

Laura Parent, M.Sc., Experte vie professionnelle

Guide
D'INTROSPECTION

**Questions puissantes pour un
nouveau départ professionnel**

@LAURAPARENT

Bienvenue!

Je suis vraiment heureuse que vous ayez mis la main sur ce petit guide que j'ai conçu afin de vous aider à entamer cette année avec plus de clarté et d'alignement avec votre vision professionnelle idéale. Les questions et exercices que j'ai préparé vous permettront d'évaluer où vous vous situez aujourd'hui quant à votre satisfaction professionnelle, vos priorités spécifiques à vous ainsi que de clarifier votre vision professionnelle rêvée. Je suis excitée pour vous et honorée de prendre part à cette quête à vos côtés.



À propos de Laura

En tant qu'experte passionnée par l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle, ma mission est d'accompagner les individus dans la quête de leur carrière de rêve en les aidant à découvrir ce qui les motive réellement au travail ainsi que leur raison d'être profonde, communément appelé le "Why". J'ai eu le privilège de collaborer avec des centaines d'organisations, d'interviewer des milliers de personnes et d'analyser les données de plus de 100 000 employés sur leur expérience professionnelle. De plus, mon expérience en tant que formatrice en leadership conscient me permet de guider les autres dans le développement de leur conscience de soi, de leur intelligence émotionnelle, et dans la connexion avec leur intuition pour prendre des décisions alignées avec leurs valeurs dans leur vie professionnelle. Cette expertise diversifiée mixée à mes convictions profondes alimente ma passion d'aider les autres à naviguer leur parcours de carrière avec confiance et clarté. Ensemble, explorons votre potentiel et alignons vos aspirations les plus profondes avec les opportunités de carrières qui vous font rêver.

Trouver sa voie, ça commence par soi

Le portrait de votre situation professionnelle aujourd'hui

Pour clarifier notre vision pour le futur, il est d'abord clé de partir de où nous sommes, d'analyser et d'évaluer ce qui nous apporte le plus de satisfaction dans notre carrière actuellement, ce qui est le plus prioritaire pour nous et ce qui mériterait d'être optimisé. En tant qu'experte en recherche et stratégie de métier, j'ai aidé des centaines d'organisations à évaluer le bonheur de leurs employé.es et aujourd'hui j'ai le privilège de vous partager les critères que je mesure en consultation en entreprise.

1/ Ce qui vous apporte de la satisfaction aujourd'hui dans votre emploi

Je vous présente ci-dessous une multitude d'énoncés et de catégories représentant les volets les plus clés de votre expérience sur le marché du travail. Évaluez votre satisfaction par rapport aux catégories ci-dessous en répondant aux questions et en encerclant la note qui correspond le mieux à votre ressenti actuel.

Sur une échelle de 1 à 10, à quel est votre niveau d'accord face aux énoncés suivants?

a. Développement de vos compétences; *J'apprend et je me développe au rythme souhaité.*

Totalement en désaccord ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ — ⑦ — ⑧ — ⑨ — ⑩ Tout à fait d'accord

b. Défis et niveau de difficulté; *je me sens stimulé.e par les défis et le rythme effréné.*

Totalement en désaccord ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ — ⑦ — ⑧ — ⑨ — ⑩ Tout à fait d'accord

c. Conditions de travail; *Mon salaire et mes avantages sociaux me permettent amplement de subvenir à mes besoins financiers et les besoins de ma famille.*

Totalement en désaccord ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ — ⑦ — ⑧ — ⑨ — ⑩ Tout à fait d'accord

d. Environnement de travail; *Mon climat de travail est sain, ambiance agréable avec les collègues et gestionnaire bienveillant.*

Totalement en désaccord ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ — ⑦ — ⑧ — ⑨ — ⑩ Tout à fait d'accord

e. Mission; *Je sens que je contribue à une mission qui me tient à coeur et/ou j'adhère fortement aux valeurs de l'organisation pour laquelle j'oeuvre.*

Totalement en désaccord ① — ② — ③ — ④ — ⑤ — ⑥ — ⑦ — ⑧ — ⑨ — ⑩ Tout à fait d'accord

Trouver sa voie, ça commence par soi

Sur une échelle de 1 à 10, à quel est votre niveau d'accord face aux énoncés suivants? (suite)

f. **Passion pour mes tâches;** Je suis passionné.e par mon expertise et mon travail.

Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tout à fait d'accord

g. **Équilibre vie pro-perso;** Mon travail ne nuit pas à mon bien-être personnel. Autrement dit, je suis en mesure de bien gérer mon niveau de stress.

Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tout à fait d'accord

h. **Avancement professionnel;** J'ai la possibilité de grandir au sein de l'organisation à la hauteur de mes ambitions.

Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tout à fait d'accord

i. **Appréciation globale;** de manière globale, je suis très satisfait.e de mon emploi actuellement.

Totalement en désaccord 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tout à fait d'accord

Il peut aussi être très révélateur de calculer la moyenne de tous vos scores sur 10 afin d'évaluer votre appréciation globale réelle. Un score en haut de 8 signifie que vous êtes globalement satisfaits.es, entre 6 et 8 reste correct, mais des ajustements sont requis, et en bas de 6 signifie que vous avez de sérieuses questions à vous poser et devriez peut-être considérer quitter votre emploi actuel si c'est accessible pour vous (en trouvant un autre emploi au préalable si vous ne pouvez pas prendre de risques financiers bien sûr.)

Partir ou rester?

La question qui tue : Partir ou Rester? Si vous avez mis l'effort de mettre la main sur ce guide, j'assume que votre carrière est importante pour vous. J'assume aussi que vous avez des standards élevés pour votre vie professionnelle, et ça me rend très heureuse de le constater. Ainsi, je vous dirais qu'une note d'appréciation globale de 6 ou moins révèle que vous n'êtes pas heureux au travail. Cependant, la question qui reste est : est-ce que la situation peut s'améliorer? Est-ce que les éléments qui ont le moins bien performés dans le quiz ci-haut peuvent être améliorés dans l'organisation dans laquelle vous travaillez? C'est très possible que oui, et si c'est le cas, votre travail est d'établir le plan de match pour adresser vos points les plus prioritaires (voir la page suivante). Finalement, si vos priorités listées à la page suivante performant toutes très mal dans votre emploi actuel, il est probablement temps de considérer trouver un autre emploi qui répond davantage à vos besoins. Croyez-moi quand je vous dis que c'est possible de trouver un emploi qui vous permettra de vous sentir épanouis, si je l'ai fais, c'est possible pour vous aussi.

Trouver sa voie, ça commence par soi

2/ Ce qui est le plus important pour vous.

Maintenant que vous avez évalué votre niveau de satisfaction dans votre emploi actuel et identifié ce qui va plus ou moins bien aujourd'hui au travail, il est clé d'identifier vos priorités parmi la liste de catégories ci-haut.

Sans compter la dernière question *Appréciation globale*, quels sont les éléments qui sont les plus importants pour vous. Cet exercice n'est pas nécessairement facile, mais il est essentiel; vous aurez envie de tout classer comme étant prioritaire, mais c'est pour cette raison que c'est un exercice en or, il vous permet de vous questionner profondément sur ce qui est réellement essentiel pour vous dans un emploi. Personne n'a un emploi parfait, il faut toujours faire des concessions, la question est : quelles concessions êtes-vous prêts à faire et quelles concessions n'êtes-vous pas prêts à faire?

Parmi les éléments suivants, quelles sont mes 5 priorités au travail, aujourd'hui?

