

BILAN RESSOURCES :
« MOTIVATIONS ET DESIRS »

- Quels sont vos « désirs » ?

Alors, et si vous rêviez...

Pensez simplement à ce que vous aimeriez faire, réaliser, si tout était possible.

Ne vous préoccupez pas pour l'instant du possible ou de l'impossible. Osez laisser de côté vos censures, vos interdits, vos parasites et dans un premier temps, osez exprimer ce dont vous avez envie.

Ce que vous aimeriez faire

-
-

▪ Osez formuler vos désirs

À présent voici une série de questions pour vous aider à laisser émerger et à formuler vos désirs.

Notre conseil

Dans un premier temps, laissez sortir. Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit même si cela vous paraît ridicule, futile ou contradictoire. Le plus important à ce stade, c'est de pouvoir énumérer l'ensemble des idées, projets, envies, ressentis que vous pourriez avoir.

Répondez très spontanément et ne portez aucun jugement sur vos réponses. Accueillez-les comme elles viennent. Ne recherchez pas à tout prix la cohérence.

Si la réponse ne vous semble pas complète ni totalement exacte, essayez de préciser ce que vous voulez dire. Une première idée peut en cacher une autre.

Les bonnes questions à vous poser

◆ Idéalement, qu'aimeriez-vous faire ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Que vous voyez-vous faire spontanément ?

Ne cherchez pas forcément un métier précis. Décrivez les images mentales qui vous viennent à l'esprit : je me vois faire des conférences, dessiner...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Avez-vous toujours eu envie de faire quelque chose en particulier ?

OUI NON

◆ Si oui, quoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Que rêviez-vous de faire enfant, adolescent ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Ces rêves évoquent-ils encore quelque chose pour vous ?

OUI NON

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Si vous pouviez recommencer, que feriez-vous d'identique ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Si vous pouviez recommencer, que feriez-vous de différent ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Avez-vous des regrets ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Lesquels ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Quelles sont les personnes que vous admirez ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Vous avez cent ans, que souhaitez-vous absolument avoir réalisé ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'aimeriez-vous réussir à faire ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'aimeriez-vous avoir réalisé, réussi dans dix ans ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ *A priori*, quelle évolution professionnelle aimeriez-vous avoir ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Si vous n'aviez plus à travailler, que feriez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Que pensez-vous avoir en vous en termes de potentiel, que vous n'avez jamais exprimé ?

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ En vous projetant dans la concrétisation de votre idée, pensez aux obstacles que vous pourriez rencontrer. À leur évocation, dans quel état d'esprit vous sentez-vous ?

Par exemple : moins intéressé, démotivé...

.....

.....

.....

.....

.....

- ◆ À votre avis pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

Exploitions vos réponses

- À présent, résumez un à trois désirs réels que vous avez exprimés et que vous venez, à travers le second niveau de questionnement, de valider.

.....

.....

.....

.....

.....

Quels sont vos autres souhaits ?

Vos autres souhaits :

Après avoir laissé libre cours à vos idées, voici quelques questions pour vous aider à préciser certains de vos souhaits et peut-être à prendre conscience d'éléments importants qui vous avaient échappé ou que vous avez en tout cas omis de formuler dans l'exercice précédent.

Notre conseil

Ne vous sentez pas obligé de répondre à toutes les questions mais à celles qui correspondent à des souhaits réels pour vous. Comme précédemment, répondez spontanément dans un premier temps puis relisez vos réponses, même quelques jours plus tard, et là, validez ou affinez-les.

Les bonnes questions à vous poser

◆ Dans quel environnement aimeriez-vous idéalement travailler ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

◆ Dans quel secteur ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

◆ Dans quelle finalité ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Dans quel type d'organisation ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Avec quel type de management ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Avec quels moyens ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Dans quelle perspective ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Quel mode de vie aimeriez-vous avoir ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Quel niveau de revenus aimeriez-vous avoir ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Quel niveau de responsabilité aimeriez-vous avoir ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Quelle évolution aimeriez-vous avoir ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Quel changement souhaiteriez-vous opérer ?

.....

.....

.....

.....

.....

◆ Pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

.....

Une fois revisité votre premier jet, il reste à prendre acte de vos réponses telles quelles et à en faire la synthèse.

Exploitions vos réponses

- Quels sont vos souhaits prioritaires ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Avez-vous vraiment osé formuler tous vos désirs et tous vos souhaits ?

