

en
vrai

La recherche du premier emploi met le moral à rude épreuve

SOCIÉTÉ

Chaque année, ils sont des dizaines de milliers à quitter leurs salles de cours pour se lancer dans la recherche d'un premier emploi. Mais cette quête peut vite s'accompagner d'angoisses, de désillusions et de remises en question.

LOUISE PINCHART

Octobre 2024. Toge sur les épaules, Théo, 25 ans, reçoit sur le balcon de l'Hôtel de Ville de la Grand-Place de Bruxelles son diplôme universitaire. Aux côtés de ses camarades du master en relations internationales de l'ULB, il savoure la consécration de six années d'études. Si l'heure est à la fête, certaines questions reviennent inévitablement dans les conversations : « Que comptes-tu faire maintenant ? », « Tu as déjà commencé à chercher ? ». Théo, lui, est serein : son « super stage » dans un cabinet ministériel et son mémoire « réussi haut la main », lui ont permis de se bâtir un beau CV.

Un an plus tard, l'enthousiasme du diplômé s'est mué en découragement. « J'ai envoyé plus de 300 candidatures. J'ai eu environ 20 réponses, toutes négatives », raconte le Bruxellois, toujours en quête d'un premier emploi. Celui qui aspirait à un poste dans la sécurité a dû, au fil des mois, revoir ses ambitions. Et ce malgré une recherche active, des tests à répétition auprès d'entreprises plus ou moins proches de son domaine. « Je ne m'attendais pas à galérer autant », souffle-t-il. « Psychologiquement, ce n'est pas tenable sur la longueur. On n'est pas préparés à ça. » Le jeune homme envisage aujourd'hui de se réorienter.

Un saut vers l'inconnu

Comme Théo, des milliers de jeunes sont actuellement à la recherche du premier contrat qui les intégrera dans le monde du travail. En juin 2025, en Wallonie, on dénombrait 24.591 personnes de 18 à 24 ans en stage d'insertion professionnelle - statut accordé aux jeunes qui sortent de l'école et s'inscrivent pour la première fois dans un office régional de l'emploi - selon les chiffres du Forem. A Bruxelles, on recensait chez Actiris, en octobre 2025, 11.572 candidats sur le marché du travail de moins de 25 ans.

Tantôt de courte durée, tantôt prolongé, ce passage par la case « chercheur d'emploi » confronte ces jeunes à une réalité qui leur était jusque-là étrangère. « C'est une sensation étrange », se remémore Manon, 24 ans, aujourd'hui hôtesse d'accueil dans un centre de séminaires. « Toute ta vie, tu étudies, tu enchaînes les années sans vraiment te poser de questions. Et puis d'un coup, tu es diplômé, et tu te retrouves à faire du surplace. » Sortie de l'Ihecs en 2024, master en management d'événements en poche, la jeune Hannutoise a mis neuf mois à décrocher son premier emploi, découvrant sur le tas les codes de l'embauche : « Je me souviens d'entretiens où je devais me défendre face à un tas d'hommes sans perdre mes moyens, ou des examens à passer comme à l'école. Je n'étais vraiment pas préparée à ça. C'était limite traumatisant. »

Le plus difficile pour Manon reste les refus qu'elle a dû encaisser, encore et encore. « C'est une désillusion totale. Je suis allée dans une haute école réputée, plus chère que les autres, parce qu'on m'avait assuré que les employeurs viendraient nous chercher à la sortie. On m'a vendu ça pendant cinq années, et puis quand je suis sortie de là, on m'a dit "bon



On me disait toujours que j'avais un super bon profil, mais qu'on préférerait prendre quelqu'un qui avait déjà travaillé

Manon
Hôtesse d'accueil dans un centre de séminaires

”

vent" et je me suis retrouvée paumée », raconte la jeune femme. « On en vient à se demander à quoi ont bien pu servir nos années d'études, et quelle valeur a notre diplôme », renchérit Théo. Même son de cloche chez Maxime, diplômé en 2022 d'un master en droit à l'UCLouvain. « Quand j'ai commencé mon bachelier, tout le monde me disait que mes études étaient prestigieuses, que je trouverais facilement du travail. J'y ai cru un peu naïvement, mais la réalité était bien plus compliquée », explique le jeune homme de 29 ans, aujourd'hui juriste, mais encore marqué par ses longs mois de recherche.

Des jeunes assez armés ?

Dans un marché où l'expérience prime, les étudiants sortant de certaines filières éprouvent parfois bien des difficultés à mettre en pratique et à valoriser les compétences acquises durant leurs cursus. Maxime en a fait l'expérience : « Dans mon master, on nous proposait de faire soit un stage, soit un Erasmus. J'ai déci-

dé de partir à Reykjavik, ce qui a fait un trou dans mon CV. » Mais les stages ne suffisent pas toujours, comme l'a constaté Manon : « On me disait toujours que j'avais un super bon profil, mais qu'on préférerait prendre quelqu'un qui avait déjà travaillé », se rappelle la jeune femme.

