



## Définition



« L'autonomie professionnelle correspond aux aptitudes à **obtenir un emploi** à la sortie du système éducatif, à **conserver un emploi** au sein d'une organisation et à **trouver un autre emploi** si nécessaire » (ESP, p.34).



### Une personne compétente en autonomie professionnelle est :

- Introspective ;
- Stratégique ;
- Organisée et débrouillarde ;
- À l'écoute de ses besoins (santé physique et mentale).



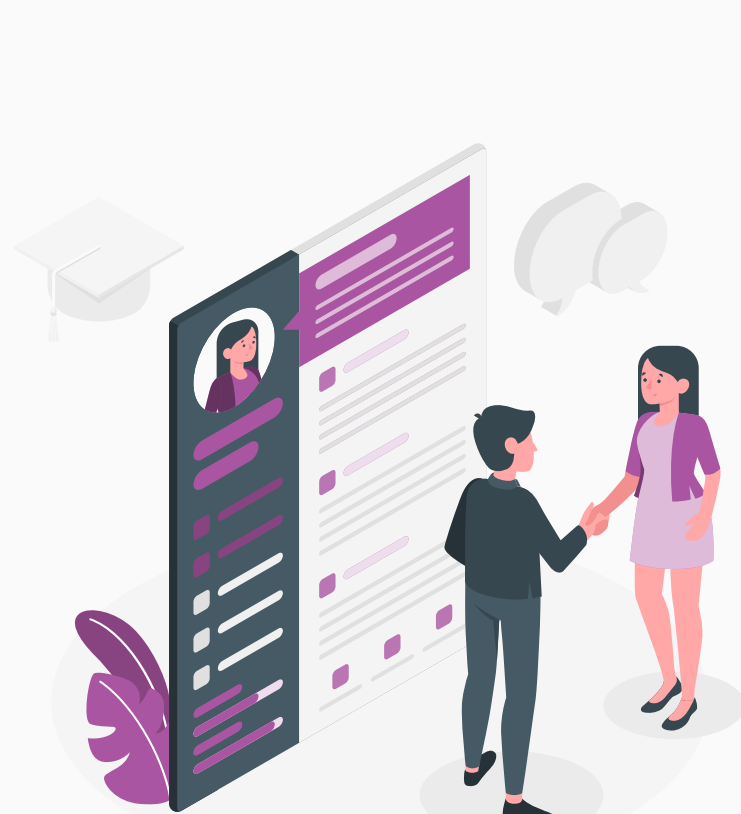
### Cette personne :

- Fait preuve d'intelligence émotionnelle ;
- Acquiert de nouvelles compétences par le développement professionnel continu ;
- Définit son projet professionnel ;
- Maîtriser le savoir-être et le savoir-vivre en situation professionnelle ;
- Développe une stratégie au service de son positionnement professionnel.

