



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.

Prendre l'initiative d'investir dans le développement de votre carrière

Quand nous entrons sur le marché du travail, nous avons souvent des rêves et des [ambitions de croissance et d'avancement](#) dans notre domaine de prédilection.



Il peut s'agir d'objectifs que vous vous fixez au départ, des rêves qui prennent forme durant vos études ou de ceux qui se dessinent plus lentement lorsque vous apprenez à connaître une entreprise et que vous découvrez les voies et les postes qui s'offrent à vous. Quelle que soit la façon dont nos aspirations ont pris forme, la plupart d'entre nous en ont eu à un moment donné. Cependant, il est facile de les perdre de vue dès que vous obtenez un emploi stable, car [il est difficile de poursuivre un cheminement de carrière lorsque votre travail occupe tout votre temps](#). Les tâches quotidiennes du monde du travail sont nombreuses et, lorsque vous vous efforcez de bien [équilibrer travail et vie familiale](#), la réflexion sur la façon d'obtenir de l'avancement peut ressembler au sommet invisible d'une très haute montagne.

Vous êtes très à l'aise dans le poste que vous occupez, voilà une autre raison pour laquelle vous risquez de perdre la vue vos premiers rêves. Vous savez comment faire et vous le faites bien. Le territoire inconnu dans lequel vous pourriez vous aventurer est trop vaste, et cette perspective vous semble insurmontable. Toutefois, afin de rester mentalement engagé et de trouver une plus grande satisfaction au travail, [investir de l'énergie dans le développement de votre carrière pourrait enrichir de votre vie professionnelle](#).

1. **Mettez-les par écrit.** Si vos idées à l'égard de votre cheminement professionnel ne sont pas entièrement formées, prenez d'abord un stylo et une feuille de papier. Faites-vous une représentation mentale, griffonnez des mots-clés, des images et même le nom des personnes dont la carrière suscite votre admiration. Lorsque vous aurez une idée générale de ce que vous désirez obtenir, votre travail sur papier peut se transformer en listes : [écrivez les étapes qui vous permettront d'atteindre votre but](#). Peaufinez votre plan de carrière jusqu'à ce que vous puissiez voir la route à suivre.

2. **Parlez-en.** Dès que [votre objectif se dessine clairement](#), commencez à en parler. Parlez-en aux gens autour de vous, comme votre conjoint, vos amis ou les membres de votre famille. Le fait de parler de vos rêves à haute voix les sort de l'imaginaire et les transporte dans le monde réel. En parler à vos proches signifie également que vous obtiendrez leur encouragement et leur soutien, ainsi que le coup de

pouce supplémentaire qui vous incitera à donner suite à vos propos.

3. Investissez dans l'éducation permanente. Si vous croyez que vos compétences et votre expérience ne vous permettent pas encore d'obtenir le poste que vous convoitez, [suivez un cours pour vous rapprocher de votre objectif](#). Il pourrait s'agir d'une formation offerte par votre employeur, d'un séminaire donné pendant la fin de semaine ou même d'une formation dans un établissement plus formel comme un collège ou une université. Si la conciliation vie professionnelle et perfectionnement professionnel vous décourage, voici des [conseils pour vous aider à l'appivoiser](#).

4. Parlez aux responsables. Dès que vos ambitions et vos capacités vous inspireront confiance, parlez-en à votre supérieur. En lui expliquant clairement vos objectifs, vous montrez votre engagement envers votre travail. En outre, il saura que vous désirez obtenir de l'avancement et il sera donc plus susceptible de penser à vous lorsqu'un poste deviendra vacant.

De nombreuses raisons nous incitent à repousser notre réflexion à l'égard de notre cheminement de carrière. La plus évidente est peut-être que nous craignons que notre candidature soit rejetée ou d'être débordé de travail. N'oubliez pas que les défis rendent votre travail gratifiant et que la recherche de possibilités d'avancement peut devenir une aventure qui vous procurera une très grande satisfaction professionnelle et personnelle.

© 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.