

DESSINE-MOI...UN CHANGEMENT

Katia Droniou, étudiante à la maîtrise en carriérologie (UQÀM)

OBJECTIFS

Objectif général : Amener la personne à visualiser le changement qui lui paraît impossible à réaliser.

Objectifs spécifiques :

- ✕ Définir les éléments aidants et les éléments bloquants dans un processus de changement.
- ✕ Illustrer ces éléments à l'aide d'une représentation concrète (dessin) de la route menant au changement.
- ✕ Imaginer des pistes de solutions pour résoudre les blocages face au changement.

Matériel requis : feuilles de papier et crayons de couleur.

MISE EN CONTEXTE ET PROCÉDURE D'INTERVENTION

Marie travaille comme conseillère d'orientation depuis cinq ans dans un centre de formation aux adultes à Laval. Elle rencontre Rémi pour la seconde fois. Rémi est un jeune homme de 18 ans, indécis sur ce qu'il fera après avoir obtenu son diplôme d'études secondaires. Il a quitté l'école à 16 ans à la suite de nombreux échecs, sans avoir terminé sa 5^e secondaire. Il a ensuite occupé plusieurs emplois pour subvenir à ses besoins, notamment celui de livreur. Il y a six mois, Rémi s'est inscrit au centre de formation avec la ferme intention de terminer son secondaire. Il a bénéficié d'ateliers de soutien en français et en mathématiques, ce qui lui a permis de terminer les cours du secondaire. Au cours de cette rencontre, Rémi confie à Marie qu'il a toujours rêvé d'aller au Cégep, mais cela n'a jamais été encouragé par ses parents. Quand il voyait ses

amis faire leur choix de programme et quitter l'école secondaire pour continuer leurs études au Cégep, il s'imaginait y être lui aussi et réussir sa vie.

Marie : « *Maintenant, comment imagines-tu ta vie après le centre ?* »

Rémi : « *J'imagine encore le Cégep mais c'est très flou et j'ai l'impression que c'est un rêve qui ne se réalisera jamais.* »

Marie : « *Qu'est-ce qui te fait penser que ton rêve ne se réalisera pas?* »

Rémi : « *Ben c'est un trop gros rêve, c'est comme si je me disais, je vais gagner au 6/49 demain... Et puis je suis bien ici au centre, ça ne me tente pas de changer encore d'école...*»

Marie : « *J'aimerais que tu me parles un peu plus de ton rêve. Je te propose un exercice basé sur du dessin, est-ce que cela te tente ?*»

Rémi : « *OK, je n'ai pas dessiné depuis longtemps, mais j'aimais ça quand j'étais petit.* »

Marie : « *Voici des crayons de couleur et des feuilles. J'aimerais que tu dessines comment tu vois le Cégep. Ensuite, tu pourrais dessiner une route pour arriver au Cégep. Sur cette route, quels sont les personnages et les objets qui sont avec toi et ceux qui restent sur le bord de la route. Au fur et à mesure que tu dessines les éléments, tu peux me les expliquer.*»

Lorsque Rémi a identifié les éléments favorables et les éléments bloquants présents, Marie lui demande d'écrire ou de dessiner quels éléments restés sur le côté il souhaiterait amener sur la route. Marie pourra ensuite continuer à explorer avec Rémi les étapes à suivre pour parvenir à surmonter les blocages.

MISE EN GARDE ET AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Cette activité est adaptée pour des personnes qui éprouvent de la difficulté à verbaliser les éléments problématiques de leur parcours ou qui ont besoin d'un support visuel pour mieux comprendre. Par le dessin, le blocage va prendre une forme concrète.

Cet exercice de visualisation est utile pour permettre à la personne de comprendre comment aborder un changement. En effet, celui-ci comporte des étapes qui impliquent des choix, afin de déterminer ce que l'on prend avec soi et ce que l'on doit laisser en arrière. C'est la première phase de toute transition selon Bridges (2006), c'est-à-dire le deuil de ce qu'on laisse pour aller de l'avant.

PHASE DU PROCESSUS

Compréhension

MOTS-CLÉS

- Blocage
- Processus de changement
- Représentation
- Solution
- Visualisation

SOURCES D'INSPIRATION ET RÉFÉRENCES

Bridges, W. (2006). *Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de notre existence*. InterEditions.