

Brouillards et boussoles

Retrouver une piste quand les horizons sont incertains

Description :

Brouillards et boussoles est un livret de 32 pages en format A5 qui contient des exercices ludiques liés à un site internet. Son objectif est d'apporter une aide nouvelle aux personnes rencontrant des difficultés en terme d'orientation professionnelle.

Le livret est composé de deux chapitres : un premier d'introduction avec des exercices courts pour clarifier la situation du lecteur, un deuxième chapitre avec une quinzaine d'exercices plus approfondis et dont le parcours est choisi par le lecteur, façon "Livre dont vous êtes le héros".

Ces exercices reprennent des consignes classiques, tels que le CV ou la mise en avant d'éléments réussis, mais aussi des éléments plus originaux qui font appel au mouvement, à la créativité, à la métaphore... Les outils sont issus d'expériences éprouvées par les auteurs, ainsi que des ouvrages et des articles de recherche. Ce travail de documentation a pris part à l'adaptation d'outils existants, mais aussi au détournement et à la création de nouveaux outils.

Les auteurs souhaitent collaborer avec :

- une équipe de recherche pour expérimenter et valider l'outil sur le plan scientifique
- des professionnels de l'orientation pour participer à l'amélioration de l'outil grâce à leurs expériences

Intentions :

Brouillards et boussoles a été créé par Ana Herrero-Langreo et Fanny Monod, avec la contribution de Januczsz Trzepizur et Thomas Nestolat pour répondre à un besoin d'aide face à une situation bloquante sur le plan de l'orientation professionnelle. Cette situation est caractérisée par une incertitude inconfortable (le brouillard), telle que l'absence de définition de ce que l'on a envie de faire professionnellement, de ce que l'on aime ou n'aime pas, de ce que l'on peut faire à court et moyen terme, la difficulté à prioriser et faire des choix face à un grand nombre d'activités, la perte de confiance en soi, de sentiment d'intérêts et de valeurs.

Ces incertitudes étant parfois liées à des expériences professionnelles ou personnelles douloureuses, voire traumatisantes, les exercices adoptent une approche bienveillante, positive et distrayante. Ils empruntent les codes de l'*heroic fantasy* (quête, chevaliers, alchimiste...) et de la nature (feuilles, racines, cultiver..).

Le livret ne s'adresse pas à un genre (masculin/féminin) en particulier, mais plutôt à un type de caractères : créatif, sensible, hyperactifs, sens du devoir et du service, empathiques... Et pour lesquels les outils classiques d'aide à l'orientation professionnelle ne répondent pas à leurs besoins de changement dans la considération de soi (encore des exercices difficiles dont il me faut répondre avec rigueur) ou d'attrait (encore un ton rébarbatif et technique, ennuyeux).

Apports du projet :

L'intérêt à nos yeux de cet outil est de proposer une nouvelle approche, ludique et personnalisée, pour répondre à un besoin vital de personnes qui se trouverait en détresse malgré leur volonté d'accéder à un objectif simple : trouver un travail épanouissant et rémunérant, en sérénité.

Il ne tend pas à se substituer aux ouvrages existants, mais simplement à ajouter à l'éventail des outils d'aide à l'orientation professionnelle, pour davantage de choix dans les approches.

Le livret est notamment créé de manière à s'adapter aux réalités des personnes ciblées et se rend accessible à tous :

- Lancement d'une première version d'essai gratuite auprès d'un cercle restreint et modification / adaptation / ajout après test.
- Livret téléchargeable en PDF sur participation libre (à partir de 0 €) avec possibilité de valoriser sa contribution (retours critiques, diffusion de l'outil...) via un système numéraire virtuel (en développement)
- Accès aux suppléments multimédias du site gratuit
- Document en Creative Commons CC NC by SA

Références :

Brouillards et boussoles s'inspirent d'outils expérimentés par l'équipe et des théories liées à ces outils.

