

POUR UNE AIDE EFFICACE AUX PERSONNES

PERFECTIONNEMENT DANS LA MÉTHODE DE LA RELATION D'AIDE PRH

CAHIER D'OBSERVATIONS

APPLICATIONS DU MINI-OUTIL FPM 29
JE M'OBSERVE COMME AIDÉ(E)

NOM _____ PRÉNOM _____

DATES DU STAGE _____

ANIMÉE PAR _____

CAHIER D'OBSERVATIONS

FPM 29 JE M'OBSERVE COMME AIDÉ(E)

1^{ère} partie : Ma préparation de l'entretien

1. Le choix de ce que je veux travailler
2. Distinguer la situation et moi dans la situation
3. Distinguer et nommer les éléments de mon problème
4. Évaluer l'importance de ces éléments pour moi
5. La topographie de mon problème
6. Me centrer sur l'essentiel
7. Exprimer en une phrase courte mon problème précis

2^{ème} partie : Le début de l'entretien

8. Aborder, sans traîner, le pourquoi de ma visite
9. Me centrer sur mes sensations du moment
10. Exposer mon problème
11. L'utilisation de ma topographie
12. Aisance à me mouvoir dans mon monde intérieur
13. Assurance en présence de mon conseiller
14. Dégager et exprimer clairement mon problème précis
15. Ma façon de conclure cette partie

3^{ème} partie : La personne qui m'aide donne son point de vue

16. Accueil de ce que m'a dit la personne
17. Référence consciente à mon vécu

4^{ème} partie : Le dialogue s'engage

18. Rectifier ce que je ne sens pas exact
19. Analyser « à chaud » une sensation

5^{ème} partie : Mes attitudes de fond pendant l'entretien

20. C'est à moi de travailler
21. C'est moi qui sais ce que je vis
22. C'est à moi de conduire l'entretien
23. C'est à moi de décider de la solution à mon problème
24. Confiance dans la personne qui m'aide
25. Ouverture à la personne qui m'aide

6^{ème} partie : Je fais le point

26. Lecture de mon avancée
27. Évaluation de mon utilisation de la méthode

PREMIÈRE PARTIE

MA PRÉPARATION DE L'ENTRETIEN

1. LE CHOIX DE CE QUE JE VEUX TRAVAILLER

Comment ai-je choisi ce que j'ai travaillé en entretien ? (utilisation de FPM 65 *Comment choisir ce que je veux travailler en relation d'aide*).

J'évalue de 0 à 9 la qualité du soin que j'apporte à ce choix.

Je note mes observations :

- Comment est-ce que cela se passe en moi pour choisir ?
- Ce que je vis en travaillant ce mini-outil ?
- Etc.

Date et Référence

PREMIÈRE PARTIE MA PRÉPARATION DE L'ENTRETIEN

2. DISTINGUER LA SITUATION ET MOI DANS LA SITUATION

Ai-je distingué facilement la situation qu'il m'est donné de vivre et moi dans cette situation ?

J'évalue de 0 à 9 ma facilité à distinguer.

Je note mes observations :

- sur l'importance de cette distinction,
- sur mes difficultés à la faire,
- Etc.

Date et Référence

PREMIÈRE PARTIE MA PREPARATION DE L'ENTRETIEN

3. DISTINGUER ET NOMMER LES ELEMENTS DE MON PROBLEME

Suis-je arrivé(e) aisément à distinguer et à nommer les divers éléments de mon problème :

- les éléments concernant la situation ?
- les éléments concernant mon vécu ?

J'évalue de 0 à 9 mon aisance à les distinguer et à les nommer.

Je note mes observations :

- sur la manière dont ils se dégagent du flou initial ;
- sur les difficultés à les cerner et à les nommer ;
- Etc.

Date et Référence

PREMIÈRE PARTIE MA PREPARATION DE L'ENTRETIEN

4. ÉVALUER L'IMPORTANCE DE CES ELEMENTS POUR MOI

Suis-je arrivé(e) facilement à évaluer l'importance que chacun de ces éléments avait en moi, donnant ainsi du relief à mon paysage intérieur ?

J'évalue de 0 à 9 ma facilité à faire cette évaluation.

Je note mes observations sur la manière dont je m'y suis pris pour faire cette évaluation.

Date et Référence

PREMIÈRE PARTIE MA PRÉPARATION DE L'ENTRETIEN

5. LA TOPOGRAPHIE DE MON PROBLÈME

Suis-je arrivé(e) à faire une bonne topographie de mon problème, faisant apparaître distinctement les divers éléments de la situation et les diverses sensations que j'éprouvais face à cette situation ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction concernant ma topographie.

