

ATTRIBUTIONS CAUSALES

Un succès ou un échec trouve souvent son origine dans plusieurs causes. Je me sens responsable de certaines causes. Dans d'autres cas, j'attribue la responsabilité à d'autres personnes, ou à la (mal)chance. Je peux moi-même influencer sur de nombreuses causes, mais dans certains cas je ne peux rien changer.

Il est toujours possible de voir une seule et même situation à partir de différentes perspectives.

Exemple

Lors d'un entretien d'embauche, une des personnes menant l'entretien (responsable de division) se montre peu concentrée et impatiente. Une première candidate s'explique cette situation de la manière suivante: «Mes réponses ennuient ce responsable. C'est sûrement parce que je n'ai pas les qualifications requises. Je vais sûrement recevoir une réponse négative après l'entretien.» Une deuxième candidate se donne l'explication suivante: «Ce responsable a probablement beaucoup de travail en ce moment. Il est sûrement sous pression. Je serais ravie de pouvoir soutenir et décharger ce responsable et son équipe.»

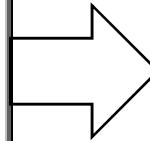
Ma façon de penser et d'expliquer les situations que je vis influe sur mes sentiments et sur mon comportement.

De manière générale, il est positif de trouver, pour mes succès et mes échecs, des explications qui favorisent ma confiance en moi. Il faut toutefois évaluer les situations de façon juste. Si je gère mes erreurs de façon constructive et que je les considère comme autant d'enseignements utiles pour mon avenir, je peux continuer à m'améliorer.

Dans l'exercice suivant, j'analyse un succès ou un échec que j'ai vécu. Dans l'idéal, je choisis une situation liée à ma formation, à mon métier ou à mon travail.

1^{re} étape: je décris l'événement en quelques phrases.

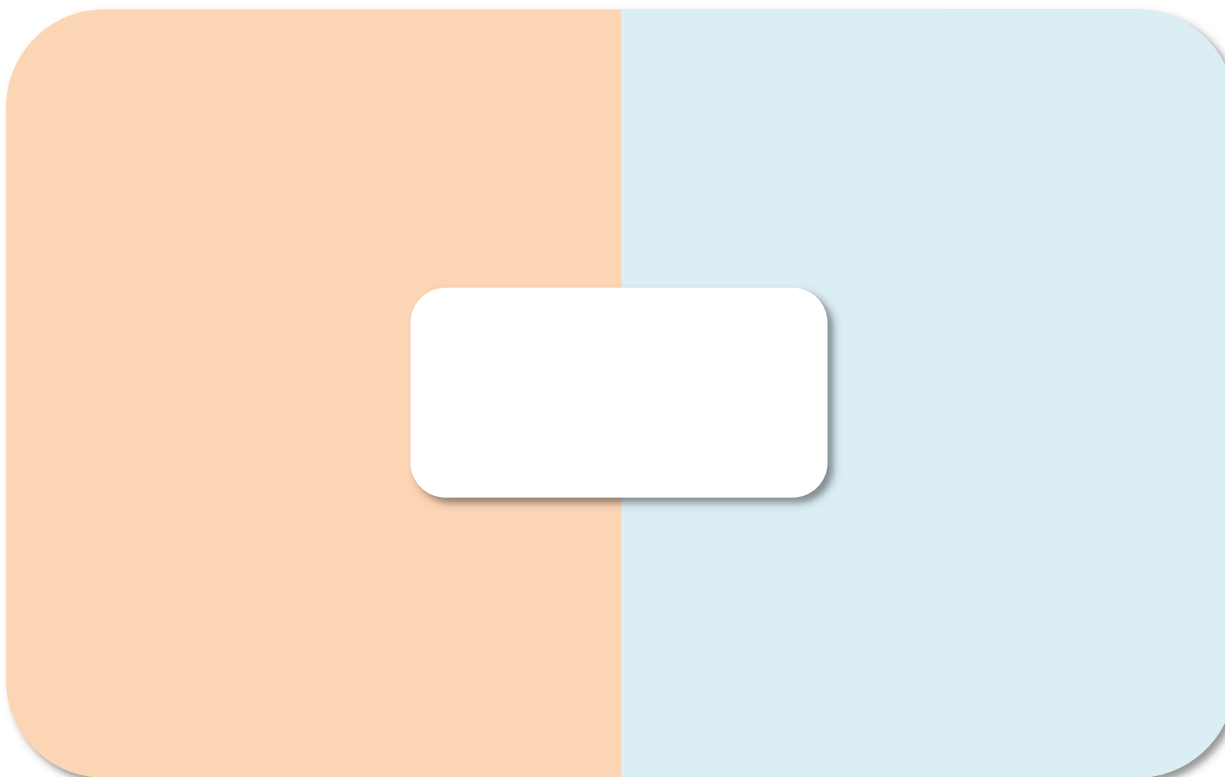
2^e étape: comment est-ce que j'explique cette situation?
J'écris des causes/raisons possibles.



- 3^e étape: j'inscris l'événement concerné au centre du tableau ci-après, par exemple sous la forme d'une question telle que «Pourquoi ma recherche de place d'apprentissage en tant que gardienne d'animaux ne fonctionne-t-elle pas?»
- 4^e étape: j'inscris ensuite les causes dans le tableau. À gauche, j'indique les causes pour lesquelles je me sens personnellement «responsable». À droite, j'indique toutes les causes qui, selon moi, dépendent de facteurs externes.
- 5^e étape: je souligne ensuite dans le tableau les causes sur lesquelles je peux agir.

PART PERSONNELLE
MOI-MÊME

PART EXTERNE
AUTRES PERSONNES, CHANCE, MALCHANCE



Mes remarques

6^e étape: je regarde le tableau que j'ai rempli. Qu'est-ce que je constate? Que constaterait une personne extérieure? Est-ce que je vois encore d'autres possibilités d'explication? Si nécessaire, je complète ou je modifie le tableau.

7^e étape: je vérifie que j'ai véritablement pensé à toutes les causes sur lesquelles je pouvais agir et à toutes mes possibilités d'influence. Si je demandais à une personne extérieure de me citer d'autres possibilités d'influence, quelles seraient-elles? Si nécessaire, je complète ou je modifie le tableau.

8^e étape: quels enseignements puis-je tirer de mon schéma explicatif qui puissent me servir dans d'autres situations (similaires)?

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. 2^e édition révisée. Junfermann Verlag: Paderborn.

Böhle, I (2013). *PsyCap, Die Entwicklung von psychologischem Kapital und dessen Mehrwert für Unternehmen*. Diplomica Verlag: Hamburg.

Hirschi, A. (2012). *The career resources model: An integrative framework for career counsellors*. In: *British Journal of Guidance & Counselling*, 40 (4), pp. 369-383.

Hirschi, A. & Valero, D. (2014). *L'espoir, ressource pour la carrière*. In: *Panorama*, édition 05/2014.

Schreiber, M. (2012). *Positiver Attributionsstil*. In: C. Steinebach, D. Jungo & R. Zihlmann (éd.). *Positive Psychologie in der Praxis. Anwendung in Psychotherapie, Beratung und Coaching*. Weinheim, Basel: Beltz.

Seligman, M. (2005). *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach: Ehrenwirth.

Persönlichkeitsförderung im Schulunterricht. Band I: Realistische Ursachenzuschreibung, Universität St. Gallen, Institut für Wirtschaftspädagogik, 2016. hep-verlag.

Weber, H. & Renner, B. (2005). *Optimismus. Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. Hogrefe: Göttingen, pp. 446-453.