



Par Marie-Josée Richard, MSN Finances, 4 janvier 2010 15:22

Quand devrait-on quitter son emploi?

Vous broyez du noir à la simple pensée d'aller au bureau? Peut-être êtes-vous prêt à changer de travail. Voici quelques trucs pour identifier vos besoins et passer à l'action!

Partager 34

Tweeter 0

Partager 71

5



iStock

Des signes qui ne mentent pas...

Plusieurs symptômes peuvent vous signaler un mal-être : au lever, vous éprouvez un sentiment de lourdeur, vous êtes irritable, vous manquez d'énergie ; au boulot, vous regardez les minutes passer, vous procrastinez, vous vous sentez démotivé, vous arrivez en retard ou vos absences se multiplient, vous vous plaignez de plus en plus de votre patron ou de vos collègues. « Votre corps vous lance des messages, mais les écoutez-vous? » s'exclame [Érick Beaulieu](#), conseiller en orientation à l'Université de Montréal et en clinique privée.

Et si vous étiez atteint de présentéisme ? Vous passez de longues heures au boulot pour vous donner bonne conscience, pour plaire au patron ou pour avoir une réputation de «travailleur acharné» (workholic) auprès de vos collègues, sans être toutefois vraiment productif. En d'autres termes, vous êtes présents au boulot sans vraiment y être ? Si les descriptions ci-haut vous rejoignent, quelques réflexions s'imposent.

Savoir reconnaître la nature du malaise

Selon le conseiller en orientation, il faut tout d'abord identifier la source du malaise au travail. Est-ce que votre insatisfaction est liée à la nature de vos tâches ou bien à vos conditions de travail? Peut-être êtes-vous simplement mûr pour relever de nouveaux défis?

Pour y voir clair, le spécialiste vous recommande de dresser un bilan d'expérience : d'un côté, listez les tâches que vous aimez et de l'autre, celles qui vous rebutent. Puis, notez la fréquence de ces tâches. Peut-être découvrirez-vous qu'en réalité, les tâches qui vous rendent heureux sont peu nombreuses ou encore, que vous passez bien peu d'heures à bosser sur vos tâches préférées. Dans pareil cas, peut-être devriez-vous songer à dénicher un emploi avec une description de tâches mieux alignée avec vos goûts?

Par la suite, le spécialiste conseille de lister les conditions qui sont les plus importantes à vos yeux : salaire, tenue informelle, proximité du bureau avec votre domicile, congés, bureau fenêtré, etc. Vous serez ainsi davantage en mesure d'évaluer ce que vous avez besoin pour vous sentir bien dans votre environnement de travail.

Lors de votre évaluation annuelle, parlez à votre employeur de vos insatisfactions et désirs. Profitez de cette rencontre pour tenter de modifier vos tâches : celles qui vous déplaisent pourraient-elles être déléguées à une tierce personne? Celles que vous aimez pourraient-elles être plus présentes? « Si vous voulez changer certaines conditions de travail, c'est le moment ou jamais de négocier! Osez! » insiste M. Beaulieu. C'est seulement après avoir traversé ces étapes que vous saurez si changer d'emploi ou de poste est la voie à suivre.

Avoir le courage de bouger

En 2003, Ève, une professionnelle dans la jeune trentaine, devient employée au sein d'une importante firme de télécommunication. Après deux ans et demi en poste, elle en vient à ce constat : « Le temps n'arrangeait pas les choses, mon environnement de travail ne me convenait toujours pas. Quand je me rendais au travail le matin, je me sentais paniquée. »

Bien que les tâches et les défis liés à son emploi de gestionnaire de projets lui plaisaient énormément, la culture d'entreprise n'était pas alignée avec ses valeurs : « Le midi, les gens mangeaient en vitesse, seuls à leur bureau. Je ne me sentais pas confortable dans cette atmosphère froide et impersonnelle », poursuit-elle.

Ève a alors cherché un emploi avec un cadre plus dynamique et créatif, où il lui faudrait travailler en équipe. Elle a trouvé chaussure à son pied dans une jeune boîte de communication. Il lui a fallu toutefois être patiente et faire quelques compromis. Le processus d'embauche et les négociations ont duré plus de quatre mois. Puis, elle a dû se faire à l'idée : accepter une importante baisse de revenu, soit 35 000\$ de moins, salaire et avantages sociaux combinés. « J'ai réalisé que ma santé mentale et mon bonheur au

quotidien valaient bien plus qu'un salaire ! Actuellement en congé de maternité, j'ai hâte de retourner travailler; mon boulot fait vraiment partie de mon accomplissement personnel! »

Pour en savoir plus:

[Ordre des conseillers et conseillères d'orientation \(c.o.\) et des psychoéducateurs et des psychoéducatrices du Québec](#)

MSN Finances vous suggère aussi:

Comment demander une augmentation?

Tendance: funemployment

Le mentorat: un atout pour sa carrière

Des emplois méconnus

Des carrières moins stressantes

Partager

34

Tweeter

0

Partager

71

5

Argent Rapide : Prêt 500\$

Réponse en moins d'une heure Simple et rapide - 1-888-374-5777
www.argentdirect.com

Finexcorp

Affacturage et marges de crédit. Financement sur actifs.
www.finexcorp.ca

Gagner 500\$ À 1000\$/Jour

Gagnez de l'argent sur internet! Travail À Domicile Facile Et Payant!
www.ArgentAFaire.com

La vision éditoriale de MSN Finances est de fournir un forum pour les finances personnelles et les idées d'investissement. Notre babillard ainsi que nos articles, chroniques, billets et autres publications ne devraient pas être interprétés comme des conseils financiers, et leur publication ne devrait pas être interprétée comme si Microsoft donnait son aval à un titre ou à une stratégie d'investissement en particulier. La meilleure ligne de conduite que doivent suivre les investisseurs dépend des circonstances propres à chacun.

AdChoices 