

# Le Dialogue de Conseil en Life Design

Méthode de Jean Guichard





# Quelques sources



# Contexte

- Le dialogue de conseil en Life Design représente une approche dynamique dans le domaine de l'orientation professionnelle et personnelle.
- Cette méthode, développée par Jean Guichard, s'inscrit dans un contexte où les interventions d'accompagnement à l'orientation ont traditionnellement été axées sur la « guidance en employabilité ». **Ces interventions visaient principalement à aider les individus à s'insérer dans le marché du travail, souvent en mettant l'accent sur des compétences spécifiques et des parcours professionnels linéaires.**
- Cependant, avec l'évolution des sociétés modernes et la complexification des parcours de vie, il est devenu essentiel de repenser ces approches.
- Le Life Design se concentre sur l'individu dans sa globalité, en tenant compte de ses aspirations, de ses valeurs et de ses expériences de vie.
- L'objectif principal est d'aider les personnes à construire une vie qu'elles jugent significative et réussie, en leur permettant de formuler des perspectives d'avenir qui donnent sens à leur existence.

# Objectifs

Les interventions de Life Design visent à :

- **Accompagner les individus** dans la construction de leur identité personnelle et professionnelle.
- **Favoriser la réflexion** sur leurs expériences passées, présentes et futures, afin de mieux comprendre leurs désirs et leurs motivations.
- **Encourager l'élaboration de récits de vie** qui intègrent les différentes facettes de leur identité, permettant ainsi une meilleure cohérence entre leurs aspirations et leurs actions.

# Cadre Épistémologique

- Le cadre théorique du Life Design repose sur des approches constructivistes, qui considèrent que le **soi est une construction sociale et cognitive**.
- Cela signifie que notre identité se forme à travers nos interactions avec les autres et les contextes dans lesquels nous évoluons.
- Les concepts de **réflexivité** et de **narration** sont centraux dans cette approche, car ils permettent aux individus de se raconter et de redéfinir leur parcours en fonction de leurs expériences et de leurs aspirations.

# Concepts Clés

Le dialogue de conseil en Life Design repose sur plusieurs concepts clés qui structurent son approche et sa méthodologie. Ces concepts permettent de comprendre comment les individus construisent leur identité et naviguent dans leurs parcours de vie. Voici les principaux éléments :

## 1. Cadre Cognitif Identitaire

- Le cadre cognitif identitaire désigne les structures mentales que les individus utilisent pour organiser et interpréter leurs expériences.
- Ces cadres sont constitués de catégories et de schémas qui aident à donner sens aux interactions sociales et aux rôles que l'on joue dans différents contextes. Par exemple, le cadre d'un « ingénieur » inclut des attributs tels que la compétence technique, le travail en équipe, et la responsabilité professionnelle.
- Ces cadres influencent non seulement la perception de soi, mais aussi les attentes et les comportements dans des situations spécifiques.





# Concepts Clés

## 3. Réflexivité Duelle

La réflexivité duelle fait référence à la capacité d'un individu à se percevoir à la fois comme sujet et objet. Cela implique une auto-évaluation par rapport à un idéal ou un modèle de soi que l'on aspire à atteindre. Par exemple, un étudiant peut se voir comme un « bon élève » et s'efforcer d'atteindre cette image en adoptant des comportements et des attitudes qui correspondent à cet idéal. Cette forme de réflexivité est essentielle pour la motivation et l'engagement dans le processus de construction de soi.

