

**MANUEL DE SURVIE à l'usage des chômeurs seniors**

*Volume 1, Votre Licenciement*

*Édition 2013*

*Laetitia Harcourt*

**Droits d'auteur-Laetitia Harcourt/[Copyright France](#)**

## Dédicace

Je dédie cette série de cinq volumes à tous les chômeurs seniors. À tous ceux qui ont disparu prématurément pour cause de désespoir, et à tous ceux qui sont encore en vie !

À toi, Salem

Si tu avais lu ce manuel, faute d'avoir trouvé un [boulot](#), tu aurais peut-être trouvé ça drôle et tu serais mort de rire ! J'aurais préféré. On aurait tous préféré... Au nom de tes milliers d'amis virtuels, je te salue comme tu avais coutume de le faire chaque matin sur le réseau social qui nous unit toujours : « Bien le bonjour, [Salem](#) ! »

## Discours de la fourmi

« Il n'existe point de hiérarchie dans les sciences et la [myrmécologie](#) en est une et qui serre de plus près que bien d'autres les plus subtils contours des plus tragiques, des plus désespérants problèmes. D'un certain point de vue, la plus misérable fourmilière, raccourci de nos propres destins, est plus intéressante que le plus formidable amas globulaire des nébuleuses extragalactiques ou grouillent des millions de mondes, des milliers de fois plus énormes que notre soleil. »

La Vie des Fourmis, [Maurice Maeterlinck](#)

Moi, Laetitia, fourmi senior virée de la fourmilière, appartenant à l'espèce « fourmi senior chômeuse de longue durée », j'ai décidé de partager avec vous<sup>1</sup> un peu de mon mauvais esprit, et surtout mes super bons conseils pratiques et psy, depuis le licenciement jusqu'à l'entretien d'embauche.

Pourquoi ? Pour que nous restions TOUS en vie, et en bonne santé physique et mentale. Parce que nous pouvons nous en sortir et nous allons y arriver ! Afin de nous mettre en train, reprenons tous en chœur le joyeux refrain des chômeurs seniors : « [Hé ho !](#)... Hé ho !... On cherche du boulot ! (ici vous sifflez gaiement)... Hé ho ! Hé ho ! »

# Table des matières

Dédicace

Discours de la fourmi

Préface et mode d'emploi

Volume 1, Votre Licenciement...

Votre Licenciement : mes super bons conseils pratiques

Votre Licenciement : mes super bons conseils psy

Notes

## Préface et mode d'emploi

J'aurais pu me dispenser d'écrire une préface puisque personne ne les lit jamais. Mais je me suis dit que ce serait tout de même bien d'en écrire une, au cas où vous auriez besoin d'un mode d'emploi pour ce MANUEL DE SURVIE<sup>2</sup> publié en cinq volumes.

[Volume 1, Votre Licenciement](#)

[Volume 2, Votre Inscription au Pôle-emploi](#)

[Volume 3, Votre Recherche d'emploi](#)

[Volume 4, Votre Entretien d'embauche](#)

[Volume 5, Vos Idées noires](#)

Ce MANUEL DE SURVIE n'est pas une série de livres dans le sens classique du terme.

Cette série de cinq volumes est composée de cinq petits guides consacrés à la survie des chômeurs seniors. Les cinq volumes sont des [ebook](#) que j'ai rédigés pour que vous puissiez les lire aisément en ligne et sur la plupart des médias numériques.

Dans chaque volume, la présentation est identique. Afin de faciliter la lecture sur les médias numériques, j'ai rédigé des paragraphes courts, espacés, sans fioritures. Les répétitions fréquentes sont voulues (et ne signifient donc pas que je suis gâteuse !), car j'aime bien répéter tout ce qui me semble très important à retenir... Vous verrez d'ailleurs beaucoup de paragraphes intitulés : « **Important !** » et « **Attention !** ». Ne les ratez surtout pas !

Les paragraphes du manuel sont la plupart du temps rédigés sous forme de « **Questions** » suivies de leurs « **Réponses** ». Pour trouver la réponse à une question que vous vous posez : activez la fonction « **Rechercher** » à l'intérieur du document, tapez les mots clés de la question qui vous préoccupe, et en principe, vous devez tomber pile sur un ou plusieurs paragraphes avec la réponse ou les réponses qui vous intéressent.

À l'intérieur du manuel, j'ai volontairement inséré un grand nombre de [liens](#) qui renvoient vers des sites Internet. Il vous suffira de cliquer dessus pour avoir accès à des informations complémentaires fort utiles.

Les détails techniques étant réglés, passons au cœur du sujet. J'ai décidé d'écrire ce manuel qui parle d'un sujet que je connais bien : le chômage de longue durée, et plus particulièrement le chômage des seniors!

