



**CMDSA GUIDE DE DISCUSSION DES CERCLES**  
**CONFIANCE EN SOI ET**  
**DÉVELOPPEMENT DE CARRIÈRE**





## **PROGRAMME**

### **Confiance en soi et développement de carrière**

#### **1. Arrivée: Préparez-vous, rattrapez le temps perdu et commencez (10 min.)**

##### **Aperçu**

Nous avons tous entendu l'expression « ce n'est pas ce que vous savez, mais qui vous connaissez ». Nous savons pertinemment que créer un lien avec la bonne personne peut faire une énorme différence.

Aujourd'hui, nous allons parler de mentorat, de parrainage et de la manière de trouver la personne qui peut vous aider à progresser au travail. C'est le sujet idéal pour donner le coup d'envoi de la première semaine de notre programme de cercles de mentorat Diriger en soulevant les autres (CMDSA). Cet espace a été créé pour nous permettre de travailler en réseaux, pour améliorer nos compétences en matière de leadership et pour explorer les possibilités de développement de carrière.

Commençons sans plus tarder!

#### **Étape 1: Briser la glace: Mes Entités (10 min.)**

Chaque membre aura un tour pour présenter ses entités, discuter ses intérêts, ses antécédents et ses activités qui font d'eux ce qu'ils sont.  
(1 min par membre)

**Des exemples sont donnés dans le cahier de travail.**

#### **2. Activité éducative: Participez, inspirez-vous et enrichissez votre boîte à outils (25 min.)**

**Vidéo: Comment trouver la personne qui vous aidera à progresser professionnellement**



Regardez la vidéo

« <https://drive.google.com/file/d/1s5FhAZWF-1vRPB8vITH8F87mgKxjnK85/view?usp=sharing> »  
(13 min.)

### **Discussion de groupe: Comment trouver la personne qui vous aidera à progresser professionnellement**

Chaque membre partage sa réponse à la question suivante.  
(1 min par membre)

- Que pensez-vous du concept du parrainage? Y a-t-il une personne qui vous parraine?

### **3. Activité de groupe: Partagez votre histoire, apprenez des autres et créez de nouveaux liens (30 min.)**

#### **Discussion de groupe: Explorez votre cheminement de carrière**

Chaque *membre* partage sa réponse à la question suivante:  
(3 min par membre)

- Pensez à un moment où vous avez changé de carrière, avez eu une promotion ou encore un changement latéral. Qu'est-ce qui vous a aidé à atteindre votre but?

### **4. Une action concrète: Appliquez-vous, promettez de vous perfectionner et inspirez les autres (10 min.)**

#### **Discussion de groupe: Mettez en pratique ce que vous avez appris**

Chaque *membre* s'engage à effectuer son action concrète pour cette semaine.  
(1 min par membre)

**Des exemples sont donnés dans le cahier de travail.**



## 5. Récapitulation: Prochaines étapes et quelques mots de conclusion (5 min.)

- Merci à vous tous pour votre participation active au sujet de cette semaine, Acquérir de l'assurance – Développer votre feuille de route personnelle et professionnelle.
- Nous avons maintenant de nouvelles réflexions sur le mentorat et le parrainage. Nous espérons que vous avez apprécié la session!
- Pour récapituler le cercle d'aujourd'hui, je voulais vous renvoyer aux détails du cahier d'exercices pour vous aider à réfléchir à cette session du cercle et à penser à votre action pour développer votre feuille de route professionnelle.
- La semaine prochaine sera le moment de notre deuxième session du cercle. Le sujet sera l'Antiracisme – Diversité, équité et inclusion. Nous nous concentrerons sur l'autoréflexion, les privilèges et le changement de mentalités sur le lieu de travail. Qui souhaiterait être l'animateur du cercle pour notre prochaine session?
- Vous recevrez un court sondage à remplir après la session de cette semaine, merci de nous communiquer vos commentaires pour nous aider à améliorer la version 2.0 du programme CMDSA à venir en 2022. Il y a également des heures de bureau virtuel avec l'équipe du programme tous les vendredis de 11 h à 12 h HNE si vous souhaitez passer et nous communiquer vos commentaires. Heures de bureau via MS Teams:  
[https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting\\_MjAxMGYwMjAtMmlyYy00MW\\_VILTlhMjYtODQ2NmJlMTkxYzhm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22325b4494-1587-40d5-bb31-8b660b7f1038%22%2c%22Oid%22%3a%2239e2d7b5-aabf-41e1-bfd0-e4fac6e2aeba%22%7d](https://teams.microsoft.com/join/19%3ameeting_MjAxMGYwMjAtMmlyYy00MW_VILTlhMjYtODQ2NmJlMTkxYzhm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22325b4494-1587-40d5-bb31-8b660b7f1038%22%2c%22Oid%22%3a%2239e2d7b5-aabf-41e1-bfd0-e4fac6e2aeba%22%7d)



