



La mi-carrière et ses questionnements

Novembre 2016

Non, vous n'êtes pas seul

Nous rencontrons beaucoup de personnes en entrevue qui expriment le désir de vouloir changer de carrière complètement. Elles ne veulent plus continuer dans leur secteur d'activité et elles souhaitent relever un nouveau défi. Savez-vous souvent ce qu'elles ont en commun? Elles sont à un tournant de leur vie, l'étape de la mi-carrière. Elles se questionnent sur leur vie professionnelle et sur leur avenir. En voulant changer de domaine d'activité, elles pensent régler leurs états d'âme.

Et allez hop! Les questionnements!

La mi-carrière, ou plutôt la crise de l'âge mûr, affecte la plupart des individus quel que soient leur succès et leur rôle dans l'organisation. Celle-ci peut survenir à 30, 40 ou 50 ans mais, dans la majorité des cas, elle survient entre 38 et 48 ans. À cette étape, les individus se remettent en question, autant sur le plan professionnel et personnel qu'affectif. Cette crise est un moment critique de l'âge adulte.

Pourquoi se remettre en question?

La crise de l'âge mûr est causée par différents phénomènes.

- Phénomènes personnels : anxiété résultant de la prise de conscience de la proximité de sa propre mort, changement d'attitudes et de comportements, sentiment de vieillissement,

Dernières parutions

[Partager notre expérience](#)

[Le recrutement et l'art du compromis](#)

Nos services

[Recrutement de cadres](#)

[Acquisition de talent](#)

[Coaching](#)

problème de santé, réactions émotives liées au fait que les enfants ont grandi, etc.

- Phénomènes professionnels : perte de mobilité professionnelle (moins de débouchés), questionnement sur soi face au travail, connaissance de ses limites, repositionnement face à la réussite professionnelle, moins de désir d'impressionner les autres et un retour sur soi et ses besoins personnels.

Parallèlement, il faut comprendre les étapes d'une carrière. Celle-ci dure environ 30 ans et se divise en trois grandes étapes.

1. Les premières dix années qui correspondent à une période intense d'apprentissage et de progression rapide, où les projets sont très passionnants et le travail présente une fin en soi;
2. Les dix années du milieu où nous ne sommes plus en aussi rapide progression et où les remises en question sont au rendez-vous. C'est le temps de consolider sa carrière et de renforcer sa place dans la société;
3. Les dix dernières années qui correspondent davantage à une étape où les gens veulent transmettre leur savoir et utiliser leur talent au maximum. Ils ne font plus les choses pour les autres, mais pour soi.

Que faire alors?

Trois solutions nous sont offertes : taire le malaise, le reporter à plus tard ou faire face à la situation. N'oubliez pas que même si on fait taire le malaise ou on le reporte à plus tard, ce questionnement reviendra au moment le moins opportun!

Pour faire face à la situation, il faut faire le bilan de sa carrière et de ses objectifs personnels. Il faut apprendre à se connaître et à respecter ses limites. Même si le voisin est vice-président à 38 ans, je ne suis peut-être pas prêt à investir autant dans ma carrière, et je n'ai pas à le cacher!

Il faut comprendre que parallèlement à la vie professionnelle, il y a la vie personnelle : avoir des loisirs, fonder une famille, avoir un réseau d'amis et avoir du temps pour soi. Ces éléments viennent également confronter la vie professionnelle. La plus grande difficulté est de maintenir l'équilibre entre ces deux pôles, ce qui

Une pensée à retenir...

N'oubliez pas que les périodes de questionnement sont plus nombreuses que les périodes de quiétude dans la vie d'un humain. N'est-ce pas cela la beauté d'une vie?

- Yves Lamontagne

crée la crise de la mi-carrière. De là l'importance de faire son propre bilan afin de comprendre ce qui nous pousse et nous motive dans la vie, et faire les choix qui s'imposent.

Des changements positifs?

Nous pouvons apporter des changements à nos comportements qui peuvent améliorer notre état :

- Aller chercher de l'aide extérieure permet de mieux se connaître et de recentrer ses besoins;
- Développer des activités para-professionnelles, faire du bénévolat, s'impliquer dans la communauté;
- Une sabbatique de six mois peut permettre à une personne de recharger ses batteries;
- Suivre une formation supplémentaire;
- Changer d'emploi sans toutefois changer complètement de secteur d'activité.

Voilà autant de résultantes de cette grande réflexion de la mi-carrière.

Et, après mûre introspection, si on fait une profession qu'on n'a jamais appréciée, il est temps de passer à autre chose.

Anne-Marie Medeiros

7965 Rue Saint-Denis
Montréal, QC, H2R 2G2

Contactez-nous :

conseil@medeirosinc.com

(514) 523-9061