Un questionnement complémentaire peut être bénéfique pour valider que vos vrais désirs se sont véritablement exprimés.

▪ Interrogez-vous

Notre conseil

Pour savoir vraiment ce que vous voulez et a fortiori être plus tard capable de le réaliser, il est bon d'identifier tout ce qui peut éventuellement vous gêner, entraver, freiner votre introspection, pour tenter le cas échéant de vous en affranchir.

Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Avez-vous plutôt confiance en vous ?

OUI NON

- ◆ À votre avis, pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

- ◆ Cherchez-vous en général à plaire aux autres ?

OUI NON

Les bonnes questions à vous poser

◆ Ma satisfaction est au maximum quand...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Je peux oublier mes propres intérêts pour réussir à...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ J'oublie tous les autres avantages et satisfactions que je peux avoir quand...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ J'ai vraiment le sentiment d'être utile quand...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ J'ai vraiment le sentiment de m'exprimer quand...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ J'ai vraiment le sentiment d'être moi-même quand...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Je suis vraiment content de moi quand...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Je sens une joie réelle quand...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Je suis prêt à faire des efforts décuplés pour...

.....
.....
.....
.....
.....

Exploisons vos réponses

Que vous vous soyez approché ou que vous pensiez avoir trouvé votre moteur, notez-le.

- Que pensez-vous être votre moteur ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Que pensez-vous être votre ou vos sous-moteurs ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Liste de moteurs possibles

Créer	Faire pousser
Aider les autres	Bâtir
Ordonner (mettre de l'ordre)	Faire travailler ensemble
Développer	Faire exprimer aux gens le meilleur d'eux-mêmes
Rentabiliser	Cultiver
Faire évoluer	Accroître
Faciliter	Faire naître
Faire savoir	Fabriquer
Transmettre	Rendre beau
Comprendre	Faire du bien
Fabriquer, faire	Faire grandir
Augmenter la productivité	Rendre harmonieux
Augmenter les richesses	Rationaliser/rendre rationnel
Rendre juste	Rencontrer
Produire plus de richesses	Faire accoucher
Faciliter les informations	Ouvrir
Rendre service	Trouver
Augmenter le chiffre d'affaires	Éveiller
Supprimer la misère	Défendre
Faciliter l'expression des idées	Découvrir
Faciliter l'expression des personnes	Faire fonctionner
Créer du beau	Résoudre un problème
Faire communiquer des mondes différents	Faire s'entendre (médiateur, négociateur, diplomate)
Sauver des vies	Humaniser
Soulager la souffrance	Provoquer des émotions
Rendre heureux	Éduquer
Faire connaître	Soigner, prendre soin
Faire plaisir aux autres, donner du plaisir	Guérir
Être au service de	
Découvrir	

Pour continuer à vous mettre sur la voie, voici les principales familles de moteurs.

Principales familles de moteurs

Produire, accroître la rentabilité	Faire connaître
Favoriser la communication, les échanges	Rendre ou faire justice
Favoriser l'éveil ou la naissance	Sauver
Apporter du confort	Transmettre
Apporter de la sécurité	Faire grandir
Apporter du bien-être	Produire du beau
Rendre beau	Faire évoluer les consciences
Développer	Favoriser, introduire les changements
Donner du plaisir	Rendre heureux

■ Cernez votre moteur

■ Notre conseil

Complétez les phrases suivantes en essayant pour vous-même d'être au plus près de votre formulation. Rappelez-vous : le moteur ne correspond pas *a priori* à un acte concret mais davantage au but que vous désirez atteindre.

Les bonnes questions à vous poser

- Ma satisfaction est au maximum quand...
- Je peux oublier mes propres intérêts pour réussir à...
- J'oublie tous les autres avantages et satisfactions que je peux avoir quand..
- J'ai vraiment le sentiment d'être utile quand...
- J'ai vraiment le sentiment de m'exprimer quand...
- J'ai vraiment le sentiment d'être moi-même quand...
- Je suis vraiment content de moi quand...
- Je sens une joie réelle quand...
- Je suis prêt à faire des efforts décuplés pour...

Résumons-nous

Que vous vous soyez approché ou que vous pensiez avoir trouvé votre moteur, notez-le.

- Que pensez-vous être votre moteur ?
- Que pensez-vous être votre ou vos sous-moteurs ?

Quelles sont vos sources de plaisir ?

Deux principales sources de plaisir

Au fond, qu'aimez-vous faire ?