### LA BRISE-GLACE - Mes Entités

Discutez des intérêts, des antécédents et des activités qui font de vous qui vous êtes.

#### Modèle

##### Les entités de Samantha Moonsammy

Je suis conseillère N1 pour la diversité et l'inclusion pour le Groupe des matériels au Quartier général de la Défense nationale à Ottawa. Je travaille depuis plus de 15 ans dans la fonction publique où j'ai pris part à de nombreuses initiatives de communication, de sensibilisation et d'engagement qui se concentrent sur le côté humain du gouvernement.

Néanmoins, je suis beaucoup plus que mon travail. Je suis une femme, une mère, une partenaire de vie, une fille, une sœur, une membre active de ma communauté et une immigrée. Je suis une Canadienne indo-caribéenne née en Guyana, en Amérique du Sud, et j'ai immigré au Canada alors que j'étais jeune enfant. Depuis ma tendre enfance, de l'école primaire jusqu'à aujourd'hui, j'ai agi comme leader en matière de diversité, d'inclusion et d'équité, en amplifiant les voix des autres et en créant des changements durables dans les organisations pour promouvoir un plus grand respect et une meilleure compréhension entre tous. Je réside dans la région d'Ottawa et, pendant mes études à la maîtrise en communication et culture, j'ai passé du temps à Toronto et à la Barbade. J'ai une passion pour le voyage et j'ai étudié et travaillé en Inde, en Chine, en France et dans les Caraïbes. Mon mantra: « Incarne le changement que vous voulez voir dans le monde. »

##### Mes entités



**Liste des membres du cercle**

#	Nom	Ministère/ poste	Je me rappelle de ce membre parce que... (énumérez 3 caractéristiques)
1	Animateur de cercle		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



**VIDÉO - Comment trouver la personne qui vous aidera à progresser professionnellement**

[https://www.ted.com/talks/carla\\_harris\\_how\\_to\\_find\\_the\\_person\\_who\\_can\\_help\\_you\\_get\\_ahead\\_at\\_work](https://www.ted.com/talks/carla_harris_how_to_find_the_person_who_can_help_you_get_ahead_at_work)

**MESSAGES VIDÉO CLÉS**

Dans cette vidéo, vous apprendrez que le milieu de travail n'est malheureusement pas toujours une « méritocratie »; il ne peut pas l'être quand un élément humain est en jeu. Il est souvent nécessaire d'avoir quelqu'un qui peut vous faire valoir, un champion ou un parrain, afin de progresser dans votre carrière. Comment trouver un parrain? Une méthode consiste à en attirer un grâce à un excellent rendement professionnel; cependant, cette approche n'est pas toujours fructueuse. Parfois, il faut s'adresser à un parrain éventuel, l'aborder et établir une relation avec cette personne. À quoi un parrain ressemble-t-il? Un bon parrain siège à la table où les décisions sont prises et il exerce un pouvoir grâce auquel sa voix est écoutée; il doit connaître votre travail afin de présenter votre cas avec crédibilité. Comment demander à quelqu'un de vous parrainer? Abordez la personne en question et expliquez-lui vos objectifs professionnels et les efforts que vous avez déployés pour arriver là où vous en êtes; demandez-lui d'être votre champion. La vidéo fournit le scénario suivant qui montre comment demander à quelqu'un de vous parrainer : « Jacques, j'aimerais vraiment être promu cette année. J'ai connu une année formidable et je ne peux rien montrer d'autre à cette organisation pour prouver ma valeur, ou le fait que je suis prêt à être promu, mais je sais bien que quelqu'un doit faire valoir mon cas à huis clos en martelant la table s'il le faut. Vous me connaissez, vous connaissez mon travail et vous savez ce que les clients pensent de moi. J'espère que l'idée de militer en ma faveur ne vous déplaît pas. »

