

LE MAINTIEN PROFESSIONNEL POUR UN DÉVELOPPEMENT OPTIMALISÉ DE CARRIÈRE

THE KEEPING ON PARADIGM FOR OPTIMAL CAREER DEVELOPMENT



de/by
Jacques LIMOGES
 Université de Sherbrooke
CONAT/NATCON
 Ottawa 2005

QUOI DE NEUF ?

WHAT'S NEW ?

ÇA S'MAINTIENT !

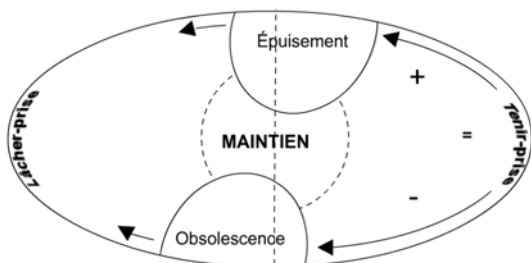
IT'S KEEPING ON !

Secrets de maintien au quotidien

- 88% avoir besoin du soutien de d'autres
- 75% avoir d'autres projets
- 63% s'apprécier dans son maintien
- 63% tenir à son projet et le valoriser
- 38% pas faire une obsession
- 38% rechercher les causes
- 25% se respecter
- 25% s'assumer
- 25% dire ce que l'on ressent

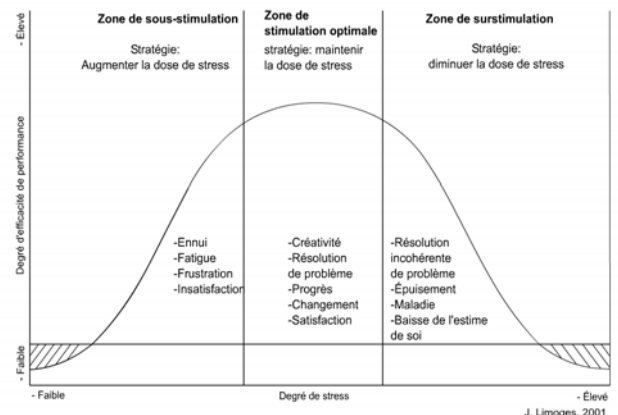
R. Cordeau,

Entre le lâcher-prise et le tenir-prise,
 Entre l'obsolescence et l'épuisement, le maintien



J. Limoges, 2001

Le maintien professionnel : stress-performance (Gmelch)



J. Limoges, 2001

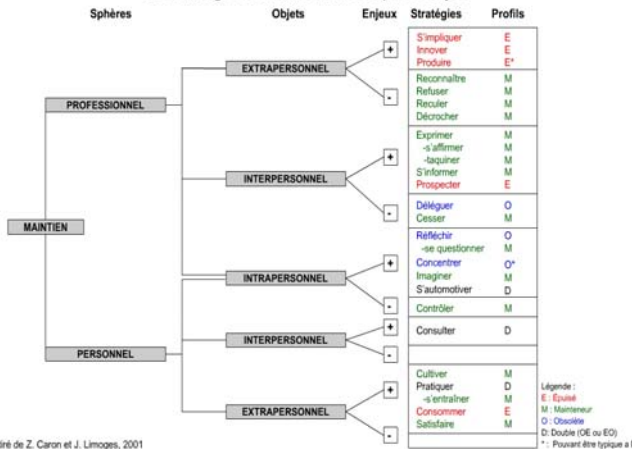
Répartition des travailleurs

- 5/25 Avec indices d'épuisement
- 4/25 Avec indices d'obsolescence
- 3/25 Avec indices d'une transition nécessaire
- 13/25 En maintien

O-M-E selon le modèle interactionniste

OBSOLESCENCE « O »	MAINTIEN « M »	ÉPUISEMENT « E »
	I ----->	
	<----- E	
I ->		I ----->
<----- E		<E

Les stratégies de maintien utilisées par les sujets



L'épuisé

- 5 stratégies
- Ajouts seulement
- En majorité dans la sphère de vie professionnelle
- Aucune stratégie sous l'objet INTRApersonnel



L'obsoète



- 3 stratégies
- 1 retrait dans la sphère professionnelle sous l'objet INTERpersonnel
- 2 ajouts sous l'objet INTRApersonnel
- Aucune stratégie sous l'objet EXTRApersonnel