## 4. Réflexivité Trine

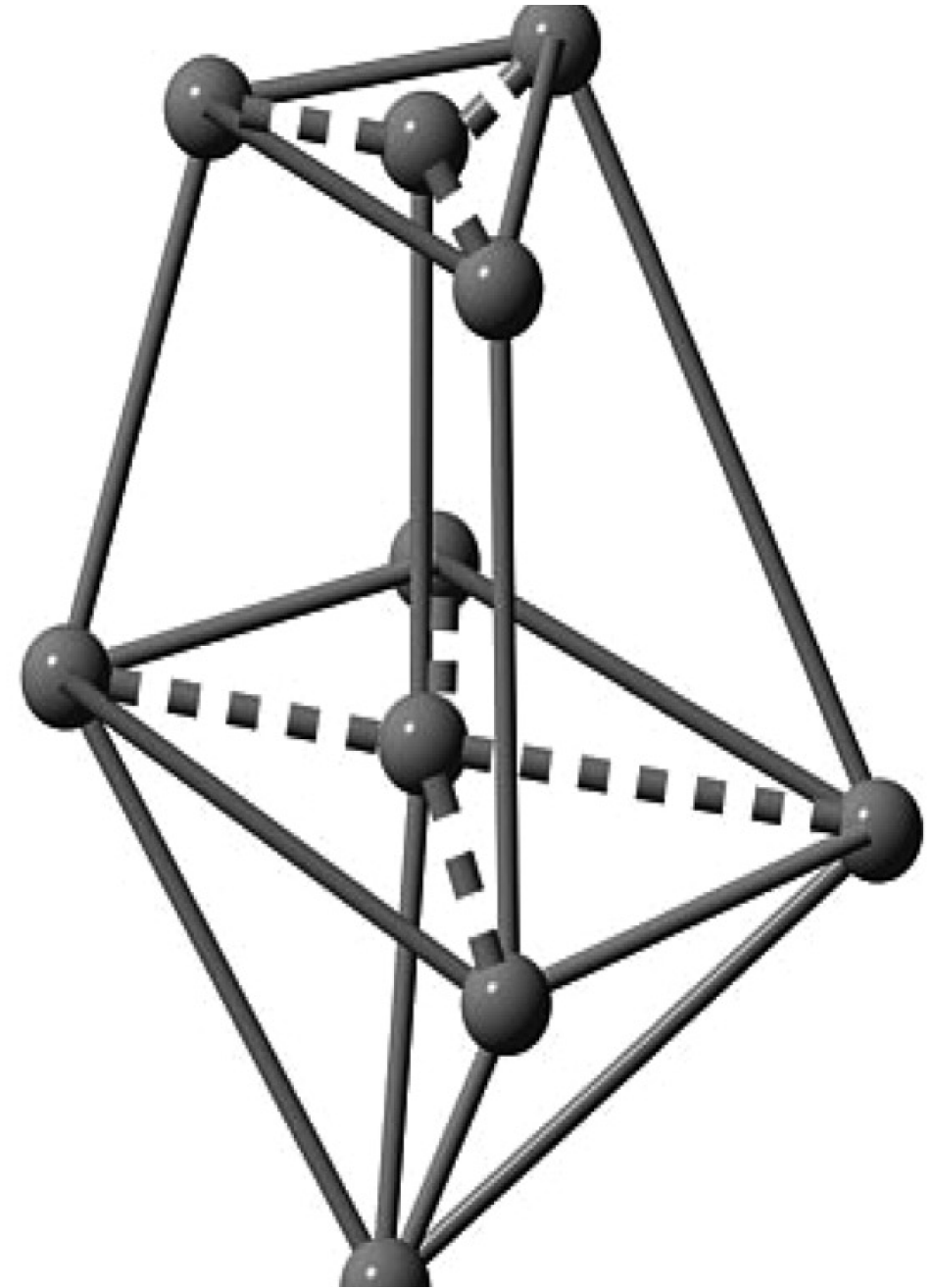
La réflexivité trine élargit le concept de réflexivité en intégrant un dialogue interne et externe. Cela signifie que l'individu engage une conversation avec lui-même et avec d'autres pour explorer ses expériences, ses émotions et ses aspirations. Ce processus permet de générer de nouvelles significations et de réévaluer les perspectives d'avenir. Par exemple, lors d'un dialogue de conseil, un demandeur peut partager ses réflexions sur ses expériences passées et recevoir des retours qui l'aident à envisager de nouvelles possibilités pour son avenir.



