

## Le changement : de l'émotion à profusion

par Pierre Paquette, MSc, CRIA

Un emploi stable, de beaux enfants, le fonds de pension...! Tous les ingrédients pour enfin atteindre la vie sereine à laquelle vous aspiriez. Pourtant... le questionnement professionnel fait surface : suis-je vraiment à ma place ?

Se questionner constitue déjà une amorce au changement et nécessite de repousser les pressions sociales qui peuvent influencer certains de nos choix, donc nous empêcher d'aller plus loin. Comment surpasser le questionnement, la peur et le sentiment d'insécurité qui coexistent en pareille situation et passer à l'acte ? Comment en sortir gagnant ? Voici quelques outils.

**Parlez-en à vos proches** – Ils sont les premières personnes à informer de votre démarche. Il est toujours bon de se sentir supporté par les gens que l'on aime lorsque l'on s'engage dans un processus riche en défis et en émotions.

**Rencontrez un conseiller en planification de carrière** – Cette étape vous permettra de comprendre davantage les essences même de vos intérêts et de vos ambitions. N'oubliez pas qu'il est normal que ceux-ci changent avec les années. À l'aide de tests et de questionnements, il pourra vous accompagner dans votre démarche. Cela n'engage à rien et l'investissement en vaut la chandelle !

**Vérifiez vos finances** – Une démarche auprès de votre institution financière permettra de vous offrir un soutien financier visant à faire face à vos engagements actuels et futurs. La consolidation de dettes, l'optimisation des finances personnelles sont nécessaires en vue d'un retour aux études ou de l'obtention d'un emploi moins rémunérateur.

**Envisagez le retour aux études** – Cette décision est cruciale. Études à temps plein ou à temps partiel ? Dans le premier cas, elles permettent d'atteindre vos objectifs rapidement, mais nécessitent des « reins solides » et un bon plan de match : attendez-vous à nager dans l'incertitude. Le second cas offre plus de souplesse au niveau financier en faisant un petit saut à la fois.

**Préparez-vous à vivre des émotions fortes** – Vous pourriez vivre « l'état de choc » et avoir l'impression de perdre le contrôle de votre vie. Mon choix était-il justifié compte tenu des difficultés d'adaptation au nouvel environnement ? (Serions-nous masochiste ?) Après un certain temps, une énergie nouvelle, la confiance et le sentiment de réussir vous mèneront vers votre nouvelle carrière. Vous aurez l'impression d'avoir fait le bon choix et le sentiment de sécurité et de fierté s'installeront ! Ne vous découragez pas, le bateau finit toujours par arriver à bon port.

**Donnez-vous la chance d'essayer** – Vous ne plongerez probablement pas immédiatement suite à votre visite chez le professionnel de carrière; il est même souhaitable d'attendre d'être vraiment prêt pour le faire. Lorsque vous le serez, vous trouverez l'énergie nécessaire pour y arriver.

**Trouvez-vous un mentor** – Identifier une personne pouvant vous écouter et vous guider pourrait s'avérer profitable. Votre démarche pourrait être supportée par quelqu'un qui a déjà vécu un changement comme celui que vous amorcez. Pourquoi ne pas retenir les services d'un conseiller en développement organisationnel ?

### Quelques outils :

- ♦ Parlez-en à vos proches;
- ♦ Vérifiez vos finances;
- ♦ Rencontrez un conseiller en carrières;
- ♦ Envisagez le retour aux études;
- ♦ Trouvez-vous un mentor;
- ♦ Bâissez-vous un réseau;
- ♦ Préparez-vous à vivre des émotions fortes.

**Bâissez-vous un réseau** – Joignez les organismes et les regroupements professionnels qui oeuvrent dans le domaine visé. Vous pourriez y trouver des personnes ressources et des informations qui vous aideront à préparer votre plan d'action pour trouver un nouvel emploi dans le secteur qui vous intéresse.

**À vos marques... prêts ? Partez !** – N'oubliez pas qu'un changement de carrière n'est pas facile. Il demande de la détermination, des objectifs précis, de la concentration et aussi une bonne dose de courage. Le changement fait peur ! Mais, ne vaut-il mieux pas avoir peur que de s'ennuyer ? ❖

### À propos de l'auteur

**Pierre Paquette, CRIA, M. Sc.**, est président de Corpo Diagnostic, Conseils en gestion, une firme d'experts en climat organisationnel. Il intervient auprès des organisations en matière de diagnostic organisationnel, de climat organisationnel, de planification stratégique, de mobilisation et d'indicateurs de performance. On peut le joindre par courriel [[pierre.paquette@corpodiagnostic.com](mailto:pierre.paquette@corpodiagnostic.com)]. Site Web : [www.corpodiagnostics.com](http://www.corpodiagnostics.com)