Notre conseil

Pour identifier toutes vos sources de plaisir, pensez toujours concrètement à une activité, un environnement, un moment, une relation, une action, un état, etc. qui vous donne du plaisir.

Il peut s'agir d'une toute petite part dans votre activité, de quelque chose que vous avez très peu fait ou bien encore de quelque chose de totalement annexe à votre activité.

Répondez très précisément à chacune de ces questions. Il est important pour être concret de ne pas rester trop vague, trop flou. Ne vous censurez pas non plus.

Les bonnes questions à vous poser

◆ Dans quoi êtes-vous le plus à l'aise ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

◆ Dans quoi êtes-vous le moins à l'aise ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ À votre avis, pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Dans vos différentes activités extrascolaires, qu'est-ce qui vous a procuré le plus de plaisir quand vous étiez jeune ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Spontanément, qu'aimez-vous faire le plus ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'est ce que vous n'aimez pas faire ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'est-ce qui, dans l'ensemble de vos activités, vous a le plus plu ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'avez-vous le plus aimé faire au cours de vos différentes activités ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'avez-vous le moins aimé au cours de vos différentes activités ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'est-ce qui, dans l'ensemble de vos activités, vous a donné le plus de plaisir ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'est-ce qui, dans l'ensemble de vos activités, vous a donné le moins de plaisir ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'est-ce qui, dans votre activité ou poste actuel, vous donne le plus de plaisir ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ En dehors de votre métier, quelles sont vos activités, passions, intérêts ?

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Qu'y trouvez-vous en termes de plaisir ?

.....
.....
.....
.....
.....

Revisitez ce que vous avez écrit. Êtes-vous sûr de n'avoir rien oublié ? Complétez, le cas échéant.

Exploitions vos réponses

Essayez de faire une synthèse à partir des constats que vous avez faits et de toutes les réflexions qui vous sont venues à l'esprit.

- J'ai souvent du plaisir à faire une tâche lorsque...
Définissez les contextes ou les modalités des tâches qui vous conviennent.

.....
.....
.....
.....
.....

- J'ai rarement du plaisir à faire une tâche lorsque...
Définissez les contextes ou les modalités des tâches que vous n'aimez pas.

.....
.....
.....
.....
.....

- À présent, pouvez-vous énumérer voire hiérarchiser les 3 principales activités qui vous donnent du plaisir ?

1 :.....
2 :.....
3 :.....

Comment être sûr que l'on aime vraiment faire quelque chose ?

Complétez les phrases suivantes pour bien repérer ce que vous aimez vraiment faire concrètement.

Les bonnes questions à vous poser

- ◆ Je suis très motivé pour...

.....
.....
.....
.....
.....

- ◆ Je ne vois pas le temps passer quand...

.....
.....
.....
.....
.....

- ◆ Je suis gai et de bonne humeur quand je fais...

.....
.....

.....
.....
.....
.....

◆ Je vois toujours le côté positif des choses quand j'ai à faire...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Je supporte mieux les contraintes quand j'ai à faire...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Même si je travaille beaucoup, je suis moins fatigué quand j'ai passé la journée à faire...

.....
.....
.....
.....
.....

◆ Faire... même de manière intensive peut même me procurer une certaine détente.

.....
.....
.....
.....
.....

Pour valider ou vous aider à préciser et à synthétiser, vous pouvez vous reporter à l'analyse de ce qui vous plaît et vous déplaît dans un poste, une activité ou une tâche (partie I, chapitre 1).

Exploitions vos réponses

- Quelle conclusion en tirer ?

À présent et en fonction des sources de plaisir que vous avez identifiées, interrogez-vous sur ce que vous aimeriez changer dans vos activités.

.....
.....
.....
.....
.....

- Qu'aimeriez-vous abandonner ?

.....
.....
.....
.....
.....

- Qu'aimeriez-vous réduire ?

.....
.....
.....
.....
.....

- Qu'aimeriez-vous conserver ?

.....
.....
.....
.....
.....

- Qu'aimeriez-vous développer ?

.....
.....
.....
.....
.....

Ce que vous aimeriez faire

Tout le champ des possibles vous est accessible...

