

LES PERSONNES QUI M'INSPIRENT

Chacun et chacune d'entre nous s'est orienté ou orientée et continue à s'orienter sur la base de plusieurs personnes de référence. Par exemple, une personne peut m'inspirer du fait de sa bonne condition physique, une autre parce qu'elle s'engage pour les choses qui lui tiennent à cœur, une autre encore pour sa philosophie de vie. Pour autant, personne ne me ressemble au point que tous ses traits de personnalité et tous ses problèmes et pistes de solution me correspondent exactement.

Les individus se trouvant dans une situation de transition professionnelle (par ex. passage de l'école à la vie professionnelle ou transition vers une activité indépendante) cherchent en général à s'orienter, car ils n'ont pas encore d'expériences sur lesquelles s'appuyer. Or, les personnes qui ont atteint un objectif comparable en partant d'une situation similaire connaissent d'importants facteurs de succès. Nous pouvons donc apprendre de leur expérience.

Toutes ces personnes ont trouvé des solutions pour relever des défis spécifiques dans leur vie. Elles peuvent nous inspirer, nous aider à nous orienter, et nous motiver. Elles servent d'exemples à suivre, de personnes modèles, de «personnes qui m'inspirent».

Parfois je connais personnellement les personnes qui m'inspirent, mais il n'est pas toujours nécessaire que ce soit le cas. Je peux aussi m'inspirer de personnes que j'ai vues dans les médias.

Dans les pages qui suivent, je réfléchis aux personnes qui m'ont inspiré ou inspirée dans ma vie. J'accomplis cette démarche dans le calme, en y consacrant le temps nécessaire. Pour m'aider, je peux par exemple me demander qui a été une source d'inspiration dans les différents domaines de ma vie (école, travail, parcours professionnel ainsi que temps libre, loisirs, famille, etc.). Une fois que j'ai identifié ces personnes, je peux entamer un parcours de réflexion. À la page suivante, je place ces personnes autour d'une table en écrivant leur nom sur les chaises libres.

LES PERSONNES QUI M'INSPIRENT

Pour chacune des personnes, je me pose les questions ci-après.

Qu'est-ce qui me fascine chez cette personne?

Quels sont les traits et les comportements que j'admire chez elle?

J'écris mes réponses sur la table devant la personne concernée, sous forme de mots-clés.

The form consists of a large central oval divided into four equal quadrants by a vertical and a horizontal line. Surrounding this central oval are four smaller circles, one in each quadrant. Each of these smaller circles has an orange border and the word "Nom" written inside, indicating where to write the name of the person being analyzed.

On peut m'imprimer à plusieurs exemplaires!

J'observe la table (ou les tables) et les convives.

Qu'est-ce que je constate? Qu'est-ce qui me surprend?

Parmi les traits et les comportements mentionnés, lesquels sont importants pour moi?

Quels sont les mots que j'ai mentionnés plusieurs fois?

Quels sont les points communs entre les différentes personnes?

Quels sont les traits que je possède moi-même?

Parmi tous ces éléments, qu'est-ce que j'aimerais personnellement atteindre?

Quelles informations et quels résultats puis-je récolter pour moi-même et pour mon orientation professionnelle?

Je formule ici mon sujet/objectif professionnel, pour lequel j'ai besoin d'idées et de stratégies de mise en œuvre.

Exemples: recherche (d'apprentissage) fructueuse dans un domaine où les places ou postes vacants sont rares; réorientation dans le social.

Sujet/objectif _____

J'observe les convives assis à table, ces personnes qui m'inspirent.

- Parmi elles, quelles personnes sont importantes pour mon sujet/objectif professionnel? Pourquoi sont-elles importantes pour mes perspectives professionnelles (par ex. attitudes utiles)?

- Une de ces personnes se trouve-t-elle dans la situation professionnelle que je cherche à atteindre ou dans une situation comparable? Est-ce qu'une de ces personnes a déjà obtenu de bons résultats pour des objectifs que je cherche à atteindre? Si tel est le cas, je passe directement au tableau de la page suivante.

Dans le cas contraire, je m'interroge: de qui est-ce que je souhaite m'inspirer par rapport à mon sujet/objectif?