# Concepts Clés

## 5. Sois Possibles

- Le concept de « sois possibles » introduit par Hazel Markus et Paula Nurius souligne l'importance des aspirations et des craintes concernant l'avenir.
- Les sois possibles représentent les différentes identités que les individus envisagent pour eux-mêmes, qu'elles soient désirées ou redoutées.
- Ces projections influencent les choix et les comportements, servant de motivation pour atteindre certains objectifs ou éviter des situations indésirables.



---

# Méthodologie du Dialogue

---

La méthodologie du dialogue de conseil en Life Design se déroule généralement en plusieurs étapes:

1. **Construction de l'alliance de travail** : Établir une relation de confiance entre le conseiller et le demandeur.
2. **Inventaire des expériences significatives** : Identifier les domaines d'activités et les expériences qui ont marqué la vie de l'individu.
3. **Narration des expériences** : Encourager le demandeur à raconter ses histoires personnelles, ce qui permet de mettre en lumière des thèmes récurrents et des émotions.
4. **Définition des actions à entreprendre** : Élaborer un plan d'action concret pour réaliser les perspectives identifiées.

# Application Pratique

L'application pratique du dialogue de conseil en Life Design se concentre sur l'intégration des concepts théoriques dans des situations réelles d'accompagnement.

Cette méthode est conçue pour aider les individus à naviguer dans leurs parcours de vie en tenant compte de leurs aspirations, de leurs valeurs et de leurs expériences. Voici les principaux aspects de cette application :

## 1. Cadre d'Intervention

- Le dialogue de conseil en Life Design est structuré autour d'un cadre d'intervention qui favorise une relation de confiance entre le conseiller et le demandeur. Ce cadre repose sur :
- **L'alliance de travail** : Établir une connexion authentique et empathique, où le conseiller agit comme un facilitateur du dialogue intérieur du demandeur.
- **Un environnement sécurisant** : Créer un espace où le demandeur se sent libre d'explorer ses pensées et ses émotions sans jugement.

# Application Pratique

## 2. Outils et Techniques

Pour mettre en œuvre cette approche, plusieurs outils et techniques sont utilisés :

- **Entretiens Narratifs** : Encourager le demandeur à raconter ses expériences de vie, ce qui permet d'identifier des thèmes récurrents et des émotions significatives.
- **Cartes de Vie** : Utiliser des diagrammes ou des schémas pour visualiser les différentes formes identitaires et les relations entre elles, facilitant ainsi la prise de conscience des dynamiques personnelles.
- **Exercices de Réflexivité** : Proposer des activités qui stimulent la réflexion sur soi, comme des journaux de bord ou des exercices de visualisation des futurs possibles.

# Application Pratique

## 3. Processus de Dialogue

Le processus de dialogue se déroule généralement en plusieurs étapes :

- **Identification des Domaines Clés** : Le conseiller guide le demandeur pour qu'il identifie les domaines de sa vie qui lui semblent significatifs, qu'ils soient professionnels, personnels ou sociaux.
- **Exploration des Récits de Vie** : À travers des narrations, le demandeur examine comment ses expériences passées influencent ses perceptions actuelles et ses aspirations futures.
- **Formulation de Perspectives d'Avenir** : Le dialogue permet au demandeur de clarifier ses objectifs et de définir des actions concrètes pour les atteindre.

# Application Pratique

## 4. Études de Cas

Des études de cas illustrent l'efficacité de cette méthode. Par exemple, dans le cas d'Hamza, un lycéen qui a réussi à transformer sa vision de soi en se projetant comme médecin, le dialogue a permis de :

- **Identifier ses valeurs** : Hamza a reconnu l'importance d'être utile aux autres, ce qui a orienté ses choix.
- **Élaborer un plan d'action** : Il a mis en place des stratégies concrètes pour améliorer ses résultats scolaires, ce qui lui a permis d'atteindre ses objectifs.