Lors des formations "Concevoir/animer une réunion ou un atelier créatif" (4 itérations) du Centre des pratiques de la coopération, animées par Fanny Monod, plusieurs outils ont permis à des groupes de progresser sur les questions du vivre ensemble, travailler ensemble, s'épanouir dans un groupe, dans son travail, définir et exploiter ses talents, retrouver la motivation et la confiance en soi.

Les membres de l'équipe ont aussi apporté leurs retours d'expériences quant à l'utilisation des outils de bilan de compétences fournis par Pôle Emploi, notamment en y décelant les atouts et les manques.

En ce qui concerne les données théoriques, la lecture d'ouvrages, d'articles et de vidéos permet de confirmer la pertinence d'outils ludiques et axés sur l'épanouissement au travail dans le cadre d'une recherche efficace d'orientation professionnelle.

Livres:

[L.1] Tal Ben Shahar. Le bonheur sur le lieu de travail. In L'apprentissage du bonheur. Principes, préceptes et rituels pour être heureux. Belfond (2008). pp 155-173. ISBN : 2714444202 .

[L.2] Bruno Lefevre, Matthieu Poirot. Stress et risques psychosociaux au travail. Comprendre-Prévenir-Intervenir. Elsevier (2011). ISBN: 978-2-294-71304-0

[L.3] Charles Bujold. Choix professionnel et développement de carrière. Théories et recherches. Editions ESKA (1989). ISBN: 2-89105-321-4

[L.4] M. Buckingham et D.O. Clifton. Découvrez vos points forts dans la vie au travail, Ed. Village mondial, (2001). ISBN: 978-2744063213

Quotes :

"Il existe une relation de type synergétique entre plaisir et sens, bénéfique immédiat et bénéfique différé. Quand on retire de ses activités une sensation dessein signifiant, on intensifie sa faculté de jouir des plaisirs; or, quand on prend plaisir à telle ou telle activité, on la rend elle-même plus signifiante. (...) Pour la plupart, nous n'avons pas le choix: nous devons travailler pour gagner notre vie. Et même quand ce n'est pas absolument nécessaire, notre nature nous conduit à la servitude. (...). Cependant, le fait d'être asservi par les nécessités de l'existence et par notre nature même n'exclut pas la possibilité de se sentir libre. En dernier analyse, c'est sur nous que repose la responsabilité de trouver l'emploi qui nous convient ou d'y instaurer les bonnes conditions pour nous." Tal Ben Shahar (L.1)

"Le plus beau destin, le plus extraordinaire dont puisse jouir un être humain, c'est d'être payé pour faire ce qu'il aime passionnément." Abraham Maslow

Dans la recherche :

Dans leurs travaux sur les affects positifs et la charge signifiante, Laura King et ses collègues chercheurs ont montré que la bonne humeur peut prédisposer l'individu à l'identification d'un sens à son existence. L.King, J.A. Hicks, J.Krull et A.K. Del Gaiso, Positive Affect and the Experience of Meaning in Life, dans Journal of Personality and Social Psychology. n° 90, pp. 179-196, 2006.

La psychologue Amy Wrzesniewski et ses collègues font la distinction entre trois manières de vivre son travail: comme un simple emploi, une carrière ou une vocation. Cf. A. Wrzesniewski et J.E. Dutton, (2001) Crafting a Job: Revisioning Employees as Active Crafters of the Work, dans Academy of Management Journal, 26, pp. 179-201. A l'origine, la distinction entre "emploi", "carrière" et "vocation" provient de l'ouvrage Habits of the Heart: Individualism and Commitment in American Life, R.N. de Bellah, R. Madsen, W.M. Sullivan, A. Swidler et S. M. Tipton, University of California Press, 1996.

Hype cycle:

<http://www.gartner.com/technology/research/methodologies/hype-cycle.jsp>



La forme de l'hype cycle est utilisée pour représenter la métaphore d'une montagne à propos de laquelle le lecteur doit en définir les différentes composantes par rapport à son propre parcours.

TED Talks

LIST: http://www.ted.com/playlists/220/7_talks_to_help_you_find_the_r

TED about facing change:

<https://mail.google.com/mail/u/0/#search/LEADERSHIP+TED/1506d5fc4187010a?projector=1>