



Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 11, numéro 3 - Janvier 1999

Est-il trop tard pour modifier votre choix de carrière?

« Je ne te comprends pas Isabelle, ça fait cinq mois que tu répètes que tu n'aimes pas tes cours, que tu n'as plus de motivation et que tu ne sais pas ce que tu viens y faire. Le 1^{er} mars arrive à grand pas, ce serait l'occasion pour toi de changer d'orientation, d'aller vers un autre programme d'études qui te plairait davantage et tu me dis que tu vas poursuivre et terminer ton bac. Ça me dépasse! Si tu n'aimes pas ça, pourquoi restes-tu? »

La situation que vit Isabelle est partagée par un grand nombre d'étudiants universitaires. Mais pourquoi choisissons-nous de rester dans un programme d'études qui ne nous convient pas?

- Parce qu'il ne nous reste qu'une année avant d'obtenir notre diplôme et que nous ne sommes pas du genre à laisser tomber ce que nous avons entrepris.
- Parce que rien n'est parfait et que nous ne serons probablement pas plus heureux dans un autre programme d'études.
- Parce que nos parents et notre entourage seront très déçus de nous voir abandonner un si beau projet de carrière.
- Parce que cela nous forcera à remettre en question tous nos projets d'avenir et le style de vie que nous souhaitons mener.
- Parce que nous serons forcés d'avouer que nous nous sommes trompés.

En fait, nous pouvons trouver une multitude de raisons pour nous convaincre de rester dans un programme d'études qui ne nous convient pas parce que le changement nous fait trop peur et ce, malgré des signes évidents de malaise : baisse de motivation, manque d'intérêt pour les cours et les travaux, difficultés de concentration, perte d'énergie, symptômes physiques inhabituels et désintéressement global.

Réajuster le tir

En fait, il n'est pas simple de revoir son objectif professionnel. Cela nous oblige à réévaluer notre avenir : la durée de nos études, le moment d'accéder au marché du travail, la réalisation de nos projets de vie personnelle (voyages, enfants, maison, etc.). Autrement dit, cela occasionne un déséquilibre et il faut reconsidérer nos ambitions professionnelles.

Tout à coup plus rien n'est comme prévu : « Je croyais que dans deux ans je deviendrais avocate, que je travaillerais quelques années dans une boîte spécialisée puis que j'ouvrirais mon cabinet privé à même ma résidence, que ma sécurité financière serait assurée, que je pourrais voyager... Mais maintenant que vais-je devenir? Je n'ai jamais pensé à faire autre chose que du droit. Bien sûr, j'ai d'autres champs d'intérêt mais ils m'apparaissent tellement différents les uns des autres, quoi choisir? Je ne sais pas, je ne sais plus, je suis toute mêlée et si je me trompais encore une fois? »

par Frances
Desrochers,
conseillère
d'orientation



Suite à la page 2

Modifier sa trajectoire professionnelle est une grande source d'anxiété. On a peur de se rendre à l'évidence que l'on a fait le mauvais choix, qu'on a étudié pour rien, sans compter

Baser son choix de carrière sur des motivations extérieures à soi, c'est un peu comme construire une maison sans fondation.

l'argent et le temps investis. Et puis comment l'annoncer aux parents, vont-ils être furieux et refuser de nous aider encore financièrement?

Bien sûr, certains étudiants choisissent de ne pas faire face à ces éléments et poursuivent leur cheminement de carrière comme prévu sans porter attention aux doutes et aux malaises récurrents. « *Si je n'y pense plus et que je me concentre sur mes études, ça va passer.* » Malheureusement, dans la plupart des cas, il ne s'agit pas d'une crise passagère. Terminer des études pour lesquelles nous avons perdu tout intérêt est très exigeant physiquement et psychologiquement. Cela demande le double d'efforts et nous expose davantage à l'épuisement professionnel. Et puis, si les études sont insatisfaisantes, la profession le sera probablement aussi. Il est peut-être possible d'endurer son mal jusqu'à l'obtention du diplôme, mais il est difficile de concevoir les quarante prochaines années de sa vie professionnelle dans ces conditions.

Me suis-je vraiment trompé?

