

Évaluer ce qui a trait au praticien du counseling

Vous avez commencé depuis peu à accueillir et accompagner des personnes et vous voulez progresser et avancer dans votre pratique. Voilà la situation idéale pour démarrer une auto-évaluation tout seul ou en petit groupe.

En effet, le praticien du counseling est une des deux personnes importantes dans la situation du counseling. Il est une personne qui va aider une autre personne à trouver des ressources en elle et dans son environnement, pour résoudre un certain nombre de difficultés en lien avec la thématique exposée.

Vous avez bénéficié d'une formation préalable au cours de laquelle vous vous êtes entraîné à observer, à adopter une attitude d'écoute, et à utiliser des techniques d'entretien.

Vous disposez donc de compétences qui n'ont éventuellement rien à voir avec votre profession, vos activités. Il s'agit donc d'adopter une posture différente qui mobilise chez vous trois compétences distinctes :

- savoir explorer le monde du point de vue de l'autre en sa présence,
- tenter de comprendre sa situation,
- intervenir en utilisant des stratégies et des techniques de counseling en faisant alliance avec la personne.

Si vous désirez vous auto-évaluer seul ou en petit groupe, vous pouvez :
Essayer de répondre aux six questions après avoir reçu une personne

- 1 - «Qu'est-ce que j'ai compris de son monde, de sa situation... ?»
- 2 - «Comment suis-je intervenu ? Comment les autres sont intervenus ?»
- 3 - «Qu'est-ce que j'ai dit ? Qu'est-ce que les autres ont dit ?»
- 4 - «Comment la personne a-t-elle réagi ?»
- 5 - «Qu'est-ce que j'en pense ?»
- 6 - «Qu'est-ce que j'ai ressenti ?»

Ces questions peuvent constituer la base d'un cahier d'observations et vous aider à