Je note mes observations :

- sur ma manière de faire une topographie ;
- sur l'intérêt que j'éprouve à la faire ;
- sur l'utilité que j'y trouve ;
- etc.

Date et Référence

PREMIÈRE PARTIE MA PRÉPARATION DE L'ENTRETIEN

6. ME CENTRER SUR L'ESSENTIEL

Suis-je arrivé(e) à une bonne description de mon problème, laissant tomber les détails secondaires pour ne présenter que l'essentiel ?

J'évalue de 0 à 9 la valeur de ma description.

Je note mes observations :

- sur ma manière de procéder pour arriver à une description claire, sobre et en relief de mon problème ;
- etc.

Date et Référence

PREMIÈRE PARTIE MA PRÉPARATION DE L'ENTRETIEN

7. EXPRIMER EN UNE PHRASE COURTE MON PROBLÈME PRÉCIS

Suis-je arrivé(e) à dégager clairement, dans une phrase courte, le problème précis qui se posait à moi et que je voulais explorer pendant l'entretien ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction à ce sujet.

Je note mes observations :

- sur les difficultés que j'éprouve à cerner ainsi, avec précision, ce problème du moment que je veux examiner pendant l'entretien,
- sur la manière dont je m'y prends pour arriver à le nommer en une phrase courte,
- etc.

Date et Référence

DEUXIÈME PARTIE LE DÉBUT DE L'ENTRETIEN

8. ABORDER, SANS TRAÎNER, LE POURQUOI DE MA VISITE

Ai-je abordé sans traîner le pourquoi de ma visite ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction à ce sujet.

Je note mes observations sur ce tout début de l'entretien :

- Pourquoi ai-je traîné ?
- Quelle valeur a pour moi ce temps préliminaire à l'entretien où l'on parle de choses et d'autres ?
- Etc.

Date et Référence

DEUXIÈME PARTIE LE DÉBUT DE L'ENTRETIEN

9. ME CENTRER SUR MES SENSATIONS DU MOMENT

Dans ce début d'entretien où je me livre en ce qui m'habite, me suis-je centré(e) sur mes sensations du moment pour exposer mon problème global et le problème précis que je voulais aborder ?

J'évalue de 0 à 9 ma facilité à me centrer sur mes sensations du moment.

Je note mes observations :

- Quelles difficultés est-ce que j'éprouve à m'exprimer au niveau de mes sensations ?
- Comment est-ce que je m'y prends ? Qu'est-ce qui me réussit le mieux ?
- Lire mon texte de préparation, est-ce aidant pour cela ou non aidant ?
- Etc.

Date et Référence

DEUXIÈME PARTIE

LE DÉBUT DE L'ENTRETIEN

10. EXPOSER MON PROBLÈME

Suis-je satisfait(e) de la manière dont j'ai exposé mon problème, à savoir : la situation que je vis et moi dans cette situation ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction.

Je note mes observations :

- Ne reste-t-il pas, en moi, des traces d'insatisfaction à ce sujet ? Je les nomme et j'en cherche la cause.
- etc.

Date et Référence

DEUXIÈME PARTIE

LE DÉBUT DE L'ENTRETIEN

11. L'UTILISATION DE MA TOPOGRAPHIE

Ma topographie. Je l'ai présentée ou je ne l'ai pas présentée au début de l'entretien ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction concernant le choix que j'ai fait.

Je note mes observations :

- Pourquoi ai-je choisi de la présenter, ou de ne pas la présenter ?
- Quels avantages ai-je ressentis à faire comme j'ai fait ?
- Si j'avais fait l'autre choix, quels avantages et quels inconvénients y aurait-il eu ?
- Etc.

Date et Référence

DEUXIÈME PARTIE LE DÉBUT DE L'ENTRETIEN

12. AISANCE À ME MOUVOIR DANS MON MONDE INTÉRIEUR

En décrivant mon problème global, tel que je l'avais analysé, ai-je vu apparaître en moi de nouvelles sensations s'y rapportant ?

Est-ce que je me suis raidi(e) pour les mettre de côté et me limiter seulement à ce que j'avais préparé, ou est-ce que je me suis laissé(e) aller à les déchiffrer et à les nommer à chaud, sans perdre de vue, pour cela, la globalité de ce que j'avais à dire ?

J'évalue de 0 à 9 mon aisance à me mouvoir ainsi dans mon monde intérieur : celui déjà connu et les éléments nouveaux qui y font irruption.

