

MINI-OUTILS

Les mini-outils sont des itinéraires d'analyse guidée sur des sujets directement reliés aux thèmes ou à la pédagogie des sessions PRH. D'autres sont complémentaires à l'accompagnement en relation d'aide PRH. Tous sont conseillés dans le programme de formation personnelle méthodique qu'entreprennent ceux et celles qui désirent apprendre à gérer méthodiquement leur cheminement personnel.

# INTÉGRATION APRÈS UNE RELATION D'AIDE

## EXPOSÉ PRÉALABLE

### 1. Le TPA

## EXPOSÉ PRÉALABLE

Dans certaines relations d'aide, il nous arrive de toucher à des choses importantes qui nous remuent plus ou moins profondément.

Prendre du recul pour décanter et faire le point sur ce qui s'est passé est très profitable.

- On dégage l'essentiel.
- On le nomme avec plus de précision.
- On fait les liens avec tels ou tels autres éléments de sa vie.
- On se ressaisit dans un ensemble.
- Parfois on continue le travail d'exploration commencé en entretien.
- On perçoit mieux comment se vivre après tout ce que l'on a découvert.
- etc.

Bref, on intègre le neuf que l'on a découvert. On intègre, c'est-à-dire que le neuf ainsi découvert prend sa place dans tout ce que nous savons déjà de nous et dans la manière dont nous conduisons notre vie.

C'est à ce travail d'intégration que voudrait aider le TPA suivant.

- Ce travail d'intégration pourrait se faire à la fin de l'entretien si on en avait le temps. Souvent, on l'amorce en dégageant l'essentiel de ce qui s'est passé, mais souvent on n'a pas le temps de s'y attarder. Il est donc bon d'y revenir ensuite, après avoir laissé décanter un peu. Mais il ne faut pas trop tarder, car toutes les sensations réveillées par l'entretien s'estomperaient et ne seraient plus analysables.

### 1. LE TPA

1. J'essaie de me redire ce qui s'est passé en moi pendant cette relation d'aide.
2. Quelles lumières me sont venues ?  
Je me les précise avec le plus de concision possible et en collant bien à la sensation qui les accompagnait.
3. En quoi ces lumières m'aident-elles
  - à mieux me comprendre,
  - et à mieux conduire ma vie ?
4. Si mon analyse est longue, je reprends en synthèse l'essentiel de mes réponses aux trois premières questions de ce TPA. (Ne pas dépasser une page).

### Commentaire à propos de la question 4

Que la première analyse soit longue est normal. Il s'est parfois passé tellement de choses pendant l'entretien !

La reprise en synthèse permet de prendre du recul et de repérer l'essentiel de ce qui s'est passé pendant l'entretien et de ce qui a pu se passer depuis. Ce travail est très formateur(trice).

### Que faire de ce travail ?

- Vous le faites d'abord pour vous. Il s'agit de tirer le maximum de profit de l'entretien que vous venez d'avoir.
- Vous pouvez partager votre analyse à l'accompagnateur(trice) avec qui vous avez vécu cette relation d'aide, surtout si c'est celui(elle) qui vous accompagne habituellement. Il(elle) pourra ainsi mieux vous suivre dans votre cheminement.

Vous pouvez vous contenter de lui envoyer la synthèse.

\* \*

\*

### Notes : Comparaison avec les feuillets FPM de type « Bilan après une relation d'aide »

1- FPM 4 *Bilan après une relation d'aide*. Ce mini-outil attire l'attention sur 2 choses : le contenu de l'entretien et la méthode de travail.

FPM 59 *Intégration après une relation d'aide* porte sur le contenu mais pas sur la méthode de travail. Son approche du contenu n'est pas du tout la même.

FPM 4 fait faire une approche en fonction du problème abordé en entretien.

FPM 59 ne part pas du problème de départ mais fait regarder beaucoup plus largement.

Reste qu'il y a des ressemblances entre les deux approches. A chacun de choisir le mini-outil qui lui convient le mieux.

FPM 4 conviendrait peut-être plus à des débutants en accompagnement personnel, surtout à cause des TPA sur la méthode de travail.

2- FPM 27 *Ce qui m'a aidé, ce qui m'a gêné dans la relation au(à la) conseiller(ère)*. Ce mini-outil est très utile lorsqu'on commence un accompagnement personnel avec quelqu'un. Il aide à bien ajuster la relation afin qu'elle soit efficace.

Si vous communiquez votre travail à votre accompagnateur(trice), n'oubliez pas de joindre une enveloppe timbrée, à votre adresse, pour la réponse.