

Le Labo d'Adage

Estime de soi, image de soi et insertion
professionnelle

Les rencontres du mercredi

Rencontre du mercredi 12 juin 2019



Prochaine rencontre le mercredi 10 juillet

L'importance du concept de soi dans les processus d'orientation professionnelle

- ↪ **L'employabilité» psychologique et sociale dépendent fortement de l'image de soi** ainsi que du niveau de valeur que l'on s'attribue, c'est-à-dire de **l'estime de soi**.
- ↪ **L'importance de l'image de soi** a été mise en évidence par Super qui a démontré que les personnes projettent dans leurs souhaits professionnels l'image qu'elles ont d'elle-même et donc que le processus de développement professionnel est un développement et un accomplissement de soi.
- ↪ Les travaux de Vroom (1964) corroborent également cette **centralité de la perception que l'on a de soi** en montrant que le choix professionnel est le résultat d'une ressemblance perçue entre le soi et la profession, au prix d'une déformation de la réalité, les gens projetant leurs propres valeurs sur la profession envisagée, qui devient dès lors une partie d'eux-mêmes.
- ↪ C'est à partir de ces concepts et des travaux sur les approches centrées sur la personne, élaborées par Carl Rogers, notamment, que fut conçu l'A.D.V.P. (*). Elle est reconnue comme étant une méthode adaptée pour réaliser le rapprochement soi ↔ choix professionnel ↔ entreprise ↔ réalité du marché du travail, (*), voir page 11.

- (*) Activation du Développement Vocationnel et Personnel

Soi : ses définitions

L'image de soi d'une personne est une représentation mentale, généralement peu résistante à un changement, qui décrit sa personnalité (*) physique et psychologique, représentation qu'elle se forge autant par elle-même qu'au travers du regard des autres : parents, éducateurs, etc.

L'estime de soi désigne le jugement ou l'évaluation que se fait une personne par rapport à sa propre valeur.

La confiance en soi est liée à la façon dont nous passons, ou non, à l'action, dont nous inter-agissons.

(*) Personnalité : ensemble des comportements qui constituent l'individualité d'une personne. Elle rend compte de ce qui qualifie l'individu : permanence et continuité des modes d'action et de réaction, originalité et spécificité de sa manière d'être. C'est le noyau relativement stable de l'individu, sorte de synthèse complexe et évolutive des données innées et des éléments disponibles dans le milieu social et l'environnement en général. Elle regroupe les valeurs et les normes qui permettent de prévoir, avec une marge d'erreur, le comportement de la personne dans des situations ordinaires, par exemple professionnelles.