Je note mes observations :

- Comment est-ce que cela se passe en moi ?
- Comment est-ce que je me vis au milieu de tout cela ?
- Pourquoi est-ce que je ne me laisse pas aller aux flux de mes sensations ?
- Etc.

Date et Référence

DEUXIÈME PARTIE

LE DÉBUT DE L'ENTRETIEN

13. ASSURANCE EN PRÉSENCE DE MON(MA) CONSEILLER(ÈRE)

Si l'autre est intervenu pour donner son point de vue avant que j'aie fini de m'exprimer, ai-je été capable de lui dire ceci : « j'aimerais m'exprimer jusqu'au bout » ?

J'évalue de 0 à 9 mon assurance devant le(la) conseiller(ère) pour qu'il(elle) me laisse dire ce que j'ai à dire et garder en main la direction de mes affaires.

Je note mes observations :

- Est-ce que je me laisse dévier de ce que j'ai à dire ? Pourquoi ?
- D'où vient cette trop grande docilité à celui qui m'aide ?
- Comment est-ce que je m'y prends pour reprendre les affaires en main et aller au bout de ce que j'ai à dire ?
- Etc.

Date et Référence

DEUXIÈME PARTIE

LE DÉBUT DE L'ENTRETIEN

14. DÉGAGER ET EXPRIMER CLAIREMENT MON PROBLÈME PRÉCIS

Ai-je dit clairement, en une phrase courte, le problème précis que je voulais explorer au cours de l'entretien ?

J'évalue de 0 à 9 mon aisance à dégager clairement, devant l'autre, ce problème précis.

Je note mes observations :

- Après avoir formulé ce point précis que je veux explorer, que se passe-t-il en moi ?
- Etc.

Date et Référence

DEUXIÈME PARTIE

LE DÉBUT DE L'ENTRETIEN

15. MA FAÇON DE CONCLURE CETTE PARTIE

Ai-je su conclure l'exposé de mon problème et donner la parole à l'autre, par exemple par une formule du genre : « voilà ce que j'avais à dire ; j'aimerais savoir comment vous sentez cela... » ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction de moi-même sur ce point.

Je note mes observations :

- A quels signes est-ce que je sens que j'ai bien terminé ce que j'avais à dire ?
- Qu'est-ce que je vis quand mon interlocuteur(trice) intervient avant que j'aie fini ?
- Etc.

Date et Référence

TROISIÈME PARTIE LA PERSONNE QUI M'AIDE DONNE SON POINT DE VUE

16. ACCUEIL DE CE QUE M'A DIT LA PERSONNE

Ai-je été capable de l'écouter jusqu'au bout sans l'interrompre ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré d'accueil à ce qu'elle a dit, que cela m'ait plu ou non.

Je note mes observations :

- Qu'est-ce que je vivais en l'écoutant ? Que se passait-il en moi ?
- Si je l'ai interrompue, pourquoi ?
- Etc.

Date et Référence

TROISIÈME PARTIE LA PERSONNE QUI M'AIDE DONNE SON POINT DE VUE

17. RÉFÉRENCE CONSCIENTE À MON VÉCU

En écoutant son point de vue sur mon problème, est-ce que je vérifiais si cela collait ou non à mon vécu ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de référence consciente à mon vécu pendant qu'elle s'exprime.

Je note mes observations :

- M'arrive-t-il de décoller, alors, de mon vécu ? Pourquoi ?
- Comment est-ce que je m'y prends pour quitter le monde des idées et revenir à mes sensations à moi ?
- etc.

Date et Référence

QUATRIÈME PARTIE LE DIALOGUE S'ENGAGE

18. RECTIFIER CE QUE JE NE SENS PAS EXACT

Ai-je été capable de rectifier telle ou telle perception de mon problème que l'autre avait et que je ne sentais pas exacte ?

J'évalue de 0 à 9 ma facilité à rectifier la perception que l'autre a de mon problème et/ou de ma manière de le vivre.

Je note mes observations :

- Quelles difficultés est-ce que j'éprouve à faire cela ?
- Qu'est-ce que je vis dans de tels cas ?
- Etc.

Date et Référence

QUATRIÈME PARTIE

LE DIALOGUE S'ENGAGE

19. ANALYSER « À CHAUD » UNE SENSATION

Ai-je été capable d'explorer telle ou telle sensation qui retenait mon attention :

- soit une sensation nouvelle qui s'était éveillée pendant que j'écoutais l'autre ?
- soit une sensation déjà repérée mais qui avait pris du relief pendant que j'écoutais ?

