Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Vous êtes promu à un poste qui ne vous convient pas

Dans la société actuelle, nombreux sont ceux qui ressentent constamment l'obligation de faire évoluer leur carrière et de gagner plus d'argent. Les promotions sont perçues comme un objectif à atteindre et, en général, elles sont considérées comme une récompense positive et nécessaire accordée pour un bon travail.



En réalité, pourtant, les promotions ne sont pas toujours vécues comme des expériences positives. Lorsque les entreprises réduisent leurs effectifs pour réaliser des économies, elles confient parfois des responsabilités accrues à ceux et celles qui sont toujours en place, sans d'abord vérifier si les heureux élus possèdent les compétences nécessaires à leur nouveau rôle. Par ailleurs, certaines personnes ne souhaitent tout simplement pas faire face aux exigences accrues imposées par une promotion. Si vous êtes mal à l'aise à la suite d'une promotion, vous devez d'abord déterminer la cause de vos problèmes et trouver ensuite une solution.

Des conseils pratiques

Il est important de déterminer si votre mécontentement s'explique par un manque de compétences pour assumer vos nouvelles responsabilités, par un poste mal assorti à votre personnalité ou par des exigences accrues entrant en conflit avec vos besoins et objectifs personnels. Voici quelques conseils pour vous aider à trouver une solution :

Avant d'accepter une promotion

- Comparez la description du poste à vos forces et à vos compétences.
- Parlez à l'ancien titulaire du poste afin de découvrir ce qui fonctionne bien dans ce nouveau poste.
- Décidez si vous pouvez combler les écarts entre vos forces et les exigences du nouveau poste.
- Réfléchissez à la nécessité d'améliorer vos compétences.
- Parlez ouvertement de vos inquiétudes à votre supérieur immédiat et suggérez des façons d'y remédier (par exemple, des cours de formation, une délégation des tâches, etc.).
- Si vous redoutez que cette promotion ne vous laisse pas suffisamment de flexibilité au plan personnel ou qu'elle empiète trop sur votre temps personnel, renseignez-vous sur les horaires flexibles.
- Si vous êtes certain que ce nouveau poste ne vous convient pas, expliquez à votre supérieur immédiat pourquoi vous le refusez et, s'il y a lieu, proposez des éléments qui pourraient vous faire changer d'avis.

Vous occupez déjà ce nouveau poste

- Réfléchissez à votre mécontentement actuel et tentez d'en déterminer la cause.
- Dressez une liste des choses que vous n'aimez pas dans votre nouveau rôle.
- Avez-vous l'impression de ne pas avoir les compétences nécessaires pour assumer vos nouvelles responsabilités?
- La surcharge de travail est-elle la véritable cause du problème?
- Votre nouveau rôle vous déplaît-il, même si vous possédez les compétences nécessaires?
- Quels sont les aspects de votre nouveau rôle qui vous déplaisent?
- Êtes-vous mécontent en raison des heures supplémentaires que vous devez consacrer à votre nouveau poste?
- Les exigences du poste entrent-elles en conflit avec vos besoins personnels ou ceux de votre famille?
- Étiez-vous parfaitement heureux dans votre poste antérieur où vous n'éprouviez aucun désir de monter dans la hiérarchie?
- Si vous êtes la première personne à occuper un poste nouvellement créé, vous découvrirez ce qui fonctionne et vous devrez redresser rapidement la situation en cas d'erreurs. Soyez patient au cours de cette période de découverte et maintenez la communication avec votre supérieur immédiat.

Trouvez des solutions

- Passez en revue la description de tâches de votre poste afin de vous assurer qu'elle correspond aux exigences réelles.
- Parlez des écarts avec votre supérieur immédiat.
- Évaluez la description de tâches de votre poste en fonction de vos forces et de vos faiblesses.
- Si vos forces ne correspondent pas aux exigences, demandez-vous si l'amélioration de vos compétences pourrait résoudre le problème. Suggérez des cours ou une formation en cours d'emploi qui pourrait vous rendre plus efficace dans votre nouveau rôle.
- Faites preuve d'attitude positive auprès de votre supérieur immédiat. Expliquez-lui clairement que vous désirez trouver une solution appropriée à l'entreprise.
- Si la surcharge de travail est à l'origine du problème, tenez un registre de votre emploi du temps. Avec votre supérieur immédiat, trouvez des moyens de gérer le surplus de travail.
- Si le nouvel emploi ne correspond tout simplement pas à votre personnalité ou à vos objectifs de vie, évaluez les possibilités de retourner à votre ancien poste. Si celui-ci est déjà occupé, amorcez une recherche d'emploi pendant que vous êtes dans votre poste actuel.

Le fait d'être promu à un poste qui ne vous convient pas pourrait avoir des répercussions négatives sur votre santé physique, émotionnelle et votre bien-être. En raison du climat économique actuel, il est nécessaire de prendre le temps de réfléchir aux avantages et aux conséquences d'une promotion. Avant d'accepter un nouveau poste, suivez les conseils de cet article. Si vous avez déjà changé de poste,
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

consultez un professionnel pour obtenir une aide complémentaire qui vous permettra de retrouver une vie professionnelle satisfaisante.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information.
Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.