- Je pense à mon environnement: les personnes qui me soutiennent; les personnes avec qui je fais du sport; les personnes avec qui je suis en formation ou les personnes de mon environnement de travail plus ou moins rapproché; les personnes dans mon réseau social, etc.
- À l'avenir, dans quelles entreprises ai-je envie de travailler ou quelles écoles aimerais-je fréquenter?
Est-ce que je connais déjà des personnes qui travaillent ou suivent une formation à ces endroits? Pourrais-je effectuer un stage d'information professionnelle ou un stage conventionnel, ou alors prendre contact avec l'institut de formation pour faire la connaissance d'une personne là-bas? Etc.

Dès que j'ai identifié une ou plusieurs personne(s) pertinente(s), je remplis le tableau de la page suivante.



Titre de mon sujet/objectif professionnel	Personnes que je considère comme une source d'inspiration par rapport à mon sujet/objectif	Pourquoi cette personne est-elle pertinente ici?	¹ Pourquoi cette personne a-t-elle si bien réussi (jusqu'à présent)? Comment a-t-elle fait? Quelle attitude intérieure a-t-elle adoptée? Comment a-t-elle dépassé les obstacles? Quels sont ses facteurs de succès?	Qu'est-ce que j'aimerais apprendre ou reprendre de cette personne? Cela me correspond-il? Comment pourrais-je le faire?
	Nom:			
	Nom:			

On peut m'imprimer à plusieurs exemplaires!

¹ S'il me manque des informations importantes pour pouvoir remplir le tableau, je me sers de la page suivante comme aide.

J'ai trouvé une personne qui est une source d'inspiration par rapport à mes projets professionnels, mais je ne connais pas encore ses «facteurs de succès». Les questions ci-après sont des propositions pour en apprendre plus sur les comportements et les stratégies de la personne concernée (par ex. dans le cadre d'un entretien avec elle).

- Pourquoi cette personne a-t-elle si bien réussi (jusqu'à présent)?
- Concrètement, comment a-t-elle fait? Quelle attitude intérieure a-t-elle adoptée?
- Quels défis et quels obstacles a-t-elle rencontrés?
- Comment les a-t-elle dépassés? Qu'est-ce qui l'a aidée ou qui l'a aidée?
- Quels ont été les facteurs de réussite d'après cette personne? Etc.



Quelques réflexions pour moi-même

- Quelles sont les similitudes avec moi-même et ma situation actuelle?
- Quelles différences est-ce que je perçois?
- Si je compare les expériences de cette personne aux miennes, qu'est-ce que je constate?
- Quels sont les éléments que je souhaiterais reprendre pour ma propre situation actuelle?
- Concrètement, comment pourrais-je le faire? Quelle position ou attitude intérieure pourrait m'être utile?
- Quels sont les éléments qui ne me correspondent pas et que je ne souhaite pas reprendre? Etc.

Sources: *Beratungskonzept BSL Oberwallis*, 2018.

Figure en page 6: <https://pixabay.com> (consulté le 02.06.2020)

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Hirschi, A. (2011). *Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell*. In: *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 3 (18), pp. 301-315.

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. (2009). *Einstellungen erkennen, beeinflussen und nachhaltig verändern. Von der Kunst, das Leben aktiv zu gestalten*. Kohlhammer: Stuttgart.

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

Spiegelberg, S., Schindler, N. & Schreiber, M. (2016). *My Career Story*: https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/beratung/zbsl/fachpublikum/German_My_Career_Story.pdf

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/beratung/zbsl/fachpublikum/German_My_Career_Story.pdf

Valero, D., Keller, A. & Hirschi, A. (2019). *The perceived influence of role models and early career development in native and migrant youth*. In: *Journal of Career Assessment*.

Persönlichkeitsförderung im Schulunterricht. Volume III: *Selbstwirksamkeit*, Universität St. Gallen, Institut für Wirtschaftspädagogik, 2017, hep-verlag.

<https://www.zeit.de/karriere/beruf/2010-09/erfolg-vorbilder-karriere/seite-2> (consulté le 10.07.2019)