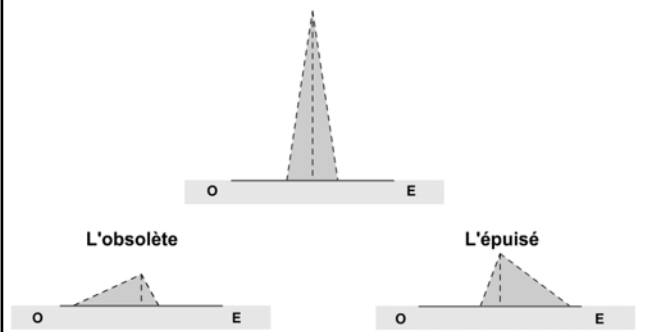


Le mainteneur



- 15 stratégies
- Dans les 2 sphères et sous les 3 objets
- Un peu plus d'ajouts que de retraits
- Gestion de vie au travail dynamique et systémique

Le mainteneur



J. Limoges, 2002

Secret du maintien professionnel *Secret of a Worklife Balance*

de **from**
 gestion de worklife balance
 vie au travail
à **to**
 gestion de work / life
 vie - travail balance

Faire le point

Rétrospective	Prospective	Action
Passé	Avenir	Présent
Objective	Subjective	Temps: court, moyen, long
Factuelle	Globale	Espace: système des rôles & projets
Yeux ouverts	Yeux fermés	

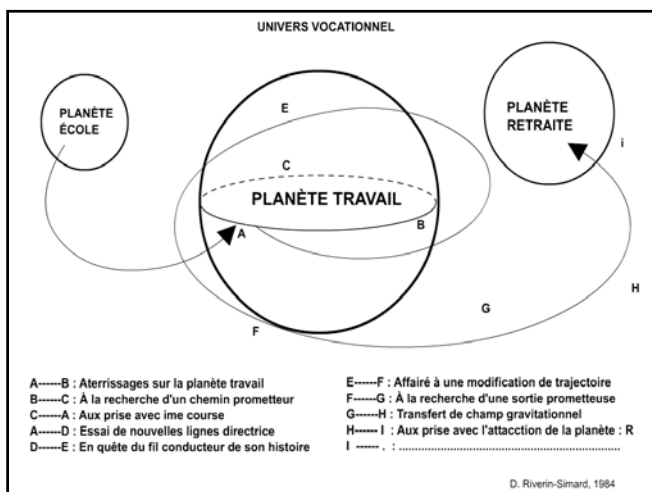
Maintien professionnel : vision subjective, vision objective et recommandations

Dynamique I ↔ E (subjectif) (Limoges)	Capacité et tâches (objectif) (Gmelch)	Situation ou bilan du maintien	Recommandations pour corriger excès ou carences ou pour assurer le maintien
I → E	C < T	Épuisement	Cessez les relations interminables. Prévoyez les stress inhérents à votre travail. Apprenez à dire non. Délégez vos responsabilités. Scinder vos gros projets en petits projets.
I ↔ E	C = T	Maintien Optimal	Continuez à vous donner des buts. Maintenez une bonne gestion de votre temps. Maintenez votre santé psychique et mentale. Continuez à respecter vos limites devant le stress.
I ← E	C > T	Obsolésence	Développer d'autres intérêts Développer d'autres contacts humains Prenez le plus de risques Évitez de vous isoler Rechercher le succès et la réussite Sortez de vos routines obsolètes

Tableau inspiré de Gmelch (1983) dans J.Limoges, 2001.

Retombées du travail

- Revenu
- Statut
- Gestion du temps et de l'espace
- Relations interpersonnelles
- Réalisations
- Rôle clé
- Sens à la vie



Émotions de la double acculturation à l'emploi et au monde du travail

- La confusion
- La tristesse
- La colère
- La peur
- La force
- L'audace
- Le bonheur



Pour aller plus loin...

Participer

À la CONAT 2005, aux exposés de Lucie LAMARCHE (01-24, 10h30); Diane DOYON (01-24, 13h30 – bilingue); Jacques LIMOGES (01-25, 13h30); Diane DOYON et Jacques LIMOGES (01-25, 15h30) et Muriel LANGOUCHE (01-26; 8h30).

Lire

- Limoges, J. 2001 *Stratégies de maintien au travail et dans d'autres situations de vie*. Québec, Septembre Éditeur (www.septembre.com)
- Limoges, J. et al. 1987. *Trouver son travail*. Montréal, Fides.

Voir

- *Tiens bien, tiens bon, je t'accompagne* (sensibilisation au paradigme du Maintien professionnel) et
- *Le Hic du coup de pouce générique* (initiation aux compétences génériques), deux activités théâtrales avec la troupe *Sans Pré-tention*. (Jacques.Limoges@USherbrooke.ca)

Utiliser

- Les guides d'accompagnement du maintien professionnel selon les tiers de carrière, GGC Éditions, distribution ADL, disponibles en librairie: *Plan et Devis* (guide du participant), *Guide d'animation* (du Plan et Devis) pour M1; *Quand le mi-tient pour M2* et *Vade-Mecum pour M3*.