvé cette sensation dans votre vie d'étudiant ?

Le rythme de travail dans la vie active sera forcément différent du rythme étudiant ; même si vous étiez dans une grande école, où l'organisation des cours s'apparente souvent à une journée de travail de 8 heures, vous aviez cette liberté (certes relative, mais liberté quand même) d'être ou non présent en amphi, d'aménager votre journée avec la complicité forte de vos camarades, de travailler ou non le soir et/ou le week-end. Vous étiez, toutes choses égales par ailleurs, le seul maître de votre vie. Entrer dans la vie professionnelle, c'est entrer dans un rapport au temps différent et mieux vaut reprendre rapidement conscient des contraintes dont vous aurez à tenir compte dans cette nouvelle existence.

Rares sont les postes où l'implication en temps n'est pas forte, voire très forte. « Ces dernières années, une succession de travaux est venue rappeler que le travail continue à occuper une place centrale, ne serait-ce qu'à travers ses répercussions néfastes sur l'état de santé physique ou mentale des individus » (revue *Sciences humaines*, n° 114).

Sans être pessimiste ou alarmiste, il appartient à chacun de construire un cadre préservant une bonne hygiène de vie. Plus facile à dire qu'à faire... Comment toutefois, se donner les meilleures chances d'y parvenir quand on démarre sa vie professionnelle ? Il est normal en début de carrière d'avoir de l'ambition et de mettre en œuvre tous les moyens pour réussir ; dans cette logique, le facteur « temps » reste un paramètre important car il s'agit d'investir dans son travail. Vous devrez faire vos preuves et vous ne les ferez qu'en démontrant vos capacités, vos compétences, votre énergie. Tout cela réclame beaucoup... de temps ! Temps pour saisir la culture de votre entreprise — investissement indispensable — temps pour comprendre une demande, temps pour y répondre, pour créer des synergies, analyser des résultats, prendre des décisions, etc. Vous aurez chaque mois, chaque semaine, chaque jour à « gérer votre temps » personnel et professionnel. Voici bien une expression qui peut remplir d'effroi et pourtant, il s'agit bien de cela. Si vous n'avez pas encore eu l'occasion de vous

pencher sur la question, nous vous y inviterons dans la quatrième partie de cet ouvrage. Vous prendrez peut-être conscience que « prévoir, c'est être libre » mais pour le réaliser, il vous appartiendra de l'éprouver, de l'expérimenter.

Le futur appartient à ceux qui combinent avec adresse gestion du temps, créativité, adaptabilité et communication performante, pas moins ! Mais êtes-vous prêt/e à relever tous ces défis essentiels à votre intégration ? Qu'attend-t-on de vous ? D'être performant/e et autonome selon la majorité des managers. Aujourd'hui l'entreprise mise sur ces qualités parce qu'elle sait que l'efficacité passe par ces savoir-faire, peu enseignés dans les écoles ou les universités. Pour éviter que ces apprentissages ne se paient en souffrances psychologiques, en stress inutile, il est indispensable de les préparer pour les maîtriser progressivement.

Si les stages vous ont projeté dans une certaine réalité, la vie active va vous plonger dans une toute autre dimension. Ceux qui ont eu l'opportunité, l'obligation, la chance de faire des stages ont pu goûter ces nouveaux rythmes. Pour les autres, la période d'adaptation sera peut-être plus longue. S'il est évident que l'on peut tabler sur votre motivation, bien réelle et détectée lors de l'entretien de sélection, il faut peut-être avouer, pour quelques-uns, une certaine peur devant l'inconnu que représente le monde du travail. Nouvelle fonction, celle pour laquelle vous avez investi des années d'études, nouveaux collègues et donc nouveaux modes de fonctionnement collectifs qui impliquent des rythmes, des horaires, des rapports hiérarchiques susceptibles de vous surprendre. Votre intégration dépendra étroitement de votre capacité à gérer toutes ces nouveautés en même temps, voire en un temps record. C'est une mutation radicale qui va s'opérer.

Alors... Action !

Si vous ne pouvez pas changer la structure qui vous accueille, et si vous avez comme première obligation de vous adapter à elle, vous pourrez impulser peu à peu de nouvelles manières de faire et d'être, si vous le décidez et si vous vous y employez habilement. Après avoir pris conscience et peut-être vécu tout ou partie des trois ruptures évoquées, le moment est venu de décortiquer les étapes, les gestes fondamentaux qu'un jeune professionnel doit accomplir afin d'être en mesure d'exercer son métier dans les meilleures conditions possibles pour lui et l'entreprise. Comment être accepté/e par ses nouveaux collègues, comment aborder l'entreprise et sa complexité, comment entretenir sa motivation, etc. C'est avec enthousiasme et confiance que vous pouvez aborder tous ces points.

Dans les deux chapitres qui vont suivre, des réflexions, des grilles d'analyse, des exercices seront proposés. ***Nous vous proposons de vous munir d'un carnet de route, outil à inventer, qui vous suivra partout les premiers temps pour noter ce que vous voyez, ce que vous entendez, vos réflexions, vos remarques. Il sera votre « pensum », votre allié pour vous intégrer... et durer !***

Bon vent à chacun de vous !