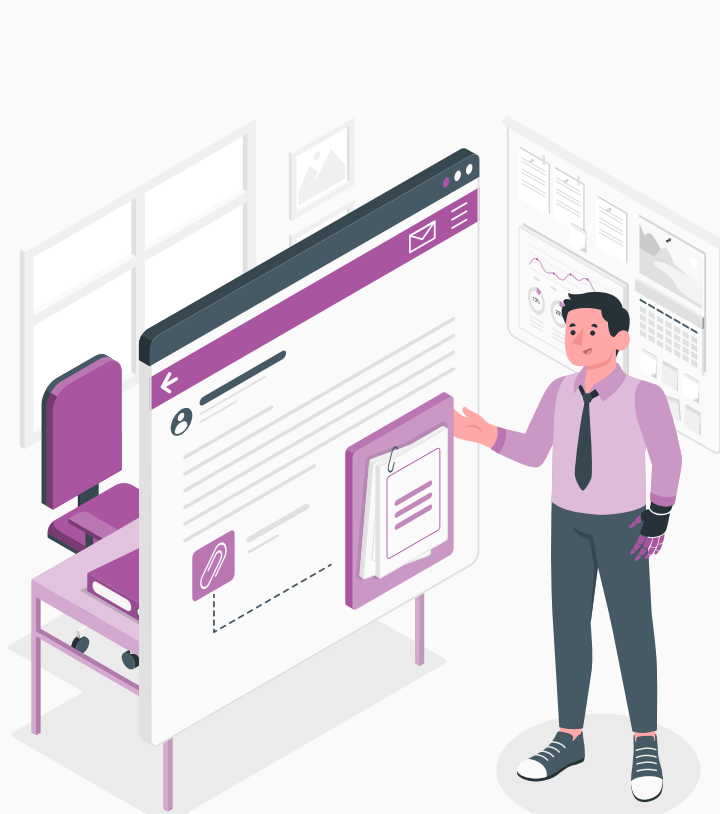


## Exemples évocateurs

Quelques jours après sa soutenance de thèse, une doctorante reçoit une convocation à un entretien d'embauche. Son long parcours académique étant maintenant terminé, elle doit faire le point sur le portrait qu'elle souhaite brosser d'elle-même : ses points forts, ses capacités professionnelles, ses compétences, ses atouts et ses difficultés, etc. Elle s'affaire à trouver des façons de mettre en valeur son savoir-faire et son savoir-être lors de l'entretien d'embauche, notamment à l'aide d'exemples concrets tirés de son parcours.



Un employé est informé qu'en raison de difficultés financières, l'entreprise doit procéder à son licenciement. À 53 ans, après des dizaines d'années de loyaux services dans la même organisation, la recherche d'un emploi pose de nombreux défis. Une fois le choc de la nouvelle atténué, il contacte d'abord une personne professionnelle en orientation afin de l'aider à naviguer dans le marché du travail contemporain (compétences et attitudes recherchées). Il fait ensuite le bilan de ses expériences professionnelles des dernières décennies et débute ses recherches en ligne en s'assurant de choisir les sites d'emploi rattachés à son domaine d'activité.



## Ressources à l'Université de Montréal

Les SAISONS des ESP – Activités de formation axées sur l'autonomie professionnelle (p. ex. : projet professionnel et gestion de carrière, réseautage professionnel en ligne, club emploi pour doctorant(e)s, etc.).

[Explorer →](#)

Conseils carrière – Services à la vie étudiante

[Explorer →](#)

Guide Le dossier de candidature (CV et lettre) – Services à la vie étudiante.

[Explorer →](#)

Alerte emploi de l'Université de Montréal.

[Explorer →](#)

## Pour en savoir plus

- Guide – Conseils de planification de carrière (Gouvernement du Canada, 2024).

[Explorer →](#)

- Questionnaires et tests d'orientation (Gouvernement du Canada, 2024).

[Explorer →](#)

- Livre – Devenir autonome : apprendre à se diriger soi-même (Foray, 2016). (Le livre numérique intégral est accessible pour la communauté de l'Université de Montréal).

[Consulter →](#)

- Tout le monde a des bas (Université de Montréal).

[Explorer →](#)

## Référence

Études supérieures et postdoctorales. (2019). *Référentiel des compétences transversales favorisant l'intégration professionnelle des étudiants aux cycles supérieurs*. Université de Montréal.

<https://saisonsesp.umontreal.ca/referentiel-des-competences/>

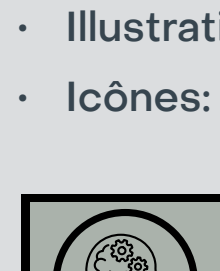


Cette fiche est publiée selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution 4.0 International.

Pour citer cette fiche : Parent, S., Guertin, M. et Naimi, R. (2024). *Fiche synthèse de la compétence en autonomie professionnelle – Référentiel des compétences transversales favorisant l'intégration professionnelle des étudiants aux cycles supérieurs*. Université de Montréal.

Personnes ayant contribué à la réalisation de cette fiche (taxonomie Credit, ANSI/NISO Z39.104-2022) :

- Conceptualisation : Études supérieures et postdoctorales, Université de Montréal
- Curation des données et rédaction (version originelle): Rana Naimi, Mélanie Guertin
- Administration, supervision et rédaction (révision et correction) : Simon Parent
- Visualisation : Raphaël Renoncourt, concepteur en médiatisation, Centre de pédagogie universitaire (Université de Montréal)
- Illustrations : Storyset
- Icônes: The Noun Project



Utilisation transparente de l'intelligence artificielle. Fiche publiée avec la mention AIA – Aidé de l'intelligence artificielle (Peters, 2023) : la section *Exemple évocateur* a été rédigée avec l'aide de l'intelligence artificielle générative.

La conception de cette fiche a été rendue possible grâce au soutien financier des Études supérieures et postdoctorales de l'Université de Montréal.