

Atelier

Comment se réaliser dans son travail

Adapté du livre de Roman Krznaric « *Comment se réaliser dans son travail* » (2012).

2. Donner du sens à son travail

a. La cartographie de ses choix

- i. Objectif : mieux comprendre votre trajectoire professionnelle
- ii. Principe : commencez par cartographier votre trajectoire professionnelle selon la forme de votre choix en précisant tous les emplois occupés (même les stages) mais aussi les motivations et les forces variées qui ont orienté votre route. Si une décision professionnelle a été motivée par la perspective d'un meilleur salaire ou d'un statut social plus élevé, indiquez-le sur votre carte. Même chose si vous étiez motivé par vos talents, vos passions ou vos valeurs. Vous devez aussi indiquer d'autres facteurs qui ont pu vous guider, tels que le rôle joué par vos choix scolaires et d'étude, les attentes de vos parents, les conseils d'un professionnel (gestion de carrière, psychologue, coach...) ou bien simplement le hasard. Même si vous n'avez occupé qu'un seul emploi, pour l'instant essayez de déterminer ce qui a pu vous pousser dans cette voie.

Note : si vous êtes à l'aise en informatique, utiliser un logiciel de mindpamming et ensuite exporter le graphique dans le tableau ci-dessous. Téléchargement gratuit du logiciel depuis : <http://www.xmind.net/download/win/>

Vous pouvez importer votre carte ici

1^{er} univers :

2^e univers :

3° univers :

iii. Maintenant, revenez à la réalité, conservez et analysez vos 4 ou 5 choix favoris et écrivez plus en détail ce qui vous attire exactement en eux :

d. La petite annonce

- i. Principe : l'idée qui sous-tend cet exercice est à l'opposé d'une recherche standard : ici, les journaux ne proposent pas des offres d'emploi mais des personnes qui sont à la recherche d'un emploi. Un exemple :



Vous ne devez pas partir du principe que vous êtes forcément le meilleur juge de ce qui peut vous apporter l'épanouissement. Du coup, vous allez rédiger une annonce et **demandez l'avis de personnes de votre entourage.**

Fonctionnement de l'exercice :

1. Rédigez d'abord une annonce sur une demi-page pour expliquer aux gens qui vous êtes et ce qui compte pour vous dans la vie. Indiquez vos talents, qualités, compétences, passions, intérêts, hobbies, ainsi que les causes et valeurs qui vous tiennent à cœur.

Ajoutez aussi vos défauts personnels et tous les éléments qui comptent à vos yeux (environnement, types de collègues et conditions de travail souhaitées). N'indiquez ni un métier particulier, ni un diplôme ou votre passé professionnel. Restez au niveau de vos motivations et centres d'intérêts.

2. Ensuite, dressez une liste de 5 à 7 personnes de votre entourage et que vous avez rencontré dans vos différentes sphères de vie et envoyez-leur votre annonce en leur demandant de vous suggérer 2 ou 3 métiers qui pourraient, selon elles, correspondre à ce que vous avez écrit. Demandez-leur d'être spécifique et précis dans leur choix.

Vous allez probablement vous retrouver avec des métiers hétéroclites. C'est normal ! Le but est de vous permettre d'élargir vos horizons en vous proposant des idées surprenantes de carrières futures mais aussi de vous aider à discerner les nombreux aspects de votre personnalité. A vous de jouer à présent ! Résumez ci-dessus ce qu'il en ressort : le choix évoqué par la personne et sa justification.

B) AGIR D'ABORD, REFLECHIR ENSUITE

« La plus grosse erreur quand on souhaite changer de carrière est de ne faire le premier pas qu'après avoir choisi une destination claire...Pourtant, la seule manière d'amorcer un changement est de mettre en pratique ses identités possibles, de les travailler et de les ciseler jusqu'à ce qu'elles soient assez enracinées dans l'expérience pour guider alors des pas plus décisifs. **On apprend qui on est en éprouvant la réalité et non uniquement en regardant en soi.** La réflexion doit venir ensuite, quand on a pris de l'élan et qu'on a quelque chose de neuf sur quoi réfléchir » (Ibarra, 2003).

