



Ordre des conseillers  
et conseillères d'orientation  
du Québec

1600, boulevard Henri-Bourassa Ouest, bureau 520, Montréal (Québec) H3M 3E2  
Téléphone : 1-800-363-2643 Montréal : 514-737-4717 Télécopieur : 514-737-2172  
www.orientation.qc.ca

**COMMUNIQUÉ**  
**Pour diffusion immédiate**

50 % des Canadiens veulent changer d'emploi ou de carrière et  
60 % des Québécois souffrent de « solitude de carrière »

**Des ateliers gratuits partout au Québec pour**  
**« Faire le point sur sa situation professionnelle et rebondir »**  
**durant la 8<sup>e</sup> Semaine québécoise de l'orientation**  
**(4 au 10 novembre 2012)**

**Montréal, le 22 octobre 2012** — Trouver le moyen d'être plus heureux au travail, envisager un changement de trajectoire, prendre le temps de faire le point, ou même de tout remettre en question pour mieux rebondir... On passe tous par là un jour ou l'autre. Sachant qu'en 2012 un Canadien sur deux songe sérieusement à réorienter sa carrière ou à changer d'emploi au cours des cinq prochaines années\*, l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec (OCCOQ) a choisi de consacrer la **Semaine québécoise de l'orientation 2012 (SQO)** aux adultes et à la notion d'employabilité. Avec comme thème « Pour un travail à ma mesure », cette 8<sup>e</sup> SQO, qui se tiendra **du 4 au 10 novembre**, présentera notamment des ateliers gratuits pour permettre aux adultes de tous âges d'entreprendre une véritable réflexion sur leur situation professionnelle. Présenté par des conseillers d'orientation (c.o.) dans toutes les régions du Québec, cet atelier aborde toutes les questions liées à l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle.

**Plus de la moitié des Québécois connaissent la « solitude de carrière »**

Le P<sup>r</sup> Charles-Henri Amherd de l'Université de Sherbrooke estime que quelque 60 % des travailleurs québécois — c'est-à-dire environ 2,4 millions de personnes — vivent ce qu'on appelle la « solitude de carrière »\*\*. Ces travailleurs ne sont pas dans une situation à proprement parler alarmante mais, n'ayant aucun soutien autre que celui de leur entourage, ils risquent à tout moment de basculer du côté des 20 % de travailleurs qui se trouvent carrément en « souffrance de carrière », lesquels sont diversement pris en charge par les services existants selon leur situation (épuisement professionnel, dépression, difficulté de maintien en emploi, etc.). En revanche, si ces travailleurs bénéficient d'un accompagnement adéquat, ils peuvent vivre le « succès de carrière ».

**Plus de 800 c.o. au service des adultes**

« Contrairement à ce que beaucoup d'adultes croient encore souvent, les conseillers d'orientation sont des professionnels dont les services ne s'adressent pas qu'aux jeunes. Leur formation universitaire de deuxième cycle porte à la fois sur la psychologie, la sociologie, l'évaluation des personnes et le développement de carrière, un panorama

suffisamment large pour en faire des professionnels d'excellent conseil aussi bien pour les jeunes que pour les moins jeunes. Ils sont aptes à répondre aux besoins des travailleurs en questionnement de carrière tout au long de la vie, et il y a plus de 800 c.o. qui ont des adultes pour clients au Québec. Les sociétés modernes engendrent de grandes quantités de stress et d'inquiétude. Dans ce contexte imposé, les c.o. sont devenus des alliés de premier plan pour quiconque ressent le besoin de retrouver son équilibre ou simplement de faire le point », affirme M. Laurent Matte, le président de l'Ordre.

### **Le présentéisme coûterait 150 milliards de dollars aux entreprises américaines**

Dans le cadre de la SQO, les c.o. espèrent justement entrer en contact avec ces 60 % de personnes laissées à elles-mêmes en les invitant à faire le point sur leur situation professionnelle, car personne ne peut les aider comme un c.o. peut le faire. « La prévention est toujours plus avantageuse que la guérison, ajoute M. Matte. D'ailleurs, il est démontré que l'investissement dans les programmes de développement de carrière contribue au maintien en poste d'employés précieux, à une plus grande satisfaction au travail et à une plus grande participation au monde du travail. » Le « présentéisme »\*\*\* (présence physique au travail, mais absence mentale ou inefficacité attribuable à la maladie) serait aussi important, sinon plus, que l'absentéisme et coûterait plus de 150 milliards de dollars par année aux entreprises américaines. Avis aux entrepreneurs!

