Faire le point sur son identité et son développement professionnel

Barbara Langis
Conseillère en emploi
Service de placement

Avec l'avènement de la pandémie et les bouleversements qu'elle a amenés dans nos vies, il y a de fortes chances que certaines de vos croyances, certitudes ou aspirations profondes aient été perturbées et que vous vous soyez retrouvé, à un moment ou à un autre, en plein tumulte. Cette expérience a pu être inconfortable et confrontante, certes, mais ce qu'il y a d'intéressant dans cette crise, c'est qu'elle peut offrir des conditions favorables pour s'investir dans une démarche d'introspection et en arriver à une conscience et une connaissance encore plus intime de soi. En effet, grâce à ce voyage intérieur inédit, il y a tant à apprendre sur soi! Il s'agit ainsi d'une belle occasion pour **faire le point sur son projet professionnel, en redéfinir ses différentes dimensions et peut-être même sa direction**.

La connaissance de soi est sans aucun doute un enjeu de fond en matière de développement et d'accomplissement professionnel. Ce faisant, plus vous apprendrez qui vous êtes, plus vous serez en mesure de faire des choix faisant écho à vos valeurs, dans le respect de vos forces et de vos limites, et qui seront ainsi susceptibles de favoriser votre bien-être ainsi que votre épanouissement personnel et professionnel.

Nous vous proposons de revisiter ou d'approfondir quatre dimensions fondamentales de votre identité professionnelle et de réfléchir à comment ces nouveaux éléments peuvent contribuer et donner encore plus de sens à votre projet de carrière et, plus globalement, à votre vie.

MES VALEURS

- *Qu'est-ce qui se révèle comme essentiel ou prioritaire pour vous?*
- *Y a-t-il des valeurs auxquelles vous sembliez tenir et qui ont pris une place beaucoup plus relative depuis la pandémie?*
- *À quelles occasions ou dans quels contextes vous sentez-vous le plus utile?*
- *Qu'est-ce qui contribue le plus à votre sentiment de bien-être?*
- *Qu'est-ce qui donne un sens à votre vie professionnelle?*
- *Est-ce que ces constats pourraient vous amener à faire des choix différents?*

Exemples :

Comme je souhaite accorder une plus grande place aux **liens familiaux** par rapport à celle de la carrière, j'envisage un nouveau rythme de travail qui me permettra d'accéder à un plus grand équilibre travail/vie personnelle.

Les **valeurs de solidarité et d'équité sociale** me tiennent vraiment à cœur et me motivent à explorer le secteur de l'économie sociale. Je prends pleinement conscience de mon besoin de me sentir utile auprès de ma collectivité et j'explore la possibilité de poursuivre ma carrière dans ce secteur, ce qui constituerait une transition pleine de sens vers ma retraite.

Je prends un tel goût à cette nouvelle forme de **liberté** dans les horaires de travail que je pourrais même entrevoir un changement d'unité si elle ne pouvait être maintenue à l'issue de cette crise.

Je réalise peut-être que je ne suis pas tout à fait fonctionnel dans un contexte d'isolement social et cela me donne l'indication que je devrais miser sur des projets ou des mandats où le contact direct avec la clientèle ou les membres de mon équipe sont nécessaires, si je veux tenir compte de mon **besoin de connexion avec les gens**.

MES FORCES

- *Sur quelles forces avez-vous pu vous appuyer pendant cette pandémie?*
- *Est-ce que vous vous découvrez de nouveaux talents ou des capacités insoupçonnées?*
- *Qu'est-ce qui est le plus facile ou vous demande le moins d'effort dans ce contexte de crise et de déséquilibre?*
- *Quelles forces sont impliquées dans les nouveaux défis que vous relevez avec brio ou dans vos bons coups?*

Exemples :

Je prends la pleine mesure de ma **tolérance à l'ambiguïté**. Ma capacité à faire face à mes peurs et à gérer l'incertitude tout en préservant mon équilibre m'étonne! Cela m'amène à considérer des possibilités que je n'avais pas osé envisager, comme celles d'évoluer vers de nouvelles responsabilités dans ma fonction actuelle ou même de progresser dans une fonction professionnelle de classe supérieure.

Je découvre l'impact de mon **leadership**. Ma capacité à motiver les membres de mon équipe, malgré le climat morose et le découragement de certains, a été reconnue et appréciée par mes collègues et contribue à nourrir ma confiance en mon potentiel de futur gestionnaire.

Je constate que j'arrive à trouver des solutions ingénieuses aux nouveaux défis qui se présentent à moi et j'y prends même plaisir! Résoudre des problèmes est définitivement mon domaine de **créativité**. J'expérimente pleinement cette source de gratification et de valorisation que je souhaite retrouver davantage dans mes fonctions.