# Application Pratique

## 5. Impact et Résultats

Les résultats de l'application du dialogue de conseil en Life Design sont significatifs :

- **Renforcement de l'Identité** : Les individus développent une meilleure compréhension de leur identité et de leurs aspirations.
- **Motivation Accrue** : En clarifiant leurs objectifs, les demandeurs se sentent plus motivés à agir pour réaliser leurs rêves.
- **Adaptabilité** : Cette approche aide les individus à s'adapter aux changements de leur vie, en leur fournissant des outils pour naviguer dans l'incertitude.

---

# Étude de Cas : Hamza

---

L'étude de cas d'Hamza illustre de manière concrète l'application du dialogue de conseil en Life Design et met en lumière les transformations possibles dans la perception de soi et les aspirations d'un individu.

## Contexte

- Hamza est un lycéen de 17 ans, inscrit en classe terminale scientifique, qui se trouve à un carrefour de sa vie.
- Bien qu'il soit dans une filière valorisée, il éprouve des difficultés académiques et se sent incertain quant à son avenir. Il s'adresse à une conseillère pour explorer ses options d'études supérieures, en particulier celles qui pourraient lui convenir malgré ses résultats médiocres.

# Étude de Cas : Hamza

## Processus de Dialogue

### 1. Identification des Domaines Clés :

Lors de la première rencontre, Hamza identifie quatre catégories d'expériences significatives dans sa vie :

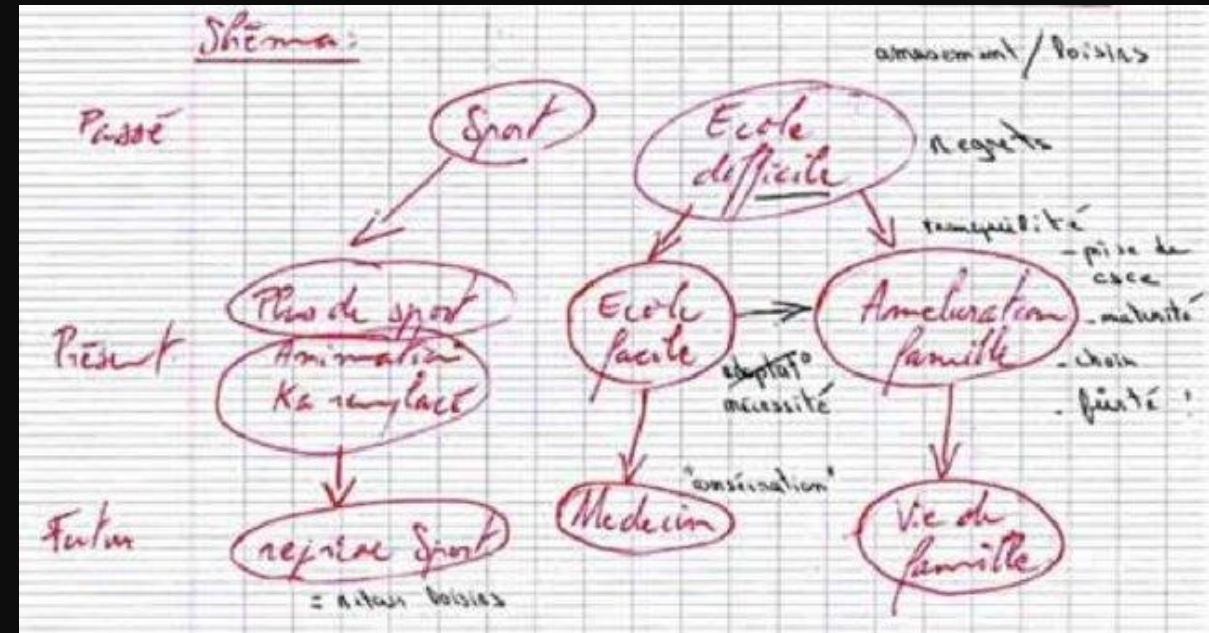
- Son statut d'élève.
- Son rôle d'entraîneur de jeunes footballeurs.
- Son engagement dans le soutien scolaire.
- Sa préparation au brevet de sauvetage en mer.

