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.

Être soi-même dans un cadre professionnel



Au travail, on s'attend à ce que les gens se comportent d'une certaine manière. Ils doivent par exemple :

S'acquitter de leurs responsabilités et de leurs engagements
Traiter les gens avec respect
Être ponctuel
Assumer la responsabilité de leurs actes
Faire preuve d'initiative
Conserver une attitude professionnelle
Agir de manière intègre et honnête

Toutefois, être professionnel signifie également être authentique, en évitant de faire ce qui suit :

- Se prendre pour quelqu'un d'autre
- Offrir davantage que ce qu'on peut fournir ou proposer quelque chose qui dépasse ses capacités
- Prétendre en connaître plus (ou moins) que ce qu'on sait en réalité
- Dissimuler son âge, sa culture, son orientation sexuelle ou sa situation

Importance de l'authenticité

Permettre à autrui de connaître votre véritable personnalité est essentiel pour votre réussite professionnelle. Voici entre autres pourquoi :

- Nouer des relations fait partie intégrante de la conduite des affaires. Cela signifie laisser les gens vous connaître.
- Si vous cachez des aspects de votre vie et de votre personnalité, les gens vous considéreront comme cachottier ou distant.
- Vous efforcer d'être quelqu'un d'autre que vous-même peut être stressant et avoir des effets néfastes sur votre santé physique et mentale.

Respecter certaines limites

Être soi-même au travail ne veut pas dire agir de la même manière qu'avec sa famille ou ses amis. Le secret consiste à respecter certaines limites. Par exemple, évitez de trop parler. Il peut être pertinent de révéler que vous jouez au hockey, mais raconter en détail toutes les pitreries que vous faites après les parties n'est pas approprié. Voici d'autres sujets à propos desquels vous devriez respecter des limites dans votre milieu de travail :

- Proclamer votre appui à un parti politique ou à un chef de parti en particulier
- Donner votre opinion sur des sujets litigieux ou controversés ne concernant pas le travail
- Afficher des symboles religieux à votre poste de travail ou discuter de religion
- Parler de vos problèmes personnels ou vous vanter de vos réalisations
- Raconter des histoires ou des blagues inappropriées
- Jurer ou dire des grossièretés
- Commérer. Si vous avez besoin d'exprimer vos émotions ou de raconter certaines choses, parlez à une personne extérieure à votre milieu de travail, par exemple un ami ou un membre de votre famille.

Être soi-même dans un cadre professionnel signifie réaliser un équilibre entre l'expression de sa personnalité propre et la satisfaction des attentes de l'entreprise.

Communiquez avec nous pour de plus amples renseignements sur les questions touchant le milieu de travail ou le développement professionnel.

© 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.