

« La meilleure façon de prédire l'avenir, c'est de le créer »

PAR ELODIE ANTONI

Psychologue du travail, Responsable du département Orientation/Bilan de Compétences Cogito'Z

SUR NOS CHEMINS DE VIE...



Habiter en ville, ou à la campagne ? Consacrer du temps à une activité-passion, ou se centrer sur son chez-soi ? Travailler tôt le matin, tard le soir, ou pourquoi pas le weekend... ? Qui ne s'est pas déjà posé ces questions, qui résonnent comme autant de chemins d'existence, et de choix de vie possibles ? Mais aussitôt soulevées, ces interrogations sont bien souvent sitôt envolées pour ne pas dire balayées dans le tumulte de la vie quotidienne !

Et si on faisait une pause ? Et si on faisait le point ? Le cours de l'existence et les circonstances nous amènent parfois à ralentir le rythme et à nous donner ce temps dont nous avons besoin ; parfois aussi nous prenons ce temps, nous allons le chercher, conscients que nous sommes de la nécessité de faire un pas de côté pour mieux repartir dans une direction souhaitable ensuite.

PENSER L'AVENIR : ENTRE IDENTITE ET LIBERTE

Si les démarches de réflexion sur les choix de vie, ou encore l'orientation, commencent fréquemment par l'examen de notre personnalité, de nos valeurs, de nos attirances, c'est parce que la connaissance de ce mode de fonctionnement – quel qu'il soit - nous aide à faire les « bons » choix, ceux qui nous conviennent et nous feront nous sentir bien, sereins, à l'aise et impliqués dans notre existence. Cette connaissance nous éclairera, nous fournira des points de repères et des critères de décision utiles dans notre parcours. Elle sera un guide, un appui, un allié familier qui sait nous rappeler notre « fil conducteur », ce fil qui fait que nous sommes encore, un peu, la même personne que nous étions enfant.

Pour autant, la boussole de vie « réussie » ne saurait être figée dans le respect de notre identité. Ce dont tout parcours de vie (dans tous ses aspects, extra-professionnels comme professionnels), nous parle, c'est aussi de notre libre-arbitre, de notre flexibilité, de notre imprévisibilité même, de notre capacité à saisir les opportunités, du « jeu » que nous savons introduire entre nous et le monde. Cette capacité à explorer et attraper les opportunités qui peuvent nous convenir et nous satisfaire se cultive : par l'ouverture d'esprit, la tendance à s'enrichir des autres, par l'aptitude à repérer et déconstruire les idées toutes faites,

les pensées limitantes qui nous freinent, et les influences de la société... Par toutes ces qualités, nous pouvons rester authentiquement ouverts sur le monde qui nous entoure. Nous pouvons faire de belles découvertes inattendues, et ainsi tracer notre propre chemin, hors des sentiers battus.

Ainsi, dans cet équilibre entre identité et ouverture au monde, construisons-nous notre liberté « réelle ». Ainsi construisons-nous notre faculté à penser l'avenir, capacité qui nous est précieuse tout au long de notre existence. Ainsi créons-nous notre avenir, et en devenons-nous les acteurs à part entière.

UN BILAN PROFESSIONNEL ?

On ne le sait que trop peu, mais le bilan professionnel fait aussi partie des différents moyens possibles pour faire le point sur ces questions, et pourquoi pas « recalibrer » notre boussole interne.

Pourquoi un bilan professionnel ?

Car le travail est un facteur fondamental de notre sentiment de satisfaction et de notre santé psychique ; malheureusement parfois en négatif, mais aussi – on l'oublie trop souvent – en positif. L'activité de travail nous donne une influence, une prise concrète sur le monde et sur la réalité. Elle nous rend utile (y compris à des inconnus), et nous fait souvent éprouver que cette décentration peut être salutaire.

Également, car c'est bien le travail qui structure « en creux » notre rythme de vie et notre temps quotidien : le travail est de fait (hors le sommeil) l'activité qui, chez les adultes en âge d'être actifs, occupe le plus de temps dans notre vie, nettement devant le temps libre ou celui des activités domestiques.

Plus encore, cette structuration de nos existences par le travail va bien au-delà d'une simple structuration du temps. Aisance matérielle, lieu de vie, temps libre, relations aux autres... : si on y réfléchit, les liens entre notre parcours professionnel et notre parcours de vie en général sont évidents, et multiples. C'est ainsi que poser la question de nos projets professionnels, nous amène forcément à penser notre projet de vie en général.

COGITO'Z A VOS COTES

Cogito'Z est engagé depuis de nombreuses années sur cette thématique, en accompagnant des adultes (et des adolescents) dans l'exploration de leurs « futurs possibles » :

- Nos psychologues vous accompagnent dans l'exploration de votre mieux-être et de vos « valeurs de vie »
- Nos psychologues du travail vous accompagnent dans des bilans de compétences professionnels finançables en CPF
- Nos formations Cogito'Z Orientation (Praticien Bilans de compétences, et Praticien en Orientation) vous permettent de vous former vous-même à l'accompagnement d'autres personnes sur leurs « chemins de vie »

Nous souhaitons à chacun de vous de vous sentir sur votre chemin, celui qui vous convient, celui où vous vous sentez bien. Aligné.