

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Contexte théorique

Le conseil et le coaching ont souvent lieu lors de phases de vie instables, après un licenciement par exemple. Il est important que l'accompagnement professionnel prodigué lors de telles transitions s'intéresse également aux aspects émotionnels des thématiques abordées.

Ainsi, le conseil peut traiter, d'une part, le «relâchement» des émotions négatives (autoapaisement) et, d'autre part, le rétablissement des émotions positives éteintes (automotivation). Ces deux manières de réguler l'affect sont des aspects importants de la théorie des interactions des systèmes de personnalité (théorie PSI) élaborée par Julius Kuhl. Il est essentiel à la fois d'être en mesure de supporter les frustrations et de réussir à se remotiver (à susciter des émotions positives) pour suivre systématiquement ses objectifs personnels (Martens & Kuhl, 2013).

Autoapaisement: même les échecs et les expériences douloureuses fournissent de nombreuses informations pouvant être valorisées. Une réflexion d'ensemble sur ces événements permet de tirer des leçons pour l'avenir. Il s'agit notamment de chercher des situations similaires que la personne a déjà vécues dans le passé et qu'elle a réussi à gérer. Une expérience négative n'est finalement pas uniquement négative si elle est mise en regard de toutes les autres expériences personnelles: cette démarche permet de relativiser (Martens & Kuhl, 2013).

Automotivation: pour voir une intention difficile se concrétiser, il faut générer une émotion positive au bon moment. L'automotivation implique une capacité à rétablir des émotions positives quand certaines difficultés les ont étouffées. Elle concerne la mesure dans laquelle une personne parvient à se motiver elle-même et à faire ressortir les aspects positifs de situations désagréables (Martens & Kuhl, 2013).

But de la fiche de travail

- Le consultant ou la consultante relativise un événement négatif qu'il ou elle a vécu en mettant cet événement en relation avec ses expériences de vie et en cherchant des situations similaires qu'il ou elle a réussi à traverser avec succès par le passé.
- Il s'agit de réfléchir à ses propres émotions et attitudes par rapport notamment aux événements et obstacles décisifs.
- Une attitude essentiellement proactive est mise en avant: acceptation de ce qui est, approche orientée solutions et responsabilité personnelle.

Utilisation de la fiche de travail

Le conseiller ou la conseillère peut utiliser la fiche de travail comme fil conducteur pour aborder et traiter les sujets concernés durant l'entretien de conseil. Si le consultant ou la consultante remplit la fiche de travail dans le cadre de tâches à domicile, il est important de prévoir ensuite un entretien de suivi pour approfondir les thèmes traités.

Le conseiller ou la conseillère encourage le consultant ou la consultante à ne pas se laisser freiner par une erreur et à retenter l'expérience ou à tester d'autres possibilités (Baumann & Kuhl, 2013). L'efficacité personnelle joue également un rôle important dans ce contexte (→ fiches de travail relatives au développement de l'efficacité personnelle, 2^e module). En complément, il est possible d'utiliser d'autres instruments de travail (→ informations générales et instruments de travail relatifs à l'encouragement de la résilience, 2^e module).

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

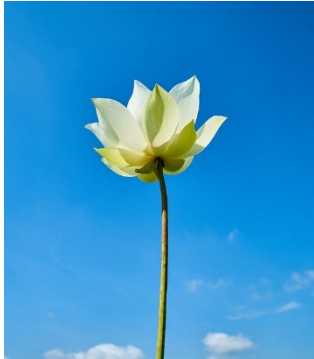
Figure en page 1: <https://pixabay.com> (consulté le 09.03.2020)

Baumann, N. & Kuhl, J. (2013). In: W. Sarges (éd.) *Management-Diagnostik*, 4^e édition entièrement révisée. Hogrefe: Göttingen.

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

Martens J-U. & Kuhl, J. (2013). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. 5^e édition révisée. Kohlhammer GmbH Stuttgart.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Même les échecs et les expériences douloureuses fournissent de nombreuses informations pouvant être valorisées. Une réflexion d'ensemble sur ces événements permet de tirer des leçons pour l'avenir.

La personne doit pouvoir développer une «conscience holistique», c'est-à-dire se mettre en relation avec ses propres expériences de vie et chercher des situations similaires qu'elle a réussi à surmonter, ce qui lui permettra de relativiser ses échecs.

J'aimerais me pencher sur le revers ou l'échec suivant:

1) Quelles pensées me sont venues à l'esprit dans cette situation?

2) Qu'ai-je ressenti dans cette situation?

3) En quoi cette situation est-elle différente d'une situation que j'ai réussi à surmonter? Qu'est-ce qui était différent lorsque j'ai réussi?

4) Quels sont les points positifs que je peux retirer de cette expérience douloureuse et désagréable?

5) Qu'est-ce que je devrais faire différemment la prochaine fois?

6) Quelles stratégies et quelles ressources pourraient m'aider dans ce but?

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Figure en page 1: <https://pixabay.com> (consulté le 09.03.2020)

Baumann, N. & Kuhl, J. (2013). In: W. Sarges (éd.) *Management-Diagnostik*, 4^e édition entièrement révisée. Hogrefe: Göttingen.

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

Martens J-U. & Kuhl, J. (2013). *Die Kunst der Selbstmotivierung. Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. 5^e édition révisée. Kohlhammer GmbH Stuttgart.