

SI J'ÉTAIS TOI

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

OBJECTIFS

Objectif général : Amener la personne à passer à l'action pour vivre une transition plutôt que de la fuir.

Objectifs spécifiques :

- * Comprendre que la transition est inéluctable.
- * Trouver des outils pour mieux la vivre.

MISE EN CONTEXTE ET PROCÉDURE D'INTERVENTION

Joseph est conseiller d'orientation en pratique privée depuis dix ans. Il rencontre Thomas pour la cinquième fois. Thomas est un homme énergique et optimiste de 51 ans, qui a travaillé pour une agence de publicité pendant quelques années. Il s'est beaucoup investi dans son emploi mais l'agence a connu des difficultés et il a été licencié il y a six mois. Ce licenciement a été une grosse épreuve pour Thomas, car il se disait qu'à 51 ans, il aurait beaucoup de difficulté à retrouver un emploi. Lors de ses rencontres avec Joseph, Thomas a pu exprimer ses craintes et petit à petit un plan d'action s'est dessiné pour lui permettre de retourner sur le marché du travail. Cependant, Joseph perçoit chez Thomas des réticences à passer à l'action, malgré l'énergie qu'il dégage au cours des entrevues.

Joseph propose donc l'exercice suivant à Thomas : « Je vais te raconter l'histoire d'un homme dont la femme est partie avec un autre. Il était désespéré et se disait que sa vie était fichue, que jamais il ne pourrait aimer quelqu'un à nouveau. Quelques mois plus tard, lors d'un voyage

d'affaires, il rencontre une femme. Il débute une relation avec elle, tout se passe bien et elle lui propose d'emménager ensemble. Malgré son attachement pour elle, il hésite à sauter le pas. Si cet homme était un de tes amis, que lui dirais-tu ? » Thomas, après quelques secondes de réflexion, lui répond : « Je lui demanderais de quoi il a peur. »

Joseph : « *Supposons qu'il te réponde qu'il a peur de souffrir encore une fois et que cette relation échoue comme la première. En commençant ta phrase par : « si j'étais toi », que lui dirais-tu ? »*

Thomas : « *Si j'étais toi, j'essaierais quand même, ça vaut la peine parce que tu pourrais être très heureux. »*

Joseph : « *Très bien, maintenant si j'échange les rôles et que tu parles à cet ami de tes hésitations concernant ton retour sur le marché du travail, qu'est-ce que tu aimerais qu'il te dise ? »*

Le conseiller peut ainsi poursuivre l'exercice pour amener le client à verbaliser ce qui le bloque dans son passage à l'action et quels outils lui seraient utiles pour faire un premier pas vers le changement.

MISE EN GARDE ET AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Cet exercice est adapté lorsque le conseiller souhaite valider des hypothèses sur ce qui empêche la personne d'agir. Le fait de visualiser la situation de quelqu'un d'autre et de lui apporter des conseils permet ensuite au client d'aborder son passage à l'action avec plus de confiance. Cet exercice s'adresse à une clientèle jeune ou adulte puisque chacun a déjà eu l'occasion de conseiller un ami et peut donc s'imaginer à nouveau dans cette situation. Il suffit d'adapter l'histoire de l'ami au contexte du client.

PHASE DU PROCESSUS

Action

MOTS-CLÉS

- Fuite
- Outils
- Passer à l'action
- Transition
- Visualisation

SOURCES D'INSPIRATION ET RÉFÉRENCES

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