Soi : ses définitions

SOI

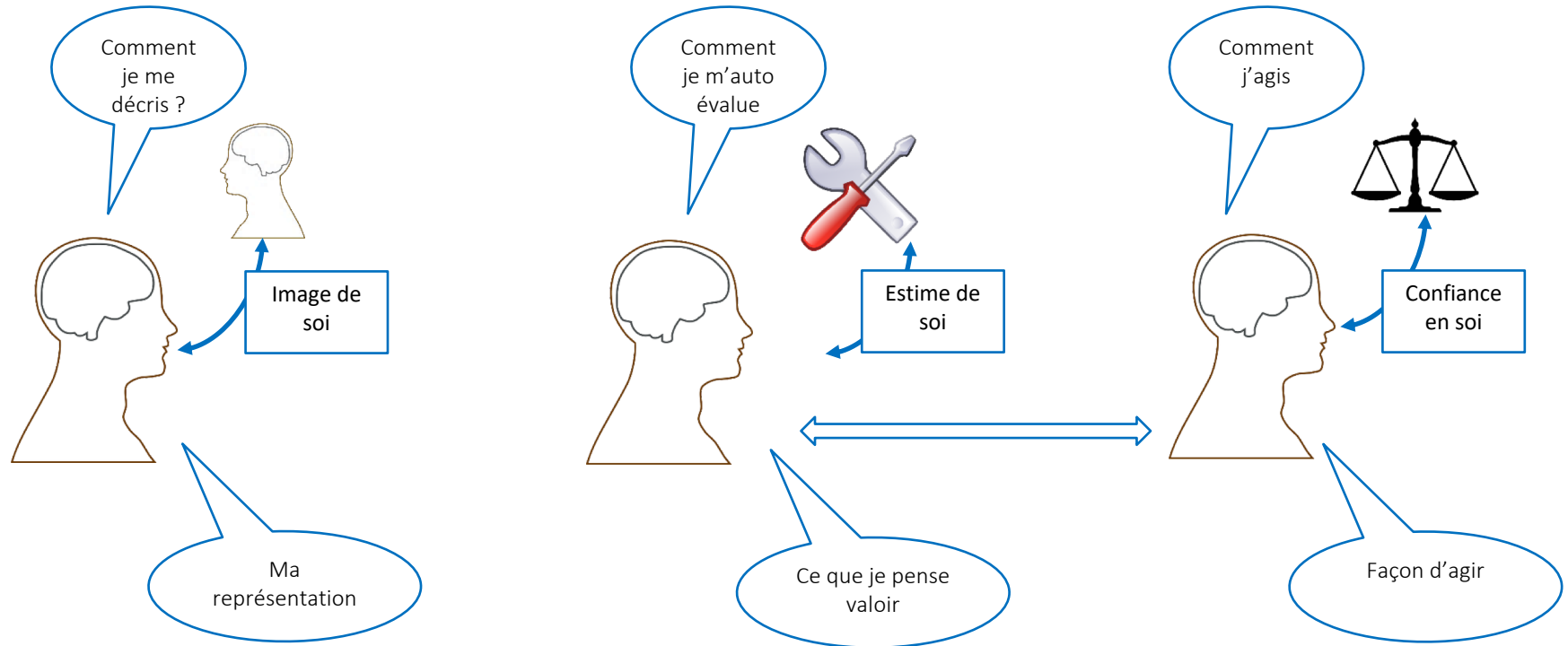
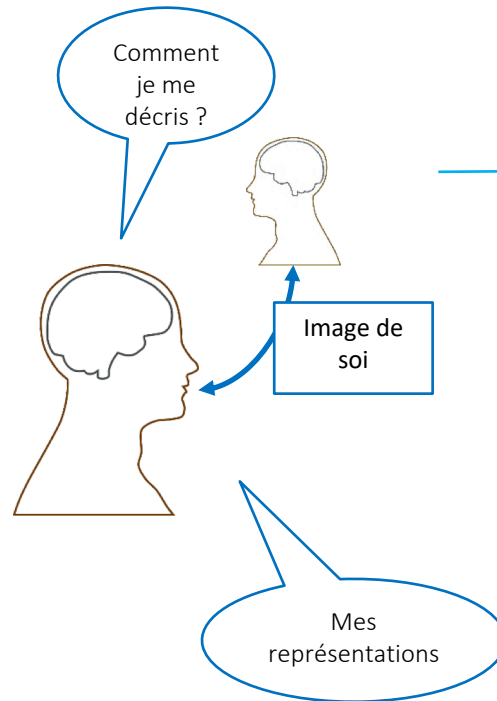


Image de soi



Ce qui influence : l'image que je me fais de moi, construite à partir, principalement du :

- ↪ regard de mes parents
 - ↪ parcours scolaire
 - ↪ sentiment de sécurité intérieure que je tressent
- Ainsi que de mes valeurs

- Comment j'accepte :

- ↪ ce que je suis
- ↪ de m'aimer, «amour de soi»
- ↪ mes désirs
- ↪ mes émotions

- Je combat

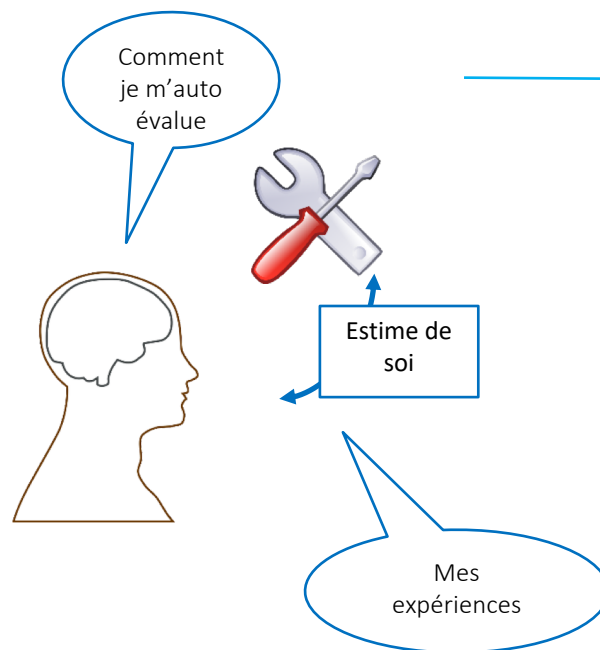
- ↪ Mes « auto stéréotypes », physique par exemple
- ↪ Les «sources de la honte», origine sociale par exemple

Estime de soi



⚠ Les dangers principaux

- ✓ La folie comparative/le perfectionnisme
- ✓ La culpabilité/ce que je fais n'est pas correct
- ✓ La honte/ce que je suis n'est pas correcte
- ✓ Les peurs
- ✓ Les prises de risques et la crainte de leurs conséquences
- ✓ Les messages contraignants



Comment :