- i. Principe : peut-être avez-vous déjà commencé à identifier plusieurs carrières différentes en tenant compte des différents aspects de votre personnalité mais la question, à présent, est de savoir comment allez-vous trouver le « courage » nécessaire pour vous jeter à l'eau et, en chemin, vous assurer de faire un bon choix ? Il vous faut tout d'abord éloigner de vous la peur du changement en acceptant le fait que celle-ci est inhérente à la nature humaine dans le sens où nous sommes tous, par nature, beaucoup plus sensibles aux stimuli négatifs que positifs. Autrement dit, notre nature universelle nous amène à privilégier la sécurité pour éviter la menace d'un échec ou d'une déception plutôt que d'oser prendre des risques et même si à l'arrivée cela nous amènera à vivre un plus grand épanouissement...Autrement dit, nous nous focalisons davantage sur les inconvénients potentiels que sur les gains...

Deux types de plans expérimentaux peuvent être envisagés :

- Le projet en marge

- La recherche conversationnelle (ou la rencontre d'information).

L'idée ici est que vous puissiez en choisir un afin de vous aider à repérer quels aspects de votre personnalité vous offre de bonnes chances d'épanouissement professionnel.

Le projet en marge : un des mythes les plus répandus du changement de carrière est qu'il existe un passage drastique à une vie totalement différente et oblige à arriver au bureau pour remettre directement sa démission avant de sauter dans l'inconnu. Inutile de prendre de tels risques !

Le projet à la marge consiste en **de courtes expériences en bordures de votre carrière** présente afin de découvrir concrètement de nouvelles éventualités. Outre accompagner quelqu'un à son travail et le suivre une journée ou bien faire du bénévolat, vous pouvez encore suivre une formation qui vous donnera déjà un aperçu d'un métier différent du vôtre. Ce qui compte c'est d'agir, d'essayer, de faire des petits pas pour tenter de nouvelles choses et peu à peu de nouvelles possibilités surgiront. Il n'existe aucune meilleure manière d'apprendre que par l'expérience directe.

Que pourriez-vous tenter ?

Nommer ici les idées et projets qui vous viennent en tête et que vous pourriez commencer à entreprendre pour essayer de nouvelles choses. En quoi ces projets consisteraient-ils ? A quelle fréquence et à partir de quand ? Seul ou à plusieurs ? Y a-t-il un coût associé ? Qui avez-vous besoin de contacter ?.....

vision du monde et notre manière de voir les choses. Il s'agit là d'une barrière qui peut nous empêcher de penser différemment et surtout d'oser entreprendre de nouvelles choses. Il est donc important, quand on veut changer d'orientation, d'élargir ses horizons en rencontrant des personnes qu'on ne rencontrerait jamais « en temps normal ».

Profitez-en alors pour commencer à identifier des personnes qui ont déjà vécu des changements de carrière pour leur demander comment elles s'y sont prises pour y parvenir. La recherche conversationnelle est aussi une stratégie utile pour découvrir des métiers qui sont difficiles à tester par le projet en marge. Par exemple et alors qu'il est difficile de « tester » le métier d'agent littéraire, il est par contre possible de se creuser la tête pour trouver dans son entourage une personne qui connaît une personne qui connaît...un agent littéraire avec lequel vous pourriez discuter du métier, des débouchés, des avantages et inconvénients qu'il en retire etc. Changer de métier implique nécessairement d'élargir ses réseaux.

Alors pour vous, ce sera quoi ?

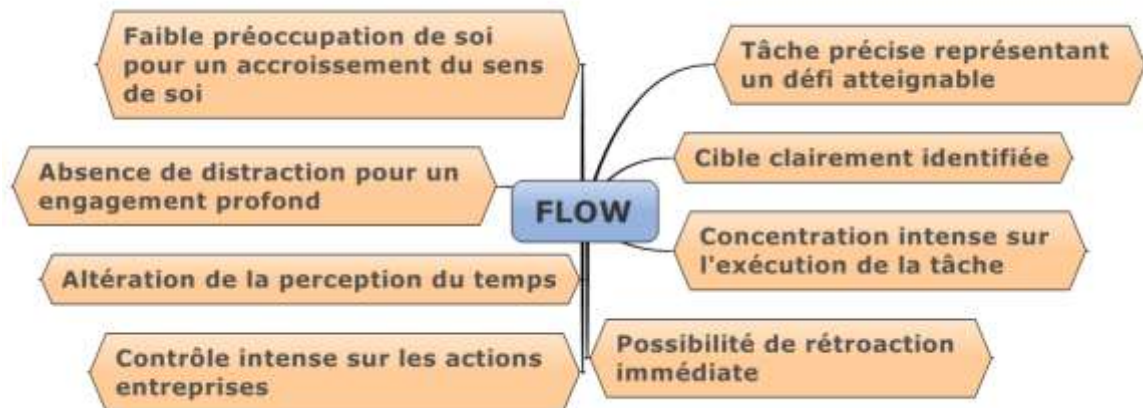
Un projet en marge ou une rencontre conversationnelle ?

