



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.

Plan de carrière : choix et difficultés

Alors que vos amis sortent tous les samedis soirs, vous travaillez jusqu'aux petites heures du matin afin de terminer un projet urgent. Vous redoutez les soupers en famille, car, malgré votre statut d'étoile montante au travail, votre chère tante vous demande chaque fois pourquoi vous n'êtes toujours pas marié (ou n'avez pas trouvé l'âme sœur). Lorsque votre camarade de classe vous raconte les expériences enrichissantes qu'il a vécues pendant ses cinq ans de voyage aux quatre coins du monde et qui ont changé sa vie à jamais, vous marmonnez une réponse au sujet de la solide croissance de votre épargne retraite.



Vous reconnaissez ces situations? Souvenez-vous que vous n'êtes pas le seul. Nombre de gens décident de retrousser leurs manches et de centrer leurs efforts sur leur avancement professionnel. Même si l'ambition professionnelle est généralement considérée comme une valeur positive, la voie de la réussite pourrait se révéler un parcours solitaire, et vous vous demandez si vous n'auriez pas manqué le bateau en ce qui touche l'un de vos projets de vie – par exemple, vivre en couple, fonder une famille, voyager ou accomplir autre chose. Évitez de croire que l'herbe est toujours plus verte chez le voisin. Voici donc des suggestions en ce sens :

Vous reconnaissez ces situations? Souvenez-vous que vous n'êtes pas le seul. Nombre de gens décident de retrousser leurs manches et de centrer leurs efforts sur leur avancement professionnel. Même si l'ambition professionnelle est généralement considérée comme une valeur positive, la voie de la réussite pourrait se révéler un parcours solitaire, et vous vous demandez si vous n'auriez pas manqué le bateau en ce qui touche l'un de vos projets de vie – par exemple, vivre en couple, fonder une famille, voyager ou accomplir autre chose. Évitez de croire que l'herbe est toujours plus verte chez le voisin. Voici donc des suggestions en ce sens :

n'auriez pas manqué le bateau en ce qui touche l'un de vos projets de vie – par exemple, vivre en couple, fonder une famille, voyager ou accomplir autre chose. Évitez de croire que l'herbe est toujours plus verte chez le voisin. Voici donc des suggestions en ce sens :

Reconnaissez vos réalisations. Sans vous vanter nécessairement de votre promotion récente ou du contrat que vous avez réussi à signer avec un client important, soyez fier de vos réalisations et prenez le temps de les souligner. Il est bon d'avoir des objectifs, mais il est aussi important de vivre le moment présent. Sinon, il se pourrait que vous ne cessiez d'aspirer à une situation parfaite qui n'existe pas.

Analysez votre situation. Il se pourrait qu'au cours des années, vous ayez été tellement absorbé par vos objectifs de carrière que vous n'avez jamais pris le temps d'évaluer votre situation dans son ensemble. Malgré la réalisation d'un objectif important, si celle-ci ne vous a pas apporté ce que vous espériez en tirer, il serait peut-être bon de la revoir. Prenez le temps de vous asseoir et de réfléchir. Qu'est-ce qui va bien dans votre vie? Quelles sont les activités auxquelles vous aimeriez consacrer plus de temps? Quels sont les éléments qui sont absents et qui pourraient rééquilibrer votre situation? Au besoin, faites appel au soutien d'un mentor professionnel ou personnel ou d'un conseiller en planification de carrière; celui-ci vous aidera à déterminer vos lacunes et à établir un plan d'action qui vous permettra de réaliser vos buts personnels et professionnels.

Maintenez ou rétablissez des liens. Qu'il s'agisse d'argent ou d'une progression dans les échelons, si l'obtention de votre part du gâteau vous a incité à réduire le temps consacré à vos amis ou aux membres de votre famille, il est temps de rétablir l'équilibre. Planifiez une rencontre avec un ami ou efforcez-vous de participer plus régulièrement aux activités familiales, ne serait-ce que pour prendre un repas avec eux. Le plus important, c'est de tenir vos engagements. Traitez vos activités personnelles avec le même respect que vous accordez aux rencontres de travail.

Concentrez toute votre attention sur les gens; fermez les téléphones et les écrans. Si vous avez acquis la réputation de communiquer avec vos clients lors d'un souper ou de transmettre des messages textes à vos collègues à partir de votre cuisine, c'est probablement le moment de rompre la communication avec le travail, de fermer tout appareil électronique et de rétablir les liens avec les personnes que vous aimez.

Prenez conscience qu'il n'est jamais trop tard de réaliser vos rêves au plan personnel. Mises à part quelques exceptions, il n'est jamais trop tard pour s'efforcer de réaliser les grands ou petits rêves de notre vie personnelle. Vous cherchez toujours l'âme sœur? Qu'il s'agisse de sites Web de rencontre ou d'activités sociales organisées à l'intention de célibataires, de nombreuses options s'offrent aux gens de tous les âges. Vous avez toujours rêvé de devenir un photographe de renommée internationale? Même si vous n'êtes pas mondialement connu en raison de vos talents artistiques, vous pouvez partager vos créations sur des sites Web en ligne ou à l'occasion d'une exposition dans votre localité. La tristesse de ne pas connaître les joies de la maternité ou de la paternité ne devrait pas vous empêcher de devenir la tante ou l'oncle préféré de vos nièces, de vos neveux ou des enfants de vos amis. Vous pourriez aussi parrainer un enfant ayant besoin d'un modèle en offrant vos services bénévoles au programme « Grands Frères Grandes Sœurs » ou à un autre organisme qui favorise le développement des enfants par le jumelage avec un adulte.

Les gens s'identifiant à leur travail sont nombreux. Ils se définissent par rapport à leur carrière qui devient leur principale raison d'être. Cependant, le jour de votre retraite ou de votre mise en disponibilité, vous risquez de vous sentir désemparé et aux prises avec un grand vide, comme si vous aviez perdu une partie de vous-même.

Alors, pourquoi ne pas considérer que votre travail est simplement un travail? Bien sûr, le travail joue un rôle important dans votre vie et, espérons-le, il représente plus pour vous qu'un gagne-pain. Cependant, à la fin de votre vie, lorsque vous repenserez à toutes vos réalisations, ce ne sera sans doute pas votre richesse ou une excellente présentation de vente qui vous viendra à l'esprit. Vous serez plus porté à évoquer les souvenirs des beaux moments passés avec les personnes que vous aimez et toutes les merveilleuses expériences que vous avez vécues ensemble.

© 2025 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.