Je connais le sujet à fond parce que d'abord je suis une [senior](#) (j'ai largement dépassé les 50 ans). Ensuite je suis une chômeuse de longue durée inscrite de façon officielle depuis plus de deux ans, à un organisme qui -à l'heure où je vous écris- se nomme toujours : « [Pôle emploi](#) ».

On pourrait s'interroger longuement sur cet intitulé : « Pôle emploi » et se demander pourquoi c'est au singulier et non au pluriel ? Avouez que « Pôle emplois » avec un « s » à la fin, ce serait plus rassurant, non ? Il faudrait peut-être leur en toucher un mot. J'ai parfois l'impression qu'ils manquent d'idées (ou de personnel ?... ou de moyens ? ou les trois à la fois). Pour ma part, si je peux me rendre utile, ce sera avec plaisir.

Depuis que je suis au chômage, j'ai découvert toute la profondeur de ce mot « UTILE » et de son contraire « INUTILE », et dans la foulée -allez savoir ce qui nous passe par la tête-, je me suis également découvert un intérêt pour les [fourmis](#) !

Je sais, ça peut surprendre ce genre de réflexion, mais à l'instar de ces petites bêtes laborieuses qui font partie des [insectes sociaux](#) : je me considère désormais, à l'échelle humaine, comme un petit être vivant parmi des milliards d'autres.

Et je me rends compte qu'il faut absolument que j'occupe UNE PLACE au sein de la fourmilière : il faut absolument que je me sente UTILE !

Sinon, rien ne va plus. Au bout d'un moment, je me tiens de travers sur mes pattes. Puis il me vient des idées bizarres, voire loufoques : je digresse, j'élucubre à tout va, je bulle en surface

Pire, je pressens que mon INUTILITÉ est nuisible non seulement à mon équilibre personnel, mais à celui de la société qui me gouvernait et m'a exclue !

J'ai longuement réfléchi à tout ça, et je pense qu'aucun individu ne devrait être viré de la fourmilière, surtout pas les fourmis seniors qui y travaillent avec acharnement depuis tant d'années.

D'ailleurs je me suis renseignée : [chez les fourmis, les plus âgées se voient attribuer un emploi moins pénible](#), mais jamais elles ne sont foutues à la porte du nid ! En changeant de

job, elles continuent ainsi d'être UTILES à la communauté. Le jour où j'ai découvert cette énorme différence avec notre société humaine, mon admiration pour ces petites bêtes a encore grandi.

Afin de continuer à me rendre UTILE, j'ai donc décidé de partager avec vous mon expérience de fourmi senior virée de la fourmilière

J'appartiens à l'espèce « *fourmi senior chômeuse de longue durée* » (sans emploi depuis plus de deux ans maintenant) et, si j'ai écrit ce manuel, c'est notamment pour vous dire ceci :

Même après l'[éviction](#) du nid, même après le énième CV envoyé, même après la énième réponse négative reçue, même après le énième entretien d'embauche raté : je suis toujours en vie, et en relative (ça dépend des jours) bonne santé physique et mentale !

À force de voir le temps qui passe et de regarder les autres s'activer sans moi, j'ai compris que c'était ça le plus important : SURVIVRE ! D'où le titre de ce manuel<sup>3</sup>...

- Survivre, mais pour quoi faire, me direz-vous ?

- Je suis devenu un inutile, un sans-emploi : un truc dont personne ne veut plus entendre parler.

Je vous comprends, et pour cause ! Et je vous réponds illico :

- SURVIVRE pour rester en vie, cette bonne blague !

Survivre pour conserver suffisamment d'énergie, d'optimisme et de joie de vivre afin de pouvoir un jour réintégrer la fourmilière ou, qui sait, trouver l'idée géniale (ou pas) qui va tous nous sortir de là !... SURVIVRE parce que c'est ça le plus important pour un chômeur senior ! C'est ça le plus difficile !

Quand on a passé le cap des 50 ans : on entend souvent parler ici et là de la meilleure façon de rebondir. Seulement voilà, pour rebondir, il faut d'abord tourner rond. Il faut du moins garder la forme qui permettra le rebond.

Alors je vais vous prendre par la main et vous guider à chaque étape de ce long parcours du chômeur senior, depuis votre licenciement jusqu'à l'entretien d'embauche. Sans

oublier de vous parler des idées noires qui assaillent le chômeur senior de longue durée, et de vous expliquer comment les neutraliser.

Pourquoi je fais ça pour vous ? Parce que je fais partie des vôtres et que nous faisons partie de la même fourmilière humaine ! Je ne veux pas que vous restiez seul, avachi dans votre canapé : affalé, désespéré, aboulique, à plat devant l'écran du même nom !

Je le fais parce que je connais cette terrible solitude, si épouvantable à vivre au point qu'on a soudain envie d'en mourir.