Comment est-ce que je sais si je peux être le parrain de quelqu'un? Vous êtes un parrain si vous siégez à la table où les décisions sont prises. Si vous êtes un parrain, servez-vous de votre voix pour faire valoir la cause d'une autre personne méritante. « Pour faire grandir votre pouvoir, vous devez le donner. »



### **UNE ACTION CONCRÈTE**

“Une action concrète” : une chose concrète que vous ferez avant votre prochaine réunion du cercle.

Exemples:

	<b>Mon objectif professionnel</b>	<b>Une action concrète</b>
<b>1</b>	Devenir analyste principale en matière de politiques l'année prochaine	Me rendre sur l'intranet du GC et trouver des offres d'emploi en lien avec ce poste. Étudier les critères de mérite associés au poste. Analyser les critères auxquels je réponds et ceux auxquels je ne réponds pas. Établir une liste des compétences, des habiletés de l'expérience professionnelle dont j'ai besoin pour présenter une candidature prometteuse.
<b>2</b>	Améliorer mes compétences de prise de parole en public.	S'inscrire à un club Toastmaster. Lire cinq articles traitant de ce sujet et rédiger une liste de cinq étapes tirées de ces articles.
<b>3</b>	Bâtir ma marque personnelle pour augmenter ma visibilité afin qu'un parrain, une marraine ou un champion me remarque.	Rechercher des occasions de prendre la parole au sein des différents groupes et réseaux du GC ou au sein d'organismes. Devenir membre d'un tel organisme.

**Notez une action concrète que vous vous engagez à prendre et préparez-vous à en discuter la semaine prochaine :**





### **QUESTION DE RÉFLEXION**

Notez 3 idées ou principaux enseignements tirés de la séance.

1	
2	
3	

### **RESSOURCES**

#### **Livres:**

1. *Betting on You* by Laurie Ruettimann
2. *De quelle couleur est votre parachute?* Par Richard Bolles *et al.*
3. *How to Get Promoted* by Anthony S. Park
4. *The Start-Up of You // Managez votre carrière comme une start-up* by/par Ben Casnocha, Reid Hoffman
5. *Power Moves* by Lauren McGoodwin

#### **Vidéos éducatives:**

1. Comment trouver la personne qui vous aidera à progresser professionnellement  
[https://www.ted.com/talks/carla\\_harris\\_how\\_to\\_find\\_the\\_person\\_who\\_can\\_help\\_you\\_get\\_a\\_head\\_at\\_work](https://www.ted.com/talks/carla_harris_how_to_find_the_person_who_can_help_you_get_a_head_at_work)



2. The Best Career Path isn't Always a Straight Line  
[https://www.ted.com/talks/sarah\\_ellis\\_and\\_helen\\_tupper\\_the\\_best\\_career\\_path\\_isn\\_t\\_always\\_a\\_straight\\_line](https://www.ted.com/talks/sarah_ellis_and_helen_tupper_the_best_career_path_isn_t_always_a_straight_line)
3. Comment changer d'activité professionnelle en 5 étapes?  
<https://www.youtube.com/watch?v=4UNVuTvXu2Q>
4. The Little Risks You Can Take to Increase Your Luck  
[https://www.ted.com/talks/tina\\_seelig\\_the\\_little\\_risks\\_you\\_can\\_take\\_to\\_increase\\_your\\_luck](https://www.ted.com/talks/tina_seelig_the_little_risks_you_can_take_to_increase_your_luck)
5. Why Some of Us don't Have One True Calling  
[https://www.ted.com/talks/emilie\\_wapnick\\_why\\_some\\_of\\_us\\_don\\_t\\_have\\_one\\_true\\_calling](https://www.ted.com/talks/emilie_wapnick_why_some_of_us_don_t_have_one_true_calling)
6. How to Speak Up for Yourself  
[https://www.ted.com/talks/adam\\_galinsky\\_how\\_to\\_speak\\_up\\_for\\_yourself](https://www.ted.com/talks/adam_galinsky_how_to_speak_up_for_yourself)

