



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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com



- 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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com



La pression de réussir

Contrairement aux personnes des générations antérieures qui s'attendaient à investir des années dans leur carrière avant d'atteindre leurs objectifs professionnels et financiers, les milléniaux se sentent obligés de « réussir » avant d'avoir 30 ans. Selon une étude américaine, **67 % des milléniaux** ressentent une **pression** « extrême » de **réussir**, comparativement à **40 %** chez la génération X et à **23 %** chez les baby-boomers. D'où le nouveau phénomène de la « crise du quart de vie ». De plus en plus de milléniaux à la mi-vingtaine ou au début de la trentaine se sentent perdus, désorientés et insatisfaits de leur vie.

Élevés pour réussir

Les milléniaux et les membres, plus jeunes, de la génération Z ont été élevés pour réussir. Leurs parents, enseignants et entraîneurs leur ont dit que tout était possible et se sont donné beaucoup de mal pour les aider à développer leurs talents et leur estime d'eux-mêmes. Mais lorsqu'ils sont entrés dans la main-d'œuvre active, le marché du travail était soudainement devenu précaire et beaucoup d'entre eux ont eu des difficultés à obtenir un emploi, même au bas de l'échelle, et ont vu leurs aspirations de réussite immédiate anéanties. Par conséquent, les milléniaux se sont sentis perdus et désorientés et encore plus sensibles à la pression de réussir.

Le rôle des médias sociaux

Les milléniaux ne ressentent pas la pression de réussir uniquement de la part de leur famille, de leurs enseignants ou de leurs entraîneurs. La pression est tout autour d'eux en raison de la technologie mobile et des médias sociaux. Les médias sociaux offrent de merveilleux avantages, mais poussent les gens à idéaliser leur vie en publiant et en gazouillant seulement ce qu'ils veulent qu'on voie, comme leur poste prestigieux, leurs vacances exotiques, et leur couple et leurs enfants apparemment parfaits. Les médias sociaux peuvent donner aux gens l'impression qu'ils n'ont pas une aussi belle vie que leurs pairs et ainsi accroître leur pression de réussir.

Même s'il peut être impossible de fuir complètement les attentes parfois irréalistes que placent sur nous notre famille et notre culture, on peut trouver des manières d'atténuer cette intense pression.

Composer avec la pression

Voici quelques manières d'atténuer la pression de réussir.

- **Visez l'excellence, et non la perfection.** Le perfectionnisme consiste à chercher à satisfaire à des normes extrêmement élevées et à considérer comme inacceptables les écueils ou les échecs mineurs.
- **Concentrez-vous sur ce que le succès signifie pour vous.** La société nous donne l'impression que la réussite repose sur l'argent, le prestige et les possessions, mais vous, qu'attendez-vous de la vie? Avoir des relations aimantes et des amis qui vous soutiennent est-il important pour vous? Changer le cours des choses pour la collectivité? Avoir des enfants? Pensez-y : vous avez peut-être déjà réussi votre vie...
- **Fixez-vous des objectifs SMART**, c'est-à-dire **S**pécifiques, **M**esurables, **A**tteignables, **R**éalistes et **T**emporels. Communiquez avec nous pour savoir comment établir des objectifs SMART.

Enfin, si vous vous sentez dépassé, demandez de l'aide. Communiquez avec nous pour de l'information, des ressources et du soutien concernant un éventail de questions professionnelles et personnelles, notamment la planification financière, la gestion du stress, le développement professionnel et les relations personnelles.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com