Face à ces réalités, universités et hautes écoles affirment mettre en place des dispositifs pour accompagner les étudiants dans la mise en avant de leurs compétences. « Il y a sur la table un projet de consacrer quelques crédits à la préparation à l'insertion professionnelle, et éventuellement de se former à l'acquisition de quelques *soft skills* », commente notamment l'UCLouvain, qui dit afficher un taux d'emploi de ses étudiants de 83 % après 16 à 24 mois.

Malgré tout, entrer sur le marché du travail reste un défi pour nombre de jeunes sortis de l'école, avec ou sans diplôme. En Wallonie, le taux d'insertion auprès des jeunes entre 18 et 24 ans inscrits pour la première fois au Forem recule depuis 2021. Il est aujourd'hui estimé à 62 % après six mois. A Bruxelles, on comptabilisait pour ces individus un taux de sortie à l'emploi (en tenant compte des emplois d'une durée minimale d'un mois) à 51,7 % pour l'année 2023-2024, contre 57,5 % pour 2018-2019. Des chiffres qui varient selon le niveau d'études : le Forem affichait notamment un taux d'insertion de 65 % pour les titulaires du CESS, contre 77 % pour ceux diplômés d'un bachelier. Les offres diminuent également, comme le remarquent les deux organes régionaux.

Certains jeunes diplômés s'avèrent néanmoins plus chanceux que d'autres dans cette grande jungle de l'emploi. Ceux issus des sciences appliquées ou de l'économie sont souvent sollicités dès la sortie de l'université, et les secteurs de la santé, du bâtiment ou de l'horeca offrent aussi de nombreuses opportunités.

« Une période éprouvante »

Pour Manon, les refus à répétition ont fini par éroder son moral. « J'étais une boule de nerfs, au point où mon entourage me disait que j'étais invivable », admet-elle. Maxime a dû également composer avec un stress financier : « Mes parents m'avaient fait comprendre qu'ils ne me soutiendraient plus à la rentrée. Il fallait que je trouve un travail, mais sur la quarantaine de candidatures envoyées, c'est à peine si j'avais des réponses. »

Des pressions ressenties par de nombreux jeunes suivis par Natacha Simonetti, au sein du laboratoire d'ergologie

Tout en envoyant quelques CV, Eva utilise son temps libre pour lire, faire du sport, s'exercer au piano.

© MELISSA ROSCA

appliquée. « C'est une période très éprouvante sur le plan psychologique, et on sent qu'ils n'y sont pas forcément préparés. La plupart de ces jeunes perdent confiance en eux, ont l'impression de ne pas être à la hauteur. Il y a aussi beaucoup de craintes, comme celle de ne jamais réussir à trouver un emploi », explique la manager et conseillère en orientation. Elle note aussi un changement profond dans la manière dont les jeunes envisagent aujourd'hui le travail. « Cette génération aspire à un équilibre entre vie pro et vie perso bien plus marqué que celle d'avant. Elle veut bouger, apprendre, ne pas rester coincée derrière un bureau ou dans le même poste pendant 30 ans. Mais ces aspirations se frottent à un monde professionnel encore assez rigide, et cela nourrit une forme de désillusion. Beaucoup se disent : "Non seulement je galère à trouver un boulot, mais en plus, je n'en trouverai jamais un qui me ressemble." »

Au milieu de l'inquiétude ambiante, Eva, 23 ans, envisage sa période de recherche d'emploi plus sereinement. Fraîchement diplômée en psychomotricité, elle voit cette nouvelle étape comme l'occasion idéale de se plonger enfin dans ses passions. « J'ai toujours eu énormément de jobs étudiants, je me suis toujours investie dans mon étude, à tel point que j'ai l'impression de n'avoir jamais pu me reposer », raconte l'ancienne étudiante. Tout en envoyant quelques CV, Eva utilise son temps libre pour lire, faire du sport, s'exercer au piano. « J'ai de l'argent de côté, donc je peux me le permettre », se justifie-t-elle.

Cette Jodoignoise passe aussi beaucoup de temps derrière les fourneaux, à cuisiner des plats dont elle poste les recettes sur les réseaux sociaux. « Je sentais vraiment que j'avais besoin de prendre du recul, ce qu'on ne fait peut-être pas assez quand on sort d'années d'études et qu'on se lance directement dans la recherche d'emploi. Ça m'a permis de comprendre que se sentir un peu perdu pendant quelques mois ne signifie pas que notre vie professionnelle est gâchée à jamais. » Des réflexions que partage Natacha Simonetti, qui ajoute que « la recherche d'emploi est un vrai travail en soi », difficile certes, mais « une étape de la vie parmi d'autres ». Elle conclut : « Au final, on finit presque toujours par trouver quelque chose. Il faut s'accrocher, mais aussi ouvrir ses horizons, prendre le temps de se connaître et de savoir ce qu'on veut. »

ABONNÉS



« Des pistes pour trouver un premier job »

A lire sur notre site.