

ANNEXE 2 GRILLE DE TRAVAIL « J'AI DEMANDÉ À X... UN TEMPS POUR UNE RELATION D'AIDE »

Préliminaire : La préparation de mon entretien

- Qu'est-ce qui me semble au point et me laisse satisfait(e) dans la manière dont j'ai préparé mon entretien ?
- Qu'est-ce que je ne sens pas au point ?
- En quoi est-ce que je peux progresser ?

1. Ce qui me motivait à demander de l'aide

- 1.1 Quel était l'objet de ma demande d'aide ?
- 1.2 Ai-je avancé dans la résolution de mon problème ou de mon questionnement ?

2. Comment ai-je travaillé tout au long de cette rencontre ?

- 2.1 Suis-je satisfait(e) de la façon dont j'ai présenté mon problème ? (J'explique ma réponse.)
- 2.2 Suis-je satisfait(e) :
- de la façon dont j'ai écouté et accueilli la reformulation de ce que j'avais présenté et les reflets de la personne ?
 - de la façon dont j'ai accueilli les lumières ou les pistes qui m'ont été proposées pour avancer ? (J'explique ma réponse.)
- 2.3 Suis-je satisfait(e) du travail engagé dans la 3^{ème} partie ?
Quels ont été les moments les plus importants pour moi ? Pourquoi ?

3. Les attitudes de fond à vivre

- 3.1 Ai-je bien vécu chacune des attitudes fondamentales (cf. FPM 25 n° 3) ?
Pour chacune je m'évalue de 0 à 9.
- C'est à moi de travailler.
 - C'est moi qui sais ce que je vis.
 - C'est à moi de conduire l'entretien.
 - C'est à moi de décider.
 - Confiance dans le conseiller.
 - Ouverture au conseiller.
- 3.2 Si l'une ou l'autre de ces attitudes :
- a été particulièrement aidante pour moi ;
 - ou, au contraire, a été plus difficile à vivre pour moi ;
- j'analyse mon vécu en quelques phrases.

4. Ma relation à la personne à qui je m'adressais

- 4.1 Qu'est-ce qui m'a aidé...
- 4.2 Qu'est-ce qui m'a gêné...
- dans la relation à la personne à qui je demandais de l'aide ?

5. Autres remarques

Me reste-t-il **autre chose d'important** à noter ou à dire concernant ce temps de travail en relation d'aide ?