Je le fais parce que les propos sur le canapé des chômeurs, leur écran plat et l'assistantat sont bons pour ceux qui ne savent pas de quoi ils parlent ! S'ils avaient, une fois dans leur vie, connu le chômage, le vrai, ils la fermentaient !

Entre nous, on s'en fout de ce qu'ils pensent. Occupons-nous de nos petites affaires et laissons-les à leurs grandes ambitions. Allez, debout les chômeurs seniors ! On part à l'assaut « Sans peur, sans canne et sans reproche ! » : telle est notre devise. Ensemble, nous allons y parvenir.

Je vais vous donner à travers ces quelques pages, mes bons et « **mes super bons conseils pratiques et psy** ».

Je suis certaine que mes conseils sont tous excellents parce que je les ai TOUS expérimentés à chaque instant de ma vie de fourmi chômeuse senior, et que j'ai fini par en tirer le meilleur parti !

Je ne vous promets pas la lune ; je ne vous dis pas que vous allez trouver un travail. Je pense que vous l'aviez compris. Nous ne sommes pas dans une campagne électorale : nous sommes dans une situation qu'on peut, sans exagération, qualifier de « délicate ». Vous connaissez les chiffres aussi bien que moi, et ceux qui disent que le taux de chômage baisse, doivent également avoir la vue qui baisse ! Ça arrive, avec l'âge...

Quant aux chômeurs seniors, leur nombre augmente de façon constante. Avec l'âge repoussé du départ à la retraite, les experts prévoient même une belle courbe à la hausse, aussi prospère que les bénéfices des entreprises du [CAC 40](#) ! J'arrête. Je sens que ma tension artérielle grimpe, elle aussi !

Vous êtes peut-être déçu ? Si c'est le cas, j'en suis sincèrement désolée, croyez-le. J'ai beaucoup cherché, mais je n'ai pas trouvé LA bonne piste : celle qui va nous conduire à un travail stable et bien payé pour demain ou après-demain. Je n'ai pas non plus [délocalisé](#) (c'est un lapsus... Je voulais dire « localisé » évidemment) la fontaine de Jouvence, celle qui

pourrait nous faire tous rajeunir de trente ans pour passer dans la catégorie des... chômeurs juniors !

Voilà, c'est ce que j'appelle mon « mauvais esprit ». Vous allez vous y faire, vous verrez... Le mauvais esprit, ça fait aussi partie des solutions que j'ai trouvées pour survivre dans un monde où tout va mal : celui des seniors virés de la fourmilière ! Le mauvais esprit, finalement, c'est bon pour la santé !

Bien, cette préface et ce mode d'emploi étant terminés, commençons par là où tout commence pour tout chômeur senior. Abordons tête haute ce « **Volume 1** » et « **Votre Licenciement** ». Vous n'êtes ni le premier senior ni le dernier junior à qui ça arrive ! Tout salarié digne de ce nom se fait virer au moins une fois dans sa vie... Bienvenue !

## Volume 1, Votre Licenciement...

Au commencement était le travail. En effet, pour être un chômeur senior, il faut d'abord être passé par la case chômeur tout court. Et pour être un chômeur tout court : il faut d'abord avoir obtenu un travail puis l'avoir perdu... Et vouloir en retrouver un ! Voilà les règles de base à retenir, dès que l'on s'intéresse de près ou de loin au [chômage](#) en général, et à celui des seniors en particulier.

Inutile de tourner autour du pot, avant de nous immerger dans le chômage, abordons tout de suite la question qui fâche et qui nous [taraude](#)...

### **À quel âge est-on considéré comme « senior » dans une entreprise ou au sein du Pôle emploi ?**

Dans un souci de clarté (et j'insiste sur ce point), je base ma réponse sur les différentes catégories de demandeurs d'emploi, enregistrées par l'[Insee](#) et la [Dares](#) (Direction de l'animation de la recherche, des études et des statistiques) qui scrutent le marché du travail et les chiffres du Pôle emploi

Si on regarde ces statistiques officielles, la tranche d'âge « 50 ans ou plus » correspond à ce que l'on appelle couramment un « demandeur d'emploi senior ».

J'ai précisé « *Dans un souci de clarté* » parce que nous verrons plus tard que dans la réalité et dans certaines entreprises, l'âge auquel on est considéré comme un senior devient une notion de plus en plus élastique. À force de tirer sur cet élastique, nous serons bientôt tous des « seniors » à 30 ans !!! J'exagère un peu ? Oui, c'est vrai... C'est mon mauvais esprit !

**Attention !** Quoi qu'il en soit, dans ce manuel, je le répète pour les lecteurs distraits ou qui prennent le train en route : quand j'emploie le mot « senior », je parle d'un individu âgé de 50 ans ou plus. Et quand je parle de « chômeur senior », je parle d'un demandeur d'emploi âgé de 50 ans ou plus.