- a. Développement de vos compétences
- b. Défis et niveau de difficulté
- c. Conditions de travail (salaire et avantages sociaux) - un certain minimum est la base évidemment et assumons que vous auriez la base requise pour bien vivre, mais est-ce une priorité pour vous?
- d. Environnement de travail sain
- e. Mission
- f. Passion pour mes tâches
- g. Équilibre vie pro-perso
- h. Avancement professionnel

Votre Top 5 de non-négociables dans votre carrière. (en ordre d'importance, 1 étant le plus important)

1. _____ (/10)
2. _____ (/10)
3. _____ (/10)
4. _____ (/10)
5. _____ (/10)

Gardez cette liste précieusement tout au long de l'année, elle vous guidera quand il sera temps de prendre des décisions plus difficiles au niveau professionnel.

Maintenant, à côté de vos priorités, indiquez la note de satisfaction (ou niveau d'accord) que vous leur avez attribué dans l'exercice précédent sur une échelle de 1 à 10. Cela vous aidera à établir un ordre de priorité dans ce que vous devez travailler en 2025. Par exemple, si l'élément le plus important pour vous est les défis et que votre satisfaction aujourd'hui est à 5/10, vous savez que ce sera l'élément à améliorer en priorité en 2025. Vous allez commencer à rechercher activement des opportunités ou des défis qui vous amèneront plus de satisfaction sur cet élément. Je vous conseille fortement de prendre des notes dans un autre cahier en plus pour élaborer sur ce que vous appréciez ou n'appréciez pas et pourquoi, cela vous aidera à arriver avec des pistes de solutions concrètes.

Trouver sa voie, ça commence par soi



Votre emploi n'est que le moyen et non la finalité

Ce qu'on ne réalise pas assez souvent, c'est à quel point notre vie professionnelle se devrait d'être au service de notre vie globalement et non le contraire. Votre carrière devrait être alignée avec vos valeurs personnelles, vous soutenir dans l'atteinte de votre mode de vie idéal et vous aider à vous sentir plus accomplis dans votre vie globalement. Voici quelques exercices pour vous aider à identifier les éléments de votre vie personnelle qui devraient être alignés avec votre carrière :

1/ Vos valeurs personnelles

Vos valeurs personnelles sont les grands principes qui guident votre prise de décisions au quotidien, ou lorsque vous avez un choix plus difficile à faire dans la vie. En guise d'exemple et pour vous inspirer à faire cet exercice pour vous-mêmes, je vous partage mes valeurs personnelles qui ont guidé ma prise de décision dans ma carrière : Courage, Service, Famille, Liberté, Authenticité

Exemple :

Mes valeurs (ordre de priorité au travail)

Famille (1)

Service (2)

Courage (3)

Authenticité (4)

Liberté (5)

Comment elles se manifestent dans mon travail

Ma fille passera toujours en premier, et si mon travail devait compromettre ses besoins, je devrais faire de sérieux ajustements.

Mon but premier est de servir les gens, tout ce que je fais mène à ça.

J'ai le courage de mes opinions et je reste fidèle à qui je suis.

Je dois sentir globalement que je peux prendre des vacances quand ça me plait et gérer mon horaire à ma guise (80% du temps).

À votre tour maintenant!

Vos valeurs (ordre de priorité au travail)

Comment elles se manifestent dans mon travail

Votre vie globale



2/ Votre mode de vie idéal

On considère trop peu notre mode de vie dans le choix d'une carrière, c'est-à-dire la répartition de notre temps à travers nos priorités, souvent reliées à nos valeurs. Si vous choisissez un travail qui vous plaît beaucoup, mais qui vous demande de faire 2 heures de route tous les jours, il est possible que ça ne soit pas adapté à votre mode de vie idéal, puisque vous n'avez plus de temps pour vous entraîner et vous passez moins de temps avec votre famille par exemple. Ces facteurs ne sont pas à négliger dans le choix de votre carrière idéale. Un autre exemple pourrait être que vous avez besoin de voyager régulièrement, c'est une de vos passions. Dans ce cas, ce serait intéressant de viser le type d'emploi qui pourrait vous permettre de voyager gratuitement partout à travers le monde, et oui, c'est possible! En choisissant une entreprise internationale dans un poste où il vous est demandé de voyager pour le travail. Dans mes 3 premières années à travailler en marketing, j'ai voyagé à Paris 2 fois, Londres, Genève et New York grâce à mon travail.

