

# Distinguer vos critères essentiels de vos critères souhaitables pour retourner à l'emploi

Exercice

Il est important de distinguer l'essentiel du souhaitable en lien avec votre recherche d'emploi. Nous vous proposons un exercice de réflexion pouvant vous aider en ce sens.

Bonne réflexion !



**Dominique Jodry-Lapointe, c.o.**

Conseillère en emploi et aux entreprises  
chez GIT Services-conseils en emploi



## Exercice 1

**Dressez la liste de vos critères, de ce que vous aimeriez retrouver dans votre prochain emploi.**

**Détaillez vos réponses.**

### Exemple :

Critères et conditions	Réponses
<b>Horaire</b> : temps plein, temps partiel, temporaire, occasionnel, saisonnier, sur appel, Jour, soir, nuit, fin de semaine, quarts rotatifs	Temps partiel temporaire / à contrat, de jour et de fin de semaine
<b>Type de poste</b> : permanent ou à contrat	À contrat
<b>Environnement souhaité</b> : intérieur, extérieur	Intérieur
<b>Contact avec le public</b> : oui/non	Non
<b>Tâches physiques</b> : oui/non + limites	Oui, mais pas de travail debout
<b>Salaire</b> : X de l'heure, X par année, à discuter	À discuter
<b>Emplacement géographique</b> : à pied, accessible en transport en commun, accessible en voiture – durée de transport ou distance maximale	Dans mon quartier, mais ouvert à me déplacer en transport en commun
<b>Domaine d'emploi</b> : automobile, mode, service à la clientèle, restauration, etc.	Soutien administratif
<b>Lieu de travail</b> : centre commercial, bibliothèque, bureau, garage	Bureaux, services publics, agence d'immeubles
<b>Flexibilité d'horaire</b> (décrire vos attentes)	Pas nécessaire
<b>Stabilité</b> : jours et nombre d'heures	Mêmes jours et même nombre d'heures
<b>Autres critères</b> : travailler pour une bonne cause, auprès des personnes âgées ou des enfants, ambiance de travail, taille d'entreprise, etc.	Travailler dans une petite entreprise avec un bon rythme de travail, mais pas toujours dans l'urgence.
<b>À éviter</b> : travail sous pression, milieu qui exige le bilinguisme, travail à l'extérieur	Pas de lieu de travail où les gens peuvent amener leur animal, car je suis allergique.

## Liste de vos critères

Critères et conditions	Réponses
<b>Horaire</b> : temps plein, temps partiel, temporaire, occasionnel, saisonnier, sur appel, Jour, soir, nuit, fin de semaine, quarts rotatifs	
<b>Type de poste</b> : permanent ou à contrat	
<b>Environnement souhaité</b> : intérieur, extérieur	
<b>Contact avec le public</b> : oui/non	
<b>Tâches physiques</b> : oui/non + limites	
<b>Salaire</b> : X de l'heure, X par année, à discuter	
<b>Emplacement géographique</b> : à pied, accessible en transport en commun, accessible en voiture – durée de transport ou distance maximale	
<b>Domaine d'emploi</b> : automobile, mode, service à la clientèle, restauration, etc.	
<b>Lieu de travail</b> : centre commercial, bibliothèque, bureau, garage	
<b>Flexibilité d'horaire</b> (décrire vos attentes)	
<b>Stabilité</b> : jours et nombre d'heures	
<b>Autres critères</b> : travailler pour une bonne cause, auprès des personnes âgées ou des enfants, ambiance de travail, taille d'entreprise, etc.	
<b>À éviter</b> : travail sous pression, milieu qui exige le bilinguisme, travail à l'extérieur	

## Exercice 2

**Triez vos critères. Quels sont les points qui sont absolument non négociables ? Quels seraient les éléments souhaitables ? (Autrement dit : vous aimeriez qu'ils soient présents, mais pourriez accepter un emploi qui ne présente pas cette caractéristique.)**

**Remplissez les deux colonnes. Si vous avez des doutes sur l'un de vos critères à savoir si c'est essentiel ou souhaitable, ne l'incluez pas dans le tableau.**

### Exemple :

Essentiels	Souhaitables
Travailler à temps partiel	Petite entreprise
Travailler de jour	Sans contact avec le public
Accessible à pied ou en autobus	Dans un bureau
Pas d'animaux	

## Distinguez l'essentiel du souhaitable

Essentiels	Souhaitables

## Exercice 3 (Facultatif)

Si vous éprouvez de la difficulté à trier vos critères essentiels ou souhaitables vous pouvez tenter de les ordonner du plus important au moins important. Vous pourriez réaliser que quelque chose est plus ou moins important que vous ne le pensiez au départ.

### Exemple :

1. Travailler à temps partiel
2. Travailler de jour
3. Domaine du soutien administratif
4. Pas d'animaux
5. En transport en commun ou à pied
6. Pas de travail avec le public
7. Dans un bureau
8. Petite entreprise
9. À contrat
10. Stabilité dans l'horaire et le nombre d'heures

## Vos critères en ordre de priorité

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

# Pistes de réflexion pour aller plus loin

## Si vous avez une grande quantité d'essentiels

Il pourrait être plus ardu de trouver un emploi correspondant à vos besoins. Votre situation actuelle ne vous permet probablement pas suffisamment de flexibilité pour occuper un emploi. Pour aller plus loin, vous pouvez attribuer une pondération à chacun de vos essentiels et voir si certains d'entre eux seraient négociables sous certaines conditions. Par exemple : vous avez indiqué qu'il est essentiel que votre travail soit à distance de marche. Après avoir pondéré vos essentiels, ce critère arrive en dernier. Si vous trouvez un emploi intéressant avec un bon salaire, êtes-vous aussi ferme sur ce critère ? Si non, jusqu'où pouvez-vous aller dans votre flexibilité ? Accepteriez-vous cinq minutes en voiture ?

## Si vous n'avez aucun essentiel

Cela peut démontrer une grande flexibilité, mais peut aussi signifier que vous ne savez pas tout à fait ce que vous recherchez, particulièrement si vous éprouvez beaucoup de difficultés à identifier vos critères. Une exploration professionnelle peut vous aider.

**Cet exercice ne devrait pas être le seul critère sur lequel vous baser pour accepter ou refuser un emploi.**

En effet, un emploi n'existe pas en vase clos : vous êtes une personne, avec des relations, dans une société, régie par plusieurs systèmes et lois, parfois soumise à des éléments imprévisibles (par exemple, une pandémie...).

Votre réflexion d'aujourd'hui pourrait être différente de celle que vous ferez dans un an. Si vous concluez que ce n'est pas le bon moment actuellement pour chercher un emploi, donnez-vous la liberté d'y revenir plus tard.



[experienceenaction.ca](http://experienceenaction.ca)

418 686-1888

[gitcre@git.qc.ca](mailto:gitcre@git.qc.ca)