

Analyse Transactionnelle

Exploration du scénario professionnel

Le scénario professionnel de notre client intègre des croyances, des décisions, des prévisions concernant la manière dont il va employer son temps de veille dans l'activité. Il prévoit le métier (ou la catégorie de fonction) qu'il va exercer, le type de compagnons de route professionnels qu'il va rencontrer (très flagrant pour les personnes qui ont des associés), la manière dont il va s'épanouir ou se tuer au travail...

Dans la pratique de coach, il est assez fréquent de rencontrer des clients qui ne savent plus ou ils en sont par rapport à leur métier ; qui se posent des questions sur leur place dans telle ou telle structure, à tel ou tel poste ; qui souhaitent se réorienter ; qui ont le désir de revoir leurs priorités de vie (travail, vie familiale, vie sociale, épanouissement personnel). Pour ces personnes une analyse cognitive de leur scénario professionnel peut être indiquée, elle leur permettra de prendre conscience des messages parentaux assimilés, de choisir de les respecter (dans une perception Adulte des situations et avec l'expérience acquise, les désirs et souhaits) ou de choisir de les remettre en cause, par le biais de la formation, de la thérapie, de changements comportementaux.

Cette analyse se réalise à partir de 3 séries de questions, chacune couvrant un ou des éléments de notre scénario professionnel.

Premier questionnaire : le présent

L'objectif est de permettre à la personne d'identifier et de partager son vécu par rapport à son travail, quelles sont les satisfactions et les déceptions, les limites de son activité.

Le coach peut bien entendu choisir les questions les plus pertinentes, faire préparer le questionnaire par son client entre deux rencontres, poser une question et explorer la réponse avec la personne, montrer les éléments de cohérence et les zones d'ombre... selon son expérience et ses références théoriques. Avant d'utiliser ce questionnaire pour vos clients, testez-le sur vous-même.

- **Quel est votre métier ?** Le coach vérifie que le métier est bien décrit, compréhensible dans l'environnement de la personne. Souvent le métier est décrit en termes de statut, de fonction, mais pas d'activité.
- **Comment décririez-vous votre métier à un enfant de 6/8 ans ?** La clarté et la capacité de décrire le métier sont des indicateurs de cohérence de la personne (cohérence entre l'identité professionnelle et l'image de soi).
- **Quelles sont les satisfactions de votre métier ?** Rechercher les apports : argent, signes de reconnaissance, gestion du temps, liberté de choix et d'action, indépendance, contacts humains, technicité, habiletés spécifiques mises en œuvre. La personne pourra se rendre compte que ses besoins fondamentaux sont ou ne sont pas remplis par ce métier, cette activité.
- **Qu'est ce que votre métier vous empêche de faire ?** Quel est le prix payé pour l'exercice de ce métier, quel est le retentissement pour la vie familiale, sociale, personnelle ? Le prix à payer peut être vécu comme acceptable en regard des gratifications ou non.
- **Est-ce le métier que vous avez choisi ?** Identifier l'impact de l'adaptation aux parents, aux circonstances de la vie, la place laissée aux rêves et aux désirs.
- **Pourquoi exercez-vous ce métier ?** Le coach vérifie la cohérence de la réponse avec les capacités propres de la personne, ses compétences.
- **Avez-vous du succès ?** Le succès peut être une réussite scénarique, c'est-à-dire répondant au besoin de se faire accepter dans son milieu d'origine : l'enfant peut avoir pris une décision du type : si je ne peux être aimé, je serais admiré. Le succès peut répondre à une demande des parents (sous la forme du Parent interne) ou être le résultat d'une adéquation entre le désir de la personne, ses

objectifs internes (je réussis à ma mesure) et l'énergie mise dans l'activité (tous les états du moi positifs sont concernés).

Deuxième questionnaire : le passé

L'objectif est de permettre à la personne d'identifier certaines prises de décision lors de son enfance et certaines influences issues de son histoire de vie et de son environnement. Elle pourra agir en acceptant ces choix et en se confortant dans son travail actuel ou en prenant la décision de changer pour se réaliser. Il est toujours possible avec l'accord du client de travailler sur son passé, ceci se fera de manière cognitive, en racontant avec l'Adulte ce qui s'est passé.