#### Articles:

1. Don't get lucky, get a champion  
<https://www.forbes.com/sites/shaheenajanjuhajivrajeurope/2018/09/24/if-you-want-to-get-ahead-in-your-career-dont-get-lucky-get-a-champion/?sh=2c201f1d5e75>
2. Pourquoi et comment faire un plan de carrière?  
<https://emplois.ca.indeed.com/conseils-carriere/developpement-carriere/plan-de-carriere>
3. Why You Should Build a "Career Portfolio" (Not a "Career Path")  
<https://hbr.org/2021/10/why-you-should-build-a-career-portfolio-not-a-career-path?ab=ascendhero-article-1>
4. La démarche pour exposer que vous êtes mûr pour une promotion  
<https://hbr.org/2021/10/why-you-should-build-a-career-portfolio-not-a-career-path?ab=ascendhero-article-1>
5. Choosing Your Career Path  
<https://www.inhersight.com/blog/career-development/career-path>



### Sites Web:

1. LinkedIn Learning – learn the practical skills you need to excel in your career (e.g. Develop a Career Path).  
[https://www.linkedin.com/learning/search?keywords=career+path&upsellOrderOrigin=default\\_guest\\_learning&trk=learning-serp\\_learning-search-bar\\_search-submit](https://www.linkedin.com/learning/search?keywords=career+path&upsellOrderOrigin=default_guest_learning&trk=learning-serp_learning-search-bar_search-submit)
2. Emplois GC – recherchez des emplois et recevez des courriels quotidiens sur les nouvelles opportunités.  
<https://www.canada.ca/fr/services/emplois/opportunités/gouvernement.html>
3. Carrefour carrière – trouvez des opportunités d’emplois avec le gouvernement du Canada.  
<https://intranet.canada.ca/cdl-dca/fj-te/jm-ce-fra.asp>
4. Postuler un emploi au gouvernement du Canada – des détails pour vous aider à réussir dans le processus de concours, y compris des exemples de questions d’examen et d’entretien.  
<https://www.canada.ca/fr/commission-fonction-publique/emplois/services/emplois-gc/postuler-emploi-gouvernement-canada-quoi-vous-attendre.html>
5. Career Development in the Public Service – career pathing and job competition tips.  
<https://gcconnex.gc.ca/file/group/27631560/all>
6. **Gérer ma carrière** – ressources pour le développement de carrière et l’orientation professionnelle.  
<https://www.canada.ca/fr/commission-fonction-publique/services/outils-ressources-dotation-evaluation/chercheurs-emploi-fonctionnaires/gerer-carriere.html>
7. Aboriginal Leadership Development Initiative – leadership and career development program open to Indigenous indeterminate Government of Canada employees at the EX, EX minus 1, and EX minus 2 levels.  
<https://www.gcpedia.gc.ca/wiki/ALDI- Cohort 5>



## SUPPORT

N'oubliez pas que du **soutien est disponible pour vous et votre famille lorsque vous en avez besoin**. Certaines des discussions à NMNQ ou le contenu partagé peuvent faire ressortir des traumatismes passés ou des sentiments inconfortables; s'il vous plaît demander l'aide d'un professionnel si tel est le cas.

### **Programme d'aide aux employés (PAE)**

Un PAE fournit des conseils gratuits à court terme pour les problèmes personnels ou liés au travail ainsi que des conseils en cas de crise.

Sans frais : 1-800-268-7708

ATS (pour les personnes malentendantes) : 1-800-567-5803

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employes/programme-aide-employes.html>

### **Le Service canadien de prévention du suicide**

Connectez-vous avec un intervenant dès maintenant en appelant notre numéro sans frais 1-833-456-4566.

<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

### **Mieux-Être Canada | Accueil**

Soutien en matière de santé mentale et de toxicomanie.

Sans frais 1-866-585-0445

[https://wellnesstogether.ca/fr-ca/ »](https://wellnesstogether.ca/fr-ca/)