



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.

## Bien s'intégrer à son nouveau milieu de travail

Commencer un nouvel emploi constitue souvent une expérience plutôt déconcertante puisqu'il faut s'adapter à un tas de choses – à l'environnement, aux collègues et aux nouvelles fonctions – tout en

s'appliquant à faire bonne impression. Au cours des premières semaines, il se pourrait que vous ne soyez pas tout à fait dans votre élément. Cependant, vous pouvez y remédier rapidement en tissant des liens durables et constructifs avec vos collègues et en établissant une bonne relation de travail avec votre supérieur immédiat. Voici quelques suggestions pour partir du bon pied dans votre nouveau milieu de travail.

**Tirez des leçons de vos observations.** Bien qu'il soit tout à fait naturel de vouloir s'imposer par son talent et sa facilité à apprendre, personne ne s'attend à ce que vous connaissiez les ficelles du métier dès votre premier jour de travail. Ce principe s'applique également aux fonctions de bureau. Durant les premières semaines, observez attentivement la dynamique au sein

de l'entreprise ainsi que les méthodes de travail de vos collègues et de votre superviseur avant de vous former une opinion ou de partager ce que vous pensez en bien ou en mal.

**Demeurez authentique.** Un manque de sincérité risque d'inciter vos alliés à changer de camp. Soyez donc attentionné à leur égard et prenez le temps de connaître vos collègues. Bien que la plupart des gens aient la parole facile, certains pourraient avoir besoin de renforts dans le domaine de l'écoute. Faites une différence en vous intéressant sincèrement à ce qu'ils ont à dire.

**Adoptez l'approche « je suis prêt à tout ».** À moins que la tâche assignée mette votre vie en danger, évitez une attitude négative du type « ce n'est pas dans ma description d'emploi ». Acceptez en souriant les tâches plus modestes ou moins intéressantes. Offrez de l'aide aux collègues et à votre superviseur si vous constatez qu'ils ont besoin d'un coup de main et soyez le premier à féliciter un collègue pour un travail bien fait. En d'autres mots, soyez le genre de personne avec qui vous souhaitez travailler pour que les gens aiment travailler avec vous.

**Trouvez-vous un mentor.** Profitez des programmes de mentorat. Un mentor peut vous guider dans votre cheminement de carrière et vous éclairer sur des questions en vous offrant des conseils de sagesse aux moments où vous en avez besoin. Cette relation d'accompagnement avec une personne expérimentée dans votre domaine vous aidera à mieux comprendre votre environnement de travail, à définir et relever de nouveaux défis professionnels et à planifier les prochaines étapes de votre parcours de carrière.

De nos jours, la diversité sociale dans le monde se reflète de plus en plus dans notre réalité quotidienne, y compris notre milieu de travail. En raison de la présence de différents groupes d'âge et de cultures dans votre milieu de travail, les suggestions suivantes pourraient s'avérer utiles dans vos efforts de démontrer un bon esprit d'équipe :

- **Reconnaissez la diversité des points de vue.** Lorsque les gens ne pensent pas de la même façon, les malentendus et les frictions ont tendance à s'accumuler rapidement. Gardez en mémoire qu'il © 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services 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.

est normal d'avoir des idées divergentes puisque chacun pose sur le monde un regard différent. Ayez l'esprit ouvert et tentez de ne pas vous sentir personnellement visé par des avis contraires.

- **Mettez les différences de statut en perspective.** Il se pourrait que vous vous sentiez découragé à l'idée d'avoir un long parcours d'obstacles à franchir avant d'atteindre vos objectifs de carrière, mais ne baissez pas les bras trop vite! La plupart des cadres ont commencé leur carrière comme vous, au bas de l'échelle, et se sont montrés prêts à relever le défi. Ravalez votre fierté et consacrez votre énergie à renforcer votre crédibilité; peut-être pourrez-vous ainsi vous attirer le respect et accéder au poste convoité plus rapidement que si vous coiffez le chapeau de spécialiste dès le départ.
- **Soyez déterminé à apprendre.** Avant de suggérer des améliorations, commencez par apprendre les processus de travail et pourquoi ils se déroulent de cette façon. Puisque vous venez de l'extérieur, vous apportez un regard nouveau sur l'organisation. Il se pourrait que vous ayez des solutions qui permettraient à l'entreprise de progresser. Cependant, il arrive parfois que les choses demeurent telles parce qu'elles fonctionnent bien. Observez et écoutez afin d'en apprendre davantage.

### **Maintenez le dialogue avec votre superviseur**

Prenez le temps d'établir et soigner vos relations avec votre superviseur. Souvenez-vous que la communication joue un rôle important dans la réussite des relations de travail. Assurez-vous donc d'informer votre superviseur :

- **des projets sur lesquels vous travaillez, de vos progrès et de toute question que vous pourriez avoir.** Le fait de le tenir au courant souligne votre esprit d'initiative et fera en sorte qu'il pensera spontanément à vous si des possibilités d'avancement se présentent.
- **des projets terminés et des résultats.** Renseignez votre superviseur sur l'avancement de vos tâches et de vos réalisations de manière à faire reconnaître votre contribution au travail de l'équipe et le niveau de responsabilité que vous êtes en mesure d'assumer.
- **de la façon dont vous pouvez rendre service à l'équipe.** N'attendez pas que les autres vous assignent des tâches; déterminez vous-même les besoins et mettez la main à la pâte avant que vos collègues vous demandent de le faire. Si la tâche en question ne relève pas de vos fonctions, offrez de l'aide.

Pour les nouveaux arrivants sur le marché du travail, le début d'un premier véritable emploi peut être intimidant, surtout s'il s'agit d'une première expérience de travail dans un milieu structuré ou d'une première occasion de mettre en pratique ses connaissances. Cependant, il ne sera pas nécessairement difficile ou déroutant de nouer des relations harmonieuses au travail. Comme dans toute nouvelle situation qui pose un défi, le temps fait bien son œuvre.