Combien d'heures par jour j'ai besoin en dehors de mon travail? (réalistement en sachant que je dois probablement travailler un minimum de 8h/jour, bien sûr certains entrepreneur.es décident de bâtir des entreprises qui leur permet même de ne travailler que quelques heures par semaine, mais si c'est votre cas ou votre rêve, sachez que tout est possible) _____

Pourquoi est-ce que c'est important pour moi?

Est-ce que mon emploi actuel me permet d'atteindre cet objectif? _____

Si non, ou si je suis à la recherche d'un nouvel emploi, quelles autres options s'offrent à moi qui pourraient me permettre de répondre à mes besoins à ce niveau?

Quelles autres conditions de travail me permettraient de me rapprocher de mon mode de vie idéal?

Et dressez une liste d'idées d'emplois qui vous permettraient d'atteindre ces idéaux.

En résumé, mon “wishlist” pour 2025

Basé sur les exercices ci-haut, **quelle serait votre “wishlist” pour 2025, vos non-négociables ainsi que vos idéaux que vous aimeriez atteindre dans votre emploi?** Il se peut que ces éléments vous permettent d’améliorer vos conditions dans votre emploi actuel, mais il se peut aussi que vous réalisiez que vous n’êtes peut-être pas à la bonne place pour vous aujourd’hui. Si c’est le cas, ne vous en faites pas, une carrière est faite pour être parsemée de plusieurs expériences de travail, il s’agit d’un chemin et non d’une destination.

Pourquoi le fait d’écrire vos objectifs sur papier augmentent vos chances de les atteindre?

Grâce au Système d’Activation Réticulaire. Le SAR est une structure nerveuse du tronc cérébral qui joue le rôle fondamental d’amener à notre conscience ce qui est important pour nous, en filtrant les millions d’informations que nous recevons chaque jour. En moyenne, selon les neuroscientifiques, le SAR peut sélectionner jusqu’à 85% des informations reçues en fonction de nos croyances, intérêts, expériences, etc. Par exemple, une étude a montré que les personnes qui souhaitent acheter un camping-car voient en moyenne jusqu’à 34% de camping-cars en plus dans leur environnement, simplement parce que le SAR les pousse à porter leur attention sur ces informations. Ainsi, en mettant ici votre wishlist par écrit, vous augmentez vos chances de voir des opportunités vous rapprochant de ces idéaux. Il ne vous restera plus qu’à passer à l’action.

Source : RAS (Système d’Activation Réticulaire): Comment l’utiliser pour votre plus grand bien, Sherry Lee, 2024

C’est le moment de dresser une liste de ce que vous désirez pour 2025, même si ça vous semble irréaliste aujourd’hui, simplement le fait de vous être posé ces questions difficiles et de mettre vos désirs et besoins sur papier vous aidera à gagner plus de clarté et d’intention dans votre vie professionnelle en 2025. Voici des exemples pour alimenter votre propre liste : (1) Plus d’autonomie dans mon travail, (2) plus de temps dans ma vie perso pour m’entraîner, (3) trouver un emploi qui me permet de rendre service.

Ma “wishlist” pour 2025



Bravo! Vous venez de faire un énorme pas vers l’avant pour changer votre vie professionnelle pour le mieux! Pour aller une étape plus loin, je vous conseille fortement d’identifier l’item de la liste à “attaquer” en premier ainsi qu’UNE action prioritaire à faire pour vous rapprocher de cet idéal. Il n’y a rien de plus puissant que le mix de l’intention alignée et de l’action. Je suis derrière vous de A à Z cette année à travers votre quête professionnelle. 💜