- **Quelles sont les étapes qui vous ont amené à exercer votre métier actuel ?** L'analyse des circonstances qui ont amené à choisir ce métier, des étapes préalables, de la cohérence entre les études réalisées et le métier exercé.
- **Avez-vous changé plusieurs fois de métier ? Pour Quoi ? Pourquoi ? Si oui quels liens faites-vous entre ces métiers ?**
- **Que disiez-vous de votre futur métier étant enfant (celui que vous exercez actuellement) ? est-ce que ce métier était connu, vous plaisait-il ?**
- **Que disaient vos parents concernant votre futur métier (celui que vous exercez actuellement) ?** Bien sûr, il faut élargir au secteur d'activité ou au type d'activité. Par ex. par fidélité à ses parents un adolescent décide de devenir médecin, il lui semble que c'est le métier le plus valorisé par ces parents, de cette manière il va conquérir la fierté de ses parents. Un diététicien se rend compte après avoir terminé ses études qu'il a choisi cette branche pour répondre aux attentes (non formulées) de ses parents qui sont très impliqués et concernés par les problèmes d'alimentation.
- **Que disait votre père (votre mère) de son propre métier ? que montrait-il (elle) ? qu'en pensiez-vous ?** La partie essentielle est ce qu'ils montraient, ainsi une jeune infirmière a choisi de travailler dans le secteur de la santé par vocation (en lien avec son éducation chrétienne, son environnement familial) mais certainement pas comme médecin anesthésiste comme son père, car il rentrait chaque soir dans un état de stress important et le faisait supporter à sa famille. Dans la famille de Jean-Luc, tous ses ascendants exercent des activités libérales ou commerciales, son père était ingénieur conseil, sa mère était commerçante, son oncle entrepreneur, son grand-père vigneron, son autre grand-père hôtelier... lorsqu'il choisit son premier métier, il n'a pas cherché à entrer dans une entreprise, il était évident pour lui que son activité se déroulerait en libéral.
- **Qu'espéraient vos parents pour vous ?** Lorsque les parents n'ont aucun souhait ou ne soutiennent pas les souhaits de l'enfant, la personne peut en concevoir un grand manque. Il est plus facile de ce sentir soutenu ou de se battre contre un choix préétabli, voire d'accepter ce choix parental, que de comprendre que les parents ne se soucient pas de notre avenir.
- **Un de vos parents montrait-il les mêmes habiletés que vous dans son métier ?** Dans la plupart des cas, le choix d'un métier provient de la réalisation d'une identité scénarique sociale, il répond à la question : que faut-il que je fasse pour être accepté dans mon milieu ?

Le choix du métier n'est pas souvent lié à des décisions autonomes. Il peut venir d'une filiation (dans cette famille on est boulanger de père en fils depuis 1924), aucun autre choix n'est concevable. D'un choix - non conscient - de fidélité à la lignée, au clan, au grand père : ainsi un frère et une sœur ont patiemment racheté les terres que leur grand père avait été obligé de vendre pour des revers de fortune et se sont installés comme vignerons après des études supérieures dans le commerce et le droit. D'un phénomène d'obéissance (aux désirs paternels, maternels) : dans cette famille, le premier enfant a été désigné pour reprendre l'activité de son père, il n'a pas eu d'autre orientation possible. De la réalisation d'un rêve parental, d'un besoin de réparation (une IDE qui a vu mourir sa mère dans ses bras lors de son adolescence). D'un désir de réalisation de ses potentiels : les pianistes, les grands dirigeants, les ébénistes, les plombiers, les architectes, les hôtesse... chacun dans leur genre peuvent mettre en œuvre leurs potentiels, les laisser s'exprimer dans leur métier.

Troisième questionnaire : le futur¹

L'objectif de ce troisième questionnaire est de permettre à la personne d'identifier le retentissement de ses prises de décision sur son avenir professionnel.

- Qu'y aura-t-il sur votre carte de visite dans 5 ans ?
- Que dira-t-on de vous le jour de votre départ en retraite ?
- Conseillerez-vous à vos enfants de faire le même métier que vous ?
- Si vous continuez d'exercer ce métier que se passera-t-il ?
- Qu'aimeriez-vous faire d'autre ? Pour obtenir quoi ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de le faire ?

Dans ce troisième questionnaire, l'accent est à porter sur ce que la personne est en train de mettre en œuvre. Si elle imagine que dans 5 ans elle sera toujours au même poste et qu'elle sera épuisée, il est fort probable qu'elle mette en œuvre des comportements qui vont la conduire à confirmer sa prévision.

L'action du coach permet l'émergence d'un projet (exercer mon métier en l'enrichissant, changer de métier, modifier mes ordres de priorité...), qui après un temps de maturation pourra se contractualiser dans un accompagnement de ce projet.

Il y a lieu après avoir analysé les réponses à chacun des trois questionnaires, de faire le lien entre passé, présent, futur : qu'est-ce qui a trait à des décisions anciennes, qu'est ce qui a trait à un côté autonome de la personnalité du client ? Qu'est-ce qu'il souhaite changer, qu'est-ce qu'il accepte, qu'est-ce qu'il veut modifier. Identifier les permissions dont il a besoin et la manière de les obtenir, identifier les expériences nouvelles qui permettront de modifier son cadre de référence. Le rôle du coach sera alors d'accompagner la personne dans la mise en œuvre de nouvelles expériences, de choix de vie ou de lui conseiller d'accéder à une thérapie si le questionnement a donné le jour à des failles, des manques cruciaux non résolus. Dans la plupart des cas, la connaissance cognitive des éléments constitutifs de scénario permet de nombreuses prises de conscience utiles au développement de l'autonomie.

¹ Adapté de Gilles Pellerin (non publié).