### **Il n'y a pas d'âge pour trouver ou retrouver l'équilibre**

« Pour un travail à ma mesure », cela signifie un travail qui satisfait et qui permet de trouver son équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle. Se maintenir en état d'équilibre au travail, dans un juste milieu, requiert un degré idéal de stimulation; la sur-stimulation pouvant mener à l'épuisement et la sous-stimulation, à l'obsolescence. Par conséquent, la créativité, la résolution des problèmes, le progrès, le changement et la satisfaction favorisent le maintien en emploi. Voilà pourquoi il est important de garder le contrôle sur sa situation professionnelle et de faire en sorte d'obtenir le juste niveau de responsabilités et de défis.

Une démarche d'orientation amène la personne à se questionner d'abord par rapport à elle-même, dans le but de reprendre le pouvoir sur sa vie et d'établir certaines priorités. À tout âge! Quelque 80 % à 85 % des quinquagénaires ayant suivi une formation donnée par un c.o. sur la recherche d'emploi après 50 ans se trouvent un emploi!\*\*\*\*

### **À qui s'adresse l'atelier?**

Les c.o. invitent les adultes de tous âges à se présenter en grand nombre pour bénéficier de l'atelier gratuit proposé dans le cadre de la SQO, en souhaitant qu'il sera pour eux à l'origine d'un nouveau départ professionnel ou à tout le moins d'une réflexion salutaire. Il s'adresse à toutes les personnes qui se reconnaissent dans l'un des énoncés suivants et qui auraient donc avantage à faire le point.

- J'aimerais être capable de mieux concilier mon travail et ma famille.
- J'ai le goût de nouveaux défis au travail.

- J'ai de la difficulté à faire mon travail.
- J'aimerais essayer quelque chose de nouveau.
- Je n'ai plus de temps pour moi.
- Je ne m'entends pas très bien avec mes collègues.
- J'aime mon emploi, mais il ne me satisfait plus autant qu'avant.
- Je m'imagine souvent dans un emploi différent.
- Je vis une épreuve difficile et cela a un impact sur mon travail.
- Retourner à l'école m'intéresse, mais j'ai le sentiment que je ne peux pas me le permettre.
- J'ai de la difficulté à me concentrer au travail.
- J'apporte plus au travail que le travail ne m'apporte.
- Je suis tanné de travailler.
- J'aimerais essayer un autre domaine, mais je n'ose pas.
- Mon travail m'épuise.

Conclusion : il y aura du monde! Pour connaître toutes les activités de la SQO 2012, consulter le microsite de l'Ordre ([www.orientation.qc.ca](http://www.orientation.qc.ca)).

### **À propos de l'Ordre**

*L'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec compte 2 400 membres offrant des services d'orientation aux personnes de tout âge, de l'adolescence jusqu'après la retraite, ainsi qu'aux organisations. Sa mission est de protéger le public en s'assurant de la qualité des services offerts par ses membres.*

\* Schmouker, O. 2011. *1 canadien sur 2 désire changer de vie professionnelle*. Le journal des affaires, Québec <http://www.lesaffaires.com/strategie-d-entreprise/management/1-canadien-sur-2-veut-changer-de-carriere/533383>

\*\* Amherdt Charles-Henri (1999). *Le chaos de carrière dans les organisations. À la découverte de l'ordre caché derrière le désordre apparent*. Montréal : Les Éditions Nouvelles.

Amherdt, Charles-Henri (2000, 2010, 2011, 2012). Cours de maîtrise « Carrière et organisations : intervention. » dispensé à l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne et au département d'orientation professionnelle de l'Université de Sherbrooke.

\*\*\* Gosselin, E et Lauzier, M (2011). *Le présentisme Lorsque la présence n'est pas garante de la performance*. Université du Québec en Outaouais, Québec

\*\*\*\* McKenzie, Ronald (2007). *Changer d'emploi après 50 ans, un défi surmontable. Le bel âge*. [http://www.lebelage.ca/sante\\_et\\_mieux\\_etre/mieux\\_etre/changer\\_demploi\\_a\\_50\\_ans\\_un\\_defi\\_surmontable.php](http://www.lebelage.ca/sante_et_mieux_etre/mieux_etre/changer_demploi_a_50_ans_un_defi_surmontable.php)

Source : Diane Tremblay, OCCOQ

Renseignements : Andrée Peltier  
514.846.0003  
[apeltier@ca.inter.net](mailto:apeltier@ca.inter.net)