Ce point important étant calé, passons à la question suivante...

### **Comment devient-on un chômeur senior ?**

C'est une question que l'on me pose souvent, surtout chez les chômeurs juniors, une catégorie très répandue dont l'étonnement est aussi grand que leur naïveté. C'est l'avantage de la jeunesse !

La réponse est simple : la façon la plus rapide (et la plus efficace) pour devenir un chômeur senior est se retrouver sans emploi vers l'âge de 50 ans. Dans la pratique, vous devez être licencié en bonne et due forme par un employeur, et ce impérativement à 50 ans ou après 50 ans.

Si vous ne respectez pas cette dernière clause : vous serez soit un « chômeur entre-deux » (un peu comme le Cantal ni « jeune ni vieux » et vous ferez partie de la tranche des demandeurs d'emploi 25 à 49 ans), soit un « chômeur junior » (tranche des demandeurs d'emploi de moins de 25 ans).

Avouez que tout cela est enfantin à comprendre, même pour un senior ! Je me permets cette remarque [caustique](#) (encore mon mauvais esprit...) parce que certains mal embouchés des [synapses](#) pensent que les seniors sont [séniles](#). Un point de vue que je ne partage pas, et sur lequel je me suis penchée plus avant (malgré un début de lumbago) dans le « **Volume 5, Vos Idées noires...** ».

La vérité, c'est que les chômeurs seniors sont parfois au bout du rouleau, à force d'être dans la merde ! C'est là toute la nuance... C'est important, les nuances, on ne le dira jamais assez.

Le fait d'être licencié dans les règles étant un point crucial pour la suite de votre parcours de chômeur senior, je vous déconseille vivement de démissionner ! Vous n'y songiez pas ? Tant mieux. En ce cas je m'adresse aux autres...

Même si votre patron est un con, un sadique ou que vos collègues ont des gueules de raie ! Ne démissionnez jamais !... sauf si vous étiez ministre ou dans un état de santé « Borderline », autrement dit « Limite bon pour l'asile psychiatrique ». Ne donnez jamais votre démission ! Je dis « sauf si vous étiez ministre » parce que tout le monde sait que c'est un cas à part. Tous les ministres sont permutables et peuvent donc retrouver un autre poste, sans difficulté particulière. Mais puisque vous n'êtes pas ministre, ne démissionnez pas. Point.

(...)

### **Vous êtes licencié. Est-ce qu'un employeur a le droit de licencier un senior ?**

Nous avons vu précédemment que votre statut de senior et votre ancienneté dans l'entreprise ne constituent pas un atout majeur pour éviter d'être viré. Au contraire.

Intéressons-nous maintenant à ce que dit la loi. À ce propos, vous verrez qu'il est écrit un peu partout que la loi encadre strictement le licenciement des salariés de 50 ans et plus. Cela signifie que le législateur a introduit divers articles dans le [Code du travail](#) afin de limiter notre licenciement et la discrimination à l'embauche.

Les principaux articles du Code ([Article L.1237-4](#) et [Article L.1132-1](#)) qui ont tous deux trait à l'âge - sont bien clairs sur ce point. Il est hors la loi de licencier (ou de ne pas embaucher) un senior. Cela s'appelle une : « **discrimination liée à l'âge** ».

(...)

## Notes

1. Dans son ouvrage « *La Vie des Fourmis* » paru en 1930, [Maurice Maeterlinck](#) décrit déjà ce petit insecte comme un être qui ne peut être heureux qu'en partageant son bonheur avec les autres. Le Livre de Poche, n°1213, p.123. Éditions Fasquelle, 1952. Plus récemment, le livre « [Les Fourmis](#) » écrit par Bernard Werber et paru en 1991 chez Albin Michel a fait découvrir à un vaste public l'immense générosité de ces petites bêtes !

2. Cette série en cinq volumes du « [MANUEL DE SURVIE à l'usage des chômeurs seniors](#) » est publiée au profit de l'Association [GRENADINE](#) (loi 1901) ; le fruit des ventes permettra de concrétiser les [objectifs](#) de l'association. Le but de cet ouvrage est d'aider les seniors qui sont au chômage, par des conseils pratiques et psychologiques. Cliquez sur les liens pour sauver votre peau et reprenons tous en cœur le joyeux refrain des chômeurs [seniors qui cherchent du boulot... Hé ho !](#)

3. J'avais pensé à un autre titre, plus percutant qui aurait interpellé les décideurs, dans le genre : « *Bande d'ordures, merci de recycler vos déchets !* ». C'est vrai que certains jettent les seniors comme des déchets, mais j'ai préféré faire dans le positif.

4. « [Guide pratique du droit du travail](#) ». Collection « Les Indispensables ». Éditeur : La Documentation française, ministère du travail de l'emploi et de la santé.