



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Apprendre pour mieux vivre

Les temps ont changé. Il n'y pas si longtemps, les gens conservaient le même emploi ou, du moins, la même carrière, à partir du moment où ils entraient sur le marché du travail jusqu'à leur retraite. Aujourd'hui, les experts nous disent que les carrières de toute une vie sont chose du passé. En fait, le nord-américain typique peut s'attendre à changer d'emploi huit fois et exercer jusqu'à cinq carrières différentes pendant sa vie de travailleur. Certains seront contraints au changement à cause de diminution des effectifs, des fusions et des restructurations, ou encore de la nouvelle technologie. D'autres se le verront imposé par le stress et l'épuisement professionnel. D'autres encore rechercheront des changements de carrière par désir d'un défi plus important.

Quelle que soit la raison qui nous pousse à changer d'emploi ou de carrière, il est évident que nous allons devoir développer de nouvelles aptitudes et étendre le champ de nos connaissances. Le temps est révolu où l'éducation que nous possédions à notre entrée sur le marché du travail nous suffisait jusqu'à la retraite. En d'autres termes, nous devons tous devenir des étudiants à vie afin de garder le pas en ces temps changeants. Et pour de nombreux d'entre nous, ceci signifiera trois pas de géant.

Trois pas de géant !

La première étape est d'assumer la responsabilité de notre apprentissage. Considérez ces statistiques : pour chaque dollar dépensé par le gouvernement et l'industrie canadiens aux fins de formation, les États-Unis en dépensent deux fois plus, le Japon cinq fois plus et l'Allemagne huit fois plus. En fait, seulement 31% des firmes canadiennes offrent à leurs employés de la formation pédagogique. De toute évidence, nous ne pouvons dépendre de nos employeurs pour augmenter notre savoir-faire ou pour nous apprendre de nouveaux talents qui nous permettent de conserver notre emploi ou d'en trouver un meilleur. Il nous appartient d'investir dans notre propre avenir. Et c'est précisément ce que font de nombreux Canadiens. En fait, plus de 4,8 millions d'adultes sont inscrits à l'éducation continue et à des cours de formation.

Le deuxième pas consiste à développer une attitude plus positive envers l'apprentissage. En effet, il nous faut faire encore plus que cela. Nous devons être enthousiastes à l'idée d'apprendre. Avez-

vous déjà pensé aux bienfaits de l'éducation? Dans un de ses ouvrages portant sur ce sujet, l'auteur et éducateur Ronald Gross affirme que l'éducation permanente signifie la croissance personnelle. Cela signifie l'acquisition de nouvelles habiletés et de nouveaux pouvoirs; la seule véritable richesse que l'on ne perdra jamais. Cela signifie investir en soi-même. Il poursuit en disant «Devenir un étudiant perpétuel ou un meilleur étudiant perpétuel, c'est devenir plus vivant.»

Un des avantages peut-être moins évident de l'apprentissage est qu'il augmente la confiance en soi. Ceci s'applique aux activités de loisirs autant qu'aux habiletés reliées à notre travail. Qui d'entre nous n'a pas ressenti une impression d'accomplissement lorsque nous avons maîtrisé ce service au tennis ou terminé notre première toile à l'huile ou encore cuisiné un repas gastronomique? L'auteur Charles Brightbill soutient que d'être capable de dire «J'ai réussi» ou «J'ai maîtrisé ceci», c'est affirmer sa personnalité.

Pour ce qui est de notre vie professionnelle, un des avantages les plus importants de l'éducation permanente est qu'elle nous apporte un plus vaste choix. Autrement dit, plus nous développons des habiletés, plus nos chances sont grandes sur le marché du travail et plus nous devenons capables de tirer profit des aspects positifs du changement. Il reste cependant un autre pas de géant à accomplir vers l'éducation permanente. Cette troisième étape est d'apprendre à apprendre. Et ceci est particulièrement important, peut-être même difficile pour ceux d'entre nous qui avons quitté l'école depuis longtemps.

Essayez de vous poser les questions suivantes : Quelle est la meilleure façon pour moi d'apprendre? Dans des classes nombreuses ou restreintes? Puis-je apprendre par moi-même? Qu'est-ce que j'ai aimé et qu'est-ce qui m'a déplu dans les cours que j'ai suivis? Nous devons rafraîchir des compétences de base telles que prendre des notes, lire un manuel de cours et étudier. De plus, nous devons apprendre à gérer notre temps de manière à jongler avec la triple responsabilité que plusieurs d'entre nous avons : la maison, le travail et l'école.

