

Retrouver ses ressources

Quand le doute prend de la place, le regard sur soi peut se resserrer autour de ce qui manque. « Je ne sais plus faire », « je n'avance pas » : ces pensées disent quelque chose de votre vécu, mais elles ne résument pas tout votre parcours.

Une question utile : sur quels faits, apprentissages et soutiens puis-je m'appuyer aujourd'hui ?

1. Revenir aux faits

Choisissez une situation précise plutôt qu'un jugement sur toute votre personne. Qu'avez-vous réellement fait ? Quel obstacle avez-vous rencontré ? Qu'est-ce qui vous a aidé ? Un exemple suffit pour commencer. Vous n'avez pas besoin de fabriquer une image idéale de vous-même.

Exemples inventés : avoir terminé une tâche malgré une difficulté peut témoigner de persévérance dans ce contexte ; avoir essayé une autre méthode peut montrer de la souplesse ; avoir demandé une explication peut révéler une démarche active. Une difficulté appelle parfois un apprentissage, une aide ou du repos.

2. Comprendre le sentiment d'efficacité

Le sentiment d'efficacité personnelle désigne la confiance dans sa capacité à mener une action donnée. Les expériences de maîtrise constituent une de ses sources dans les travaux de Bandura [1]. Ce sentiment peut varier d'un domaine à l'autre : être à l'aise dans une activité ne signifie pas l'être partout.

Vos expériences passées donnent des points d'appui. Regardez aussi leurs conditions : temps disponible, aide reçue, outils, entraînement. Certaines capacités demandent à être remises en pratique ; d'autres restent à apprendre. Identifier un besoin d'aide fait partie de l'inventaire.

L'ARBRE DES RESSOURCES | UNE MÉTAPHORE À EXPLORER

Dessiner vos points d'appui

L'arbre permet de relier ce qui vous soutient, ce que vous savez mobiliser et ce que vous souhaitez explorer. Vous pouvez le dessiner ou utiliser une simple liste. La fiche jointe vous guide sans demander de talent artistique.

Racines : ce qui vous soutient

Notez des apprentissages, des valeurs, des personnes ressources ou des conditions qui vous aident. Vous choisissez les expériences que vous souhaitez explorer. Il n'est pas nécessaire de raconter une histoire intime ou douloureuse.

Tronc : des capacités avec un exemple

Pour chaque capacité, écrivez un fait observable. « J'ai préparé une explication claire » est plus précis que « je suis excellent en tout ». Recherchez aussi les compétences que vous avez utilisées avec l'aide de quelqu'un.

Fruits : vos réalisations, même modestes

Inscrivez des réalisations et des petits pas : une tâche terminée, une demande faite, un début qui compte. Une action peu visible peut avoir de la valeur pour vous. Reconnaître un pas ne vous oblige pas à nier ce qui reste difficile.

Branches : une direction à explorer

Notez quelques envies puis choisissez celle qui compte maintenant. Quelles ressources pourraient la soutenir ? Quel apprentissage ou quel soutien manque encore ? Vous pouvez garder les autres branches pour plus tard.

Une capacité reconnue + un fait concret + un soutien disponible = un point de départ à explorer.

Cet arbre est une proposition pédagogique de coaching. Les recherches citées éclairent l'efficacité personnelle et la planification ; elles n'évaluent pas cet exercice précis.

DE L'INVENTAIRE À UNE ACTION FAISABLE

Choisir un petit pas

Choisissez une action assez petite pour votre situation actuelle : essayer une méthode, demander une précision ou vous accorder un moment agréable. Vous décidez de ce qui est utile. L'action n'a pas à prouver votre valeur.

3. Associer un moment à une action

La planification « si une situation se présente, alors je fais cette action » peut faciliter le passage de l'intention à l'action [2]. Précisez un déclencheur et une réponse réalisable. Les résultats varient : un plan soutient l'essai, il ne garantit pas la réussite.

Exemple inventé : « Après avoir rangé mon repas, je pose mon téléphone à sa place et je lis deux pages. » Ce choix convient si vous souhaitez lire ; vous pouvez choisir une autre activité et garder vos contacts utiles accessibles.

Prévoir une version plus légère

Les jours chargés, quel serait le plus petit geste pertinent ? Lire quelques lignes, préparer le matériel ou demander une aide. Le repos peut aussi répondre à votre besoin. Une version adaptée est plus utile qu'un plan qui ignore vos conditions réelles.

Observer et ajuster

Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce qui a facilité l'action ? Qu'est-ce qui a gêné ? Notez une observation si vous le souhaitez, puis ajustez le moment, la durée ou le soutien. Un écart vous informe sur le plan ; il ne définit pas qui vous êtes.

Trois questions pour repartir

Quelle ressource ai-je mieux reconnue ?

De quoi ai-je encore besoin ?

Quel petit pas ai-je réellement envie d'essayer ?

Pour explorer ces questions avec un accompagnement, retrouvez Chris Coaching sur chris-coaching.fr.

Déploie tes potentiels.

Références

[1] Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. DOI : 10.1037/0033-295X.84.2.191. [Notice bibliographique](#).

[2] Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119. DOI : 10.1016/S0065-2601(06)38002-1. [Publication du laboratoire](#).