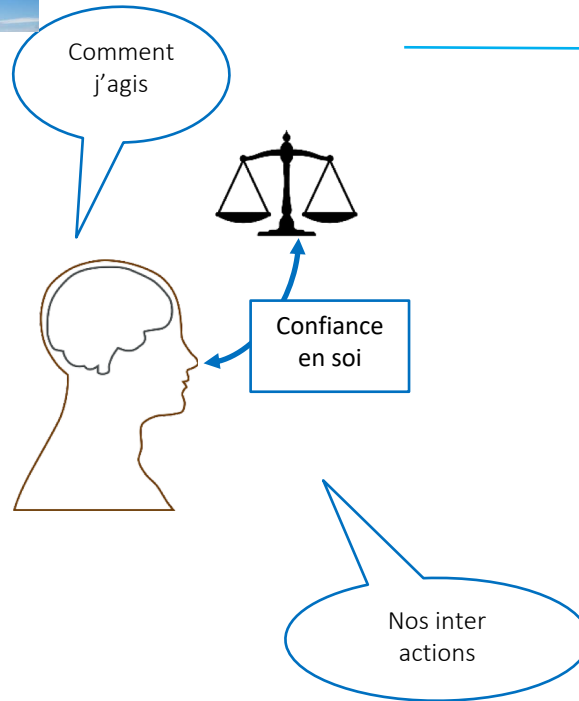
- j'auto-évalue mes

- ↔ Compétences
- ↔ Types et modes de reconnaissance

- J'identifie

- ↔ Ce que je peux apporter, créer, inventer, partager
- ↔ Mes atouts
- ↔ Ma capacité à écouter
- ↔ Mes aptitudes à apprendre de mes échecs
- ↔ Mes ressources (compter sur/compter pour..)

Confiance en soi



Comment (ou non)

- je me sens

- ↔ à ma place
- ↔ appartenir à...
- ↔ utile à...

- **J'identifie** ce que je contrôle/ce que je ne contrôle pas

- je me situe par rapport à mes

- ↔ Environnements
- ↔ « aux autres » - confiance en ma capacité relationnelle/sociale

Soi et projet professionnel

L'orientation professionnelle est une prise de décision qui nécessite un accompagnement adapté, destinée à résoudre les problèmes liés à un soi ↔ travail.

Elle repose sur une bonne connaissance de soi au travers d'une auto-évaluation, d'une auto-description de soi.

Pourquoi l'A.D.V.P. répond à cette problématique : car c'est une méthode :

- centrée sur la personne,
- éducative
- subjective, dans la mesure où la personne effectue ses choix pour elle, à partir d'elle, par elle, en tenant compte de ses environnements
- intègre la personne dans sa globalité
- ☞ sécurisante car elle développe dans sa mise en œuvre la protection de la personne, non intervention sur le fond, notamment dans les phases de connaissance de soi
- ☞ axée sur des auto évaluations positives,
- ☞ motivante en élaborant des buts intégrés, en anticipant sur les obstacles et en développant un pouvoir d'agir

Au travers de ses mises en situation elle permet à la personne de faire :

- ☞ émerger ses valeurs, ses centres d'intérêts, ses désirs et de construire ses propres choix pour elle-même et non sous l'influence de projets familiaux ou autres, extérieurs à elle : **restaurer son image de soi**
- ☞ L'analyse de ses expériences POSITIVES, d'accroître ses sentiments de compétences afin de pouvoir élaborer des projets professionnels, de vie, en tenant compte de ses environnements : **développer son estime de soi**
- ☞ des plans d'actions, d'anticiper les obstacles, de se lancer des défis : **instaurer une confiance en soi**

Soi et projet professionnel

Deux idées centrales de Super vont marquer les pratiques du conseil

- **Le choix professionnel n'est pas ponctuel.** Il se dégage d'une évolution, d'une suite de choix, d'expériences vécues dans le monde de l'école et du travail. Les étapes successives, les séries de décisions, font du choix professionnel un processus de développement qui se poursuit pendant la vie active, sans omettre les périodes pré et post professionnelles.
- **Le choix professionnel doit être décrit comme un processus d'actualisation du moi,** engagé dans une décision personnelle. En exprimant un choix professionnel, **une personne traduit en termes de profession l'idée qu'elle se fait d'elle-même.** En y entrant, elle cherche à réaliser une image d'elle-même ; en y restant, elle accomplit une certaine actualisation de son moi, etc. (...) La fonction du conseiller est de fournir concrètement « une aide à la personne pour développer une image vraie, précise de soi et de la réalité et une aide au contrôle de ces images par la personne elle-même ». (...) Le conseiller reste un alter ego tuteur ou éducateur, et si la relation est la condition du conseil, le « diagnostic » est réintroduit sous la forme de procédé collaboratif.