

Atelier SQPTO – 15 avril 2016

Regard actuel sur la santé psychologique des cadres : Un processus de repositionnement perpétuel (Gilbert, M-H, Lapointe, B., & Bogiaris, C.)

Tel que convenu avec les participants lors de l'atelier du 15 avril 2016, voici un tableau récapitulatif des discussions portant sur les enjeux, opportunités, menaces et stratégies pour préserver sa santé psychologique, en fonction de chaque scénario de carrière présenté lors de l'atelier. Compte tenu des multiples facettes de la santé psychologique des cadres, cet atelier avait pour focus les enjeux liés à l'évolution de la carrière des cadres et aux impacts sur leur santé psychologique.

Tableau récapitulatif des discussions du 15 avril 2016

| Scénarios | Enjeux | Opportunités | Menaces | Stratégies |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| Un premier poste en gestion | <ul style="list-style-type: none"> • insécurité • fébrilité • définir mon identité • gestion de l'égo • pression pour établir ma crédibilité | <ul style="list-style-type: none"> • croissance personnelle et professionnelle • faire des choix importants • avoir de l'impact • répondre à des besoins d'actualisation de soi • acquérir de la maturité • ouverture à devenir une | <ul style="list-style-type: none"> • en faire trop (limite) • avoir de la difficulté à faire la part des choses • avoir une distance émotionnelle • peur de l'échec • ne pas aimer la gestion • perdre son emploi | <ul style="list-style-type: none"> • ne pas m'isoler (coach, amis, collègues, mentor)- besoin d'affiliation sociale • préserver un équilibre de vie - besoin d'autonomie • utiliser des outils de formation (p.ex. formation) - besoin de compétence • prendre du recul - besoin d'autonomie • connaissance de soi (s'autoévaluer, |

| | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|
| | | meilleure personne | <ul style="list-style-type: none"> • l'environnement ne m'appuie pas (pression du contexte organisationnel) • pression ou difficulté à comprendre et décoder le contexte organisationnel | reconnaître ses émotions) - besoin d'autonomie et besoin de compétence <ul style="list-style-type: none"> • mettre en valeur l'importance de la santé psychologique dans l'organisation et pour soi |
| Progression horizontale | <ul style="list-style-type: none"> • perception des autres • perception de moi par rapport à moi • Enjeux différents si le mouvement est imposé ou volontaire | <ul style="list-style-type: none"> • si j'ai les ressources internes et externes, j'aurai l'opportunité d'atteindre le stade de maîtrise de ce nouveau poste | <ul style="list-style-type: none"> • si je n'ai pas les ressources internes et externes, je risque de vivre de la détresse psychologique | <ul style="list-style-type: none"> • faire appel à l'équipe déjà présente - besoin d'affiliation sociale • faire appel à la hiérarchie (négocier des conditions qui vont me soutenir) - besoin d'affiliation sociale • prendre du recul pour évaluer si j'ai les ressources nécessaires - besoin de compétence |
| Progression verticale | <ul style="list-style-type: none"> • enjeux politiques • nouvelle équipe • poste avec davantage de responsabilités | <ul style="list-style-type: none"> • développer des compétences plus complexes • développer une vision du poste à sa couleur • rayonner davantage | <ul style="list-style-type: none"> • gestion des relations avec les autres candidats au poste • difficultés à préserver un équilibre entre le travail et la vie personnelle | <ul style="list-style-type: none"> • avoir une bonne lecture de l'environnement avec un plan d'action • être à l'écoute de soi, bien connaître ses limites - besoin d'autonomie • communication/compréhension des attentes de la nouvelle direction - besoin de compétence |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • confiance en soi menacée • menottes dorées | <ul style="list-style-type: none"> • aller chercher le soutien nécessaire - besoin d'affiliation sociale • développer son nouveau réseau de contact - besoin d'affiliation sociale • Avoir un mentor (modèle) - besoin d'affiliation sociale • se donner du temps • Avoir de l'humilité • Se mettre dans l'action - besoin de compétence |
| Réorientation professionnelle | <ul style="list-style-type: none"> • Deuil • besoin de sécurité | <ul style="list-style-type: none"> • renouveau • pouvoir/choix • cohérence avec ses valeurs • bilan | <ul style="list-style-type: none"> • inconnu (sécurité) • perte de contrôle • bilan (échec) • insécurité face au changement | <ul style="list-style-type: none"> • réfléchir sur soi (se connaître) besoin d'autonomie • soutien/aide besoin d'affiliation sociale • réseautage (personnel et professionnel) besoin d'affiliation sociale • vivre ses passions besoin d'autonomie • tolérance à la déception (aux refus) |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | <p><i>besoin de compétence</i></p> <ul style="list-style-type: none">• se donner des objectifs à court terme (petites réalisations) <i>besoin de compétence</i> |
|--|--|--|--|---|