J'évalue de 0 à 9 ma capacité d'analyser « à chaud » une sensation devant l'autre.

Je note mes observations :

- Suis-je capable de me lancer ainsi dans une telle analyse ?
 - si oui, qu'est-ce qui m'y pousse ?
 - sinon, pourquoi ne le puis-je pas ?
- J'observe comment se déroule cette analyse à chaud.
- Je note l'importance et le profit retiré de ce type d'analyse : à chaud et devant quelqu'un.
- Est-ce que je me laisse aller au bout de cette exploration jusqu'à ce que la sensation m'ait livré tout son contenu, ou est-ce que j'arrête en route ? Pourquoi ?

Date et Référence

CINQUIÈME PARTIE

MES ATTITUDES DE FOND PENDANT L'ENTRETIEN

20. C'EST À MOI DE TRAVAILLER

C'est à moi de travailler. Étais-je bien conscient(e) que c'était à moi d'explorer le problème précis pour lequel je venais en entretien et que c'était à moi de trouver ce qu'il fallait faire pour progresser vers une solution ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction sur ce point : c'est à moi de travailler et de trouver.

Je note mes observations :

- N'ai-je pas tendance à m'en remettre à l'autre ? Pourquoi ?
- N'ai-je pas tendance à paresser, goûtant, avant tout, la sécurité d'être avec lui(elle), de lui parler de moi et de l'écouter ?
- Est-ce que je me crois vraiment capable de trouver une solution même partielle à mes problèmes ? Ou suis-je fataliste, me disant : je vivrai toujours avec mes problèmes, je suis fabriqué(e) comme cela, etc. ?
- Suis-je tenace pour analyser jusqu'au bout mes problèmes et mes sensations, ou est-ce que je me contente de peu ?
- A quoi me sert la présence de l'autre puisque c'est moi qui travaille ?
- Etc.

Date et Référence

CINQUIÈME PARTIE

MES ATTITUDES DE FOND PENDANT L'ENTRETIEN

21. C'EST MOI QUI SAIS CE QUE JE VIS

C'est moi qui sais ce que je vis. Ne me suis-je pas senti(e) aliéné(e) au point de vue de l'autre ? Ai-je cru ce que je vivais et non pas ses interprétations de mon problème ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de liberté à son égard. Seul(e) je peux déchiffrer, avec exactitude et rigueur, ce que je vis.

Je note mes observations :

- Je repère la justesse de mes mots et expressions quand je colle à mes sensations et l'inadéquation de certaines formules de la personne qui m'aide pour dire mon vécu.
- Peut-être n'ai-je pas confiance en ma propre lecture ? Pourquoi ? D'où est-ce que cela vient ? Cela remonte à quand ?
- D'où vient, si je l'ai, ma tendance à m'en remettre à l'autre ?
- etc.

Date et Référence

CINQUIÈME PARTIE

MES ATTITUDES DE FOND PENDANT L'ENTRETIEN

22. C'EST À MOI DE CONDUIRE L'ENTRETIEN

C'est à moi de conduire l'entretien. Est-ce bien moi qui ai conduit l'entretien ?

- Ai-je pu exposer mon problème jusqu'au bout ?
- Dans la phase du dialogue, n'ai-je pas laissé l'autre prendre la direction des opérations et me conduire selon ses vues ?
- Dans cette phase de dialogue, ai-je exploré les sensations qui m'intéressaient, demandant, éventuellement, à celui qui m'aide de me laisser du temps pour le faire ?
- Ai-je mené l'entretien selon ce que je sentais bon pour moi et non dans les directions souhaitées par lui, pour lui faire plaisir ?
- Est-ce moi qui l'ai terminé quand j'ai senti que c'était l'heure d'arrêter, ou quand j'ai eu fini d'explorer ce qui m'intéressait ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction de moi-même sur ce point.

Je note mes observations :

- Ai-je tendance à m'aliéner à ce que je crois être les désirs de la personne qui m'aide ? Pourquoi ? D'où est-ce que cela vient ?
- Suis-je plus centré(e) sur moi et mon vécu que sur ce qu'elle peut penser et vouloir ?
- Etc.