Maintenant, il est temps de jeter un coup d'œil à quelques-unes des opportunités d'apprentissage illimitées qui nous entourent et de présenter quelques idées sur la manière de les utiliser.

Exploiter les opportunités d'apprentissage

Obtenez un diplôme d'un collège, d'une université ou d'une institution privée. Si vous voulez augmenter vos chances au jeu de l'éducation, décidez de vos besoins avant de vous inscrire à un cours. Autrement dit, examinez de plus près vos buts professionnels. Posez-vous les questions suivantes : Quels sont mes objectifs professionnels? Ai-je besoin d'un diplôme pour atteindre ces buts? Comment ce cours ou ce programme rejoint-il mes buts?

Joignez-vous à une association professionnelle. Il y a peu de temps, Nancy fut promue superviseuse d'un nouveau département au sein d'une petite entreprise. Elle ressentit qu'elle avait besoin d'obtenir des conseils pratiques sur la façon de diriger son département - et ce, maintenant. Cette jeune femme entreprenante téléphona à trois entreprises et s'adressa aux superviseurs qui occupent des postes similaires au sien. Toutes les trois acceptèrent de la rencontrer et de partager leur expertise. Une de ces femmes garda même le contact avec Nancy et agit auprès d'elle à titre de mentor.

Partagez vos nouvelles connaissances. En ces temps de contraintes économiques, les entreprises envoient un seul employé à des séminaires et à des ateliers, au lieu des trois ou quatre habituels. Lorsque Caroline, adjointe exécutive, revint d'un séminaire de deux jours, elle mit sur pied une présentation. Le but : partager une partie de l'information reçue lors de cet atelier avec les adjointes juniors dans l'organisation. Elle offrit également de partager ses notes et la documentation avec ceux qui étaient intéressés.

Formez un groupe d'apprentissage. Si votre entreprise ne comporte pas de département de formation, peut-être l'administration permettrait-elle aux employés d'organiser des séminaires à l'heure du lunch. Il existe d'excellents vidéos de formation traitant d'une grande variété de sujets, et plusieurs d'entre eux comportent un guide du chef d'équipe. Plus encore, il n'est pas nécessaire que votre compagnie achète ces vidéos; on peut les louer pour la plupart. Vous et vos collègues pouvez apporter votre lunch une fois par semaine et améliorer vos habiletés par la même occasion.

Profitez de l'abondance d'information disponible sur cassettes audio. Georges est un cadre occupé qui se plaignait souvent de manque de temps pour lire. Récemment, il a découvert que les cassettes audio peuvent l'aider à combattre ce manque de temps. Pour Georges, le temps passé à faire la navette entre la maison et le bureau ou à voyager est devenu du temps d'apprentissage. Il souligne que les cassettes sont souvent des versions condensées de livres et cela signifie que seuls les points importants sont mis en évidence. Georges dit qu'il ne pourrait jamais parcourir un ouvrage entier et sélectionner les points clés dans les 60 minutes nécessaires à l'audition d'une cassette.

Faites en sorte que les séminaires vous apportent le maximum. Découvrez tout ce que vous pouvez au sujet d'un séminaire avant de vous y inscrire. Qui est le conférencier? Quelles sont ses qualifications? Quel est le nombre de participants? Dans certains cas, tel que la formation en informatique, il est important de savoir s'il s'agit d'une conférence ou d'une formation pratique. Lorsque vous êtes au séminaire, faites preuve d'intérêt. Prenez des notes, posez des questions et participez aux discussions. Lorsque vous retournez au travail, assurez-vous de mettre en pratique une partie de l'information. Souvenez-vous de ceci : Acquérir des connaissances sans les mettre en pratique, c'est comme labourer une terre sans l'ensemencer.

Échanger l'information. Si vous êtes de ces professionnels tellement occupés qu'il leur est impossible de trouver le temps de se renseigner sur les nouveaux développements dans leur domaine, essayez l'échange d'information. Suggérez de partager avec deux ou trois collègues la lecture de revues et de journaux spécialisés. Par la suite, rencontrez-vous périodiquement pour discuter de ce que vous avez appris. Bien sûr, chaque personne devra faire sa part de lecture de façon à ce que cette suggestion porte ses fruits.

Soyez bien informé. Lisez tout ce que vous pouvez au sujet de l'organisation qui vous emploie ; rapports annuels, brochures promotionnelles et articles. Lisez les journaux et les revues afin de vous tenir au courant des nouvelles tendances dans le monde des affaires. Soyez vigilants quant à la parution de nouveaux ouvrages traitant de sujets que vous aimeriez mieux connaître..

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328