MES LIMITES :

- *Quelles difficultés personnelles se dévoilent comme des limites, des zones d'inconfort ou des fragilités?*
- *Qu'est-ce qui constitue le plus grand défi ou vous demande le plus d'adaptation dans ce contexte de déséquilibre?*
- *Dans quelles circonstances vous êtes-vous senti particulièrement démuni ou vulnérable?*
- *Y a-t-il des situations que vous avez cherché à fuir ou à éviter? Qu'est-ce qui était en jeu?*
- *Qu'est-ce que ces limites révèlent comme besoins de formation, de soutien ou d'encadrement?*

Exemples :

Mes **difficultés d'adaptation à la technologie** sont mises en évidence et montrent que ce type d'apprentissage me demande plus d'effort et de persévérance. Je dois m'investir à développer mes compétences dans ce domaine.

Je me sens plus que jamais confronté à ma **faible tolérance à l'ambiguïté** et au flou. Le sentiment de perte de contrôle sur mon environnement m'insécurise et se traduit par une difficulté à prendre des initiatives. J'aimerais pouvoir faire davantage confiance à mon jugement critique et développer ma capacité à prendre des risques.

J'observe que le surplus de travail occasionné par la crise actuelle me met tout particulièrement en contact avec ma **difficulté à affirmer mes limites**. Je vais devoir adresser la problématique à mon gestionnaire et aller chercher du soutien.

J'éprouve de plus grandes difficultés de concentration. J'ai tendance à procrastiner ou j'arrive difficilement à contenir mon anxiété de manière à pouvoir respecter les échéanciers.

J'aimerais adopter des stratégies de **gestion du stress** plus saines, de manière à limiter les effets indésirables sur mon équilibre, et ultimement, l'atteinte de mes cibles.

MES INTÉRÊTS

- *Privé de vos collègues et de votre milieu professionnel, votre travail est-il aussi stimulant? Qu'est-ce qui vous manque le plus? Quelles sont les tâches qui ont perdu le plus de saveur?*
- *Dans les moins bonnes journées, quelles activités ou quelles tâches vous allument-malgré votre baisse de motivation?*
- *Quels défis en lien avec la pandémie vous ont davantage mobilisé ou stimulé?*
- *Quels types d'activités vous permettent de refaire le plein d'énergie ou vous procurent le plus de plaisir?*
- *Ce rappel de la fragilité de la vie a-t-il été l'occasion de vous donner l'élan d'un nouveau départ?*

Exemples :

Privé de ce qui nourrissait le plus mes besoins et donnait un sens à mon travail, je prends la pleine mesure de mon **manque d'intérêt pour mes tâches**. Devant ce constat, je me sens plus mûre à envisager une transition professionnelle.

Je me découvre une nouvelle passion pour **l'enseignement.** Le plaisir éprouvé à concevoir et réaliser des activités d'apprentissage pour mes enfants pendant le confinement, malgré le poids de la double tâche, fut une vraie révélation! Je crois que je pourrais me plaire à intégrer des activités d'enseignement ou de mentorat à ma pratique professionnelle.

Interpellé par le bien-être et l'équilibre fragilisés de mes collègues au printemps, j'ai proposé quelques activités visant la **santé et le mieux-être au travail**. Ces activités ont tellement plu à l'équipe que j'ai eu l'idée de mettre sur pied un comité dont je suis responsable.

En conclusion, quoiqu'elle puisse être éprouvante, souhaitons que cette crise puisse être une occasion de plonger en vous pour mieux vous choisir et vous mettre en mouvement vers une vie plus riche de sens.

RÉFÉRENCES

Voici quelques **outils et ressources** pouvant contribuer à vous soutenir dans votre développement professionnel :

« Le bilan de compétences : regards croisés entre la théorie et la pratique » de Guylaine Michaud, Patricia Dionne, Ginette Beaulieu, Septembre éditeur.

Service de placement de l'Université Laval (SPLA)
www.spla.ulaval.ca

Profil professionnel (outil développé par le SPLA)
https://monportail.ulaval.ca/emploisstages/profilprofessionnel/caracteristiques-et-experiences

Programme d'aide aux employés de l'Université Laval (PAE)
1.800.361.2433

Clinique de counseling et d'orientation de l'Université Laval
https://www.fse.ulaval.ca/counseling/

Ordre des conseillers et conseillères en orientation du Québec (OCCOQ)
https://www.orientation.qc.ca/

Direction générale de la formation continue de l'Université Laval (DGFC)
https://www.ulaval.ca/formationcontinue/