# Étude de Cas : Hamza

## Processus de Dialogue

### 2. Exploration des Récits :

- En discutant de son expérience en tant que lycéen, Hamza exprime son ennui face aux cours et son manque d'intérêt pour certaines matières. Il se sent populaire parmi ses camarades, mais cette popularité ne se traduit pas par un engagement académique.
- En revanche, dans ses autres rôles, comme entraîneur et tuteur, il ressent un sens d'accomplissement et d'utilité, ce qui contraste avec son expérience scolaire.



# Étude de Cas : Hamza

## Processus de Dialogue

### 3. Formulation de Perspectives :

- À travers le dialogue, Hamza commence à établir des connexions entre ses différentes expériences.
- Il réalise que son désir d'être utile aux autres est un fil conducteur dans ses activités.
- Cela le conduit à envisager une carrière dans le domaine médical, où il pourrait combiner son intérêt pour le service aux autres avec ses aspirations professionnelles.

# Étude de Cas : Hamza

## Transformation de l'Identité: Émergence d'une Nouvelle Vision de Soi

- Hamza passe d'une vision limitée de son avenir à une perspective plus large et plus engageante. Il se voit désormais comme un futur médecin, une identité qui lui semble à la fois désirable et réalisable.
- Cette transformation est renforcée par le soutien de sa conseillère, qui l'encourage à explorer ses motivations et ses valeurs.

---

# Étude de Cas : Hamza

---

## Plan d'Action

### Engagement dans l'Amélioration Scolaire :

- Hamza élabore un plan d'action concret pour améliorer ses résultats scolaires. Il commence à structurer ses études, à se concentrer sur ses cours, et à réduire ses autres engagements pour se concentrer sur son objectif.
- À la fin de l'année scolaire, ses efforts portent leurs fruits : il obtient une mention au baccalauréat et est admis en faculté de médecine.

# Conclusion

---

- Le dialogue de conseil en Life Design représente une avancée significative dans le domaine de l'orientation, en se concentrant sur l'individu dans sa globalité plutôt que sur des compétences spécifiques ou des parcours professionnels linéaires.
- Cette approche innovante permet aux personnes de construire une vie qu'elles jugent significative et réussie, en intégrant leurs expériences, leurs valeurs et leurs aspirations.

# Conclusion

---

## Synthèse des Principaux Éléments

- **Approche Holistique** : Le Life Design prend en compte l'ensemble des dimensions de la vie d'un individu, favorisant une compréhension profonde de soi et de ses motivations.
- **Construction de l'Identité** : En utilisant des concepts tels que le cadre cognitif identitaire et les formes identitaires subjectives, cette méthode aide les individus à naviguer dans leurs identités multiples et à les articuler de manière cohérente.
- **Réflexivité** : Les processus de réflexivité duelle et trine permettent aux demandeurs de s'engager dans un dialogue intérieur et extérieur, facilitant ainsi la redéfinition de leurs perspectives d'avenir.

# Conclusion

---

## Impact sur les Individus

- Les résultats des interventions de Life Design sont prometteurs.
- Les individus qui participent à ces dialogues développent une meilleure compréhension de leur identité, une motivation accrue pour atteindre leurs objectifs, et une capacité à s'adapter aux changements de leur vie.
- Cette méthode a prouvé son efficacité pour aider les personnes à formuler des projets de vie qui résonnent avec leurs valeurs profondes.

# Conclusion

---

## Perspectives

- Bien que le dialogue de conseil en Life Design ait démontré son utilité dans l'accompagnement à l'orientation, il soulève également des questions sur sa capacité à préparer les individus à faire face aux défis globaux contemporains, tels que les crises environnementales et les inégalités croissantes.
- Il est essentiel de continuer à explorer et à adapter ces méthodes pour répondre aux besoins d'une société en constante évolution.