Inventez-vous 3 personnalités possibles puis imaginez 3 manières d'agir d'abord pour tester chacune de ces 3 personnalités. Donnez-vous une heure et lancez-vous. Concrètement, cela signifie que vous pourriez, par exemple, appeler un organisme qui vous intéresse et demandez-leur s'ils prennent des bénévoles. Enregistrez un nom de domaine si vous avez une idée de commerce. Commandez une brochure pour une formation que vous pourriez suivre ou visitez le site web de l'organisme ou l'université qui la propose. Rencontrez alors les responsables pour leur poser des questions sur le programme mais aussi des étudiants pour recueillir leur avis. Regardez sur LinkedIn si vous ne pourriez rencontrer des anciens étudiants du programme pour recueillir leur avis sur ce qu'ils en pensent. Contactez un ami aux activités éclectiques et demandez-le si vous pourriez le voir pour qu'il explique son parcours et comment il parvient.

Notez ici ce que vous prévoyez alors de faire, quand, comment et pour quels objectifs :

Le concept d'expérience optimale a pour père fondateur le psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi. Selon lui, cette expérience, représentée par la combinaison de 8 éléments, « produit un sentiment d'enchantement profond qui est si intense que les gens sont prêts à investir beaucoup d'énergie afin de le ressentir à nouveau ». Cela peut être un menuisier en train de fabriquer un meuble, un publicitaire qui réfléchit à un nouveau slogan...Personne n'est épargné. Le flow doit représenter un point équilibre entre ce que l'individu perçoit du niveau de difficulté correspond à l'activité ou la tâche qu'il doit réaliser en lien avec son propre niveau de compétences.

Les 8 caractéristiques fondamentales pour ressentir du flux (ou *flow* en anglais) dans ce que vous êtes en train de faire sont les suivantes :



La théorie du flux invite donc à rechercher des activités (y compris un emploi) qui seraient propices à en vivre le plus possible. C'est d'ailleurs dans le travail que nous sommes susceptibles d'en vivre le plus car c'est grâce à notre emploi qu'il nous est (en théorie) le plus possible d'utiliser au maximum nos capacités et compétences.

Dans un emploi, il est alors important de prêter attention aux caractéristiques suivantes, telle que *l'autonomie, le support des autres, le coaching et la rétroaction sur les performances* car elles représentent les éléments essentiels favorisant l'émergence d'expériences optimales.

La notion de flux peut nous aider à prendre des décisions professionnelles de deux façons : premièrement par la conversation et lors de vos rencontres conversationnelles, n'hésitez pas à demander à vos interlocuteurs quels types d'activités ils accomplissent en général dans ils vivent du flux dans leur travail. De plus, **tenez un journal de flux** pendant une semaine ou davantage en notant, quotidiennement, les types d'activités qui vous en procurent (dans le travail ou non). Cela vous aidera par la suite à identifier des types de métiers qui pourraient être plus épanouissants pour vous.

Attention, le flux ne fait pas tout ! Nous avons besoin d'en retrouver dans notre travail, tout autant que nous avons que celui-ci puisse aussi incarner nos valeurs profondes. Autrement dit, nous avons besoin de flux et de sens !

Inscrivez ci-dessous le « résumé » de votre journal de flux :

D) LES VALEURS OU CE QUI NOUS DONNE UN CAP

Les valeurs, telles les racines d'un arbre, représentent ce à quoi nous accordons le plus d'importance. C'est à partir d'elles que nous faisons des choix et orientons nos actions. Ainsi, nos besoins illustrent nos valeurs. De même, nos intérêts sont aussi l'expression de nos valeurs. De ces intérêts peuvent découler ensuite des objectifs et des buts. Donc à la base, il y a les valeurs et c'est donc sur elles qu'il faut prioriser ses recherches.

REFERENCES

Csikszentmihalyi, M., (2004). *Vivre la psychologie du Bonheur*. Paris : pocket. 325p

Csikszentmihalyi, M., et Lefevre, J., (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.

Herminia, I. (2003). *Working Identity: Unconventional Strategies for Reinventing Your Career*. Boston : Harvard Business School Press.

Krznaric, R. (2012). *Comment se réaliser dans son travail*. Londres : The school of life.