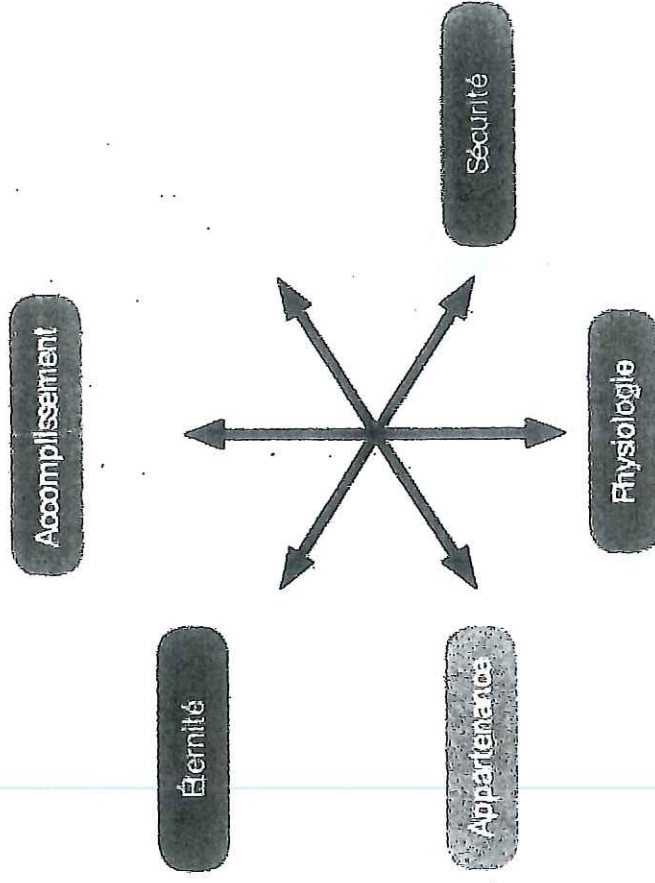
A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the prompt above. The box is currently blank.

Vos éléments de motivation

	Ce qui vous motive	Ce qui vous démoitve
En général		
Plus particulièrement aujourd'hui		

Objectifs :

- Développer le vocabulaire des sentiments et des besoins
- Identifier les sentiments qui dénoncent des besoins insatisfaits
- Identifier comment un métier répond à ces besoins



Hierarchisez vos besoins

Vos besoins par ordre d'importance <i>De 1 (le plus important) à 10</i>	
—	Plaisir
—	Sécurité
—	Reconnaissance
—	Perspectives d'avenir
—	Revenus
—	Environnement
—	Équilibre vie privée/vie professionnelle
—	Qualité des relations
—	Finalité, sens de son activité
—	Épanouissement personnel



Stratégie de recherche

Projet

Le projet prend en compte
ses motivations individuelles et personnelles

Et veut, ses valeurs, ce qui veut motive,
c'est

Le devoir
La sécurité
L'affection
L'expertise
Le pouvoir

L'esprit de service
L'ambition
La compétence
La famille
Le plaisir

L'argent
La réalisation de soi
L'indépendance
L'altruisme
...

Et ce qui veut fait fuir
c'est ...



Stratégie de recherche d'emploi

Projet

Construire son projet professionnel

L'exercice suivant va vous permettre d'imaginer des pistes de projets possibles

Le métier de vos rêves

Spontanément, sans vous préoccuper de la faisabilité

Que rêviez-vous de faire lorsque vous étiez enfant ou adolescent ?

Et aujourd'hui, si tout était possible,

Quel serait votre rêve le plus fou ?

Quel serait votre rêve le plus accessible ?

Citez deux ou trois personnes connues du grand public qui représentent pour vous une forme de réussite
(professionnelle, artistique, sportive)



Stratégie de recherche d'emploi

Projet

Explicitier, clarifier ses motivations

Tout projet professionnel va prendre en compte ou s'appuyer sur des motivations personnelles. Ces motivations sont variées, cela peut être :

Région géographique,	Intérêt du travail,
Autonomie dans le travail,	Travailler en équipe,
Travailler en PME / PMI,	Avoir des contacts,
Statut,	avantages indirects,
Avoir la possibilité de créer, d'innover,	Salaire,
Contenu, tâches, objectifs de travail,	Horaires,
Avoir une position hiérarchique,	Occuper un poste de généraliste/spécialiste,
Occuper un poste avec des déplacements,	Type de rémunération,
Sécurité de l'emploi,	Travailler seul,
Travailler dans une grande entreprise,	Occuper un poste opérationnel/fonctionnel,
Adhérer au produit de l'entreprise, à son activité,	Possibilités d'évolution

Classer, hiérarchiser, pondérer