Date et Référence

CINQUIÈME PARTIE

MES ATTITUDES DE FOND PENDANT L'ENTRETIEN

23. C'EST À MOI DE DÉCIDER DE LA SOLUTION A MON PROBLÈME

C'est à moi de décider de la solution à mon problème. Est-ce bien moi qui ai pris la décision finale et l'ai-je prise parce que je sentais, au fond de moi, que c'était la bonne décision pour aujourd'hui ? Ne me suis-je pas laissé(e) conditionner par les décisions que l'autre voulait m'imposer ou qu'il(elle) me suggérait, en appuyant un peu fort ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction de moi-même sur ce point.

Je note mes observations :

- Comment est-ce que je décide ?
- Ai-je des difficultés à décider ? Est-ce que j'en reste aux « bonnes intentions », sans rien décider de précis ? Pourquoi ? D'où vient ce manque de détermination ? Où cela s'enracine-t-il ?
- Etc.

Date et Référence

CINQUIÈME PARTIE

MES ATTITUDES DE FOND PENDANT L'ENTRETIEN

24. CONFIANCE DANS LA PERSONNE QUI M'AIDE

Tout en restant bien conscient(e) que c'était à moi de travailler et de trouver mes solutions, est-ce que je comptais sur l'autre pour m'apporter ses lumières, m'indiquer des pistes, me dire ce qu'elle pensait ?

- Est-ce que je me vivais en état de peur ou de défense à l'égard de ses réactions et de ce qu'elle pourrait dire ?
- Étais-je ouvert(e) à ses réactions ?
- Est-ce que je lui faisais confiance, sachant qu'elle veut mon bien et me respectera dans ma liberté et dans mes décisions ?

J'évalue de 0 à 9 ma confiance en elle.

Je note mes observations :

- N'y a-t-il pas en moi des peurs ? Où s'enracinent-elles ?
- Est-ce que je crois à la compétence de l'autre ? Pourquoi est-ce que je doute ? Où cela s'enracine-t-il ?
- Qu'est-ce qui m'aide à avoir confiance ?
- Qu'est-ce qui éveille en moi le retrait, la méfiance et la fermeture, s'il y en a ?
- Etc.

Date et Référence

CINQUIÈME PARTIE

MES ATTITUDES DE FOND PENDANT L'ENTRETIEN

25. OUVERTURE À LA PERSONNE QUI M'AIDE

A partir de la confiance que je lui faisais :

- me suis-je lâché(e) ?
- ou me suis-je enfermé(e) dans ma volonté d'autonomie ?
- ai-je pu me dire et lui partager tout ce qui m'habitait pendant l'entretien ?

J'évalue de 0 à 9 le degré d'ouverture que je vis.

Je note mes observations :

- Qu'est-ce que j'ai tendance à cacher ou à ne pas dire ? Pourquoi ?
- D'où vient ma volonté plus ou moins farouche de préserver mon autonomie, si j'éprouve ce sentiment ?
- Qu'est-ce qui m'aide à m'ouvrir et à vivre la transparence ?
- Si j'ai tendance à tout dire... puis à m'en remettre à l'autre, d'où cela vient-il ?
- etc.

Date et Référence

SIXIÈME PARTIE

JE FAIS LE POINT

26. LECTURE DE MON AVANCÉE

L'efficacité de la relation d'aide se mesure aux fruits qu'on peut constater dans sa propre vie... Face à un problème qui nécessite plusieurs séances de relation d'aide, il est bon de faire le point de temps en temps sur son avancée...

Puis-je dire : « j'ai avancé dans la résolution de mon problème » ?

J'évalue de 0 à 9 l'importance de cette avancée.

Je note mes observations :

- Qu'est-ce qui s'est éclairé, précisé... par rapport à mon problème ?
- Qu'est-ce que je connais mieux de moi (mes potentialités, mes points d'appui, mes blessures... mes bons et mauvais fonctionnements... etc.) ?
- Sur quel axe est-ce que je sens avoir avancé : solidité d'être, maturité affective, fidélité au sens de ma vie, connaissance et engagement dans mon agir essentiel, mes liens d'être... etc. ?

Date et Référence

SIXIÈME PARTIE JE FAIS LE POINT

27. ÉVALUATION DE MON UTILISATION DE LA MÉTHODE

Puis-je dire : « j'ai bien travaillé durant cet entretien » (regard sur la méthode) ?

J'évalue de 0 à 9 mon degré de satisfaction quant à l'utilisation de la méthode.

Je note mes observations :

- Qu'est-ce qui me semble au point et me laisse satisfait(e) ?
- Qu'est-ce que je ne sens pas au point (préparation, relation au(à la) conseiller(ère), travail à partir de mes sensations...) ?
- Quels progrès est-ce que je sens possibles ?
- etc.

Date et Référence