Le désintérêt et le manque de motivation pour nos études ne signifient pas nécessairement qu'une remise en question du choix professionnel s'impose. Pour le savoir, il est important de valider son choix d'études et de carrière en analysant la situation dans son ensemble. « *Depuis quand suis-je désintéressé de mes études? Y a-t-il eu un élément déclencheur? Serait-ce la peur d'accéder bientôt au marché du travail alors que je ne me sens pas prêt ou le fait que je réussisse moins bien qu'au cégep et au secondaire? Suis-je déçu de mon programme d'études qui ne me passionne plus autant qu'au début? Ai-je tendance à abandonner mes projets prématurément dès le premier doute? Ou encore peut-être ma peine d'amour m'a-t-elle affecté plus que je ne le crois?* »

En outre, il est important de se questionner sur son processus de choix et sur les raisons qui ont motivé ce choix. « *Me suis-je inscrit dans mon programme d'études pour faire plaisir à mes parents ou pour les contredire, pour prouver quelque chose à quelqu'un, pour le prestige de la profession, le salaire ou les perspectives*

d'emploi? Quelles étaient les autres possibilités qui s'offraient à moi? » Baser son choix de carrière sur des motivations extérieures à soi, c'est un peu comme construire une maison sans fondation; si on ne peut appuyer notre choix sur quelque chose de solide, nous ne pourrons concrétiser notre objectif.

Mais comment être certain de faire le bon choix? À vrai dire, on ne peut être sûr de rien. La vie professionnelle est longue et nombreux sont les gens qui modifient l'orientation de leur carrière plus d'une fois afin que celle-ci corresponde mieux à leurs nouvelles aspirations ou à leur nouveau mode de vie. Le choix d'une profession ne doit pas être irrévocable; on ne peut décider un jour de ce que l'on fera toute sa vie en étant absolument sûr que rien ne changera. Nous évoluons, nos idées changent, nos perceptions et nos besoins aussi. Il est donc normal que notre carrière se transforme en cours de route. Toutefois, si nos choix sont basés sur une connaissance réaliste de nos intérêts, valeurs et aptitudes et que nous avons pris le temps d'explorer les différentes carrières qui pourraient y correspondre (plusieurs d'entre elles nous sont souvent inconnues), alors les risques de faire un mauvais choix seront grandement diminués.

Des alliés pour me guider

S'il s'avère nécessaire de réajuster ou de confirmer votre objectif professionnel afin d'entrevoir les autres possibilités qui s'offrent à vous, il peut être utile de consulter des experts. Certaines personnes sont en mesure de s'orienter par elles-mêmes, mais parfois la situation est trop complexe pour s'y retrouver seul. Évidemment, plus vous vous y prenez tôt avant la date limite du 1^{er} mars, plus vous disposerez de temps pour réfléchir sur votre situation, explorer ce qui ne va pas et envisager les avenues possibles. Cela vous donnera le temps de faire une démarche complète en utilisant un éventail d'outils qui vous permettront de faire un choix éclairé. Aussi, le fait de ne pas vivre le stress occasionné par le facteur « date limite » diminuera le risque de vous tromper à nouveau ou de faire un choix par défaut. Enfin, sachez que vous n'êtes pas seuls à vivre cette situation et que plus vite vous la prendrez en main, plus vite vous vous débarrasserez du doute qui persiste face à votre orientation.

2

VIES-À-VIES

Le bulletin Vies-à-vies est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.

Adresse :

Université de Montréal,
SOCP, C.P. 6128,
succursale Centre-ville,
Montréal (Québec) H3C 3J7
Tél. : (514) 343-6853

Rédactrice en chef :
Marie-Andrée Linteau

Comité du bulletin :

Anouk Beaudin,
Marie-Andrée Linteau,
Claude Pratte,
Hélène Trifiro

Révision : Louise Beauchamp

Illustration : Rose Bergeron

Infographie : SAÉ,
Communication-marketing

Impression :

Service de polycopie de
l'Université de Montréal

Dépôt légal : Bibliothèque
nationale du Québec,
Bibliothèque nationale du
Canada - ISSN 0842-1838

Abonnement : 10 \$

(taxes incluses).

Tél. : (514) 343-6111,
poste 1773

TPS : R108160995

TVQ : 1006011132

Note : La désignation
de personnes par l'emploi
du genre masculin n'a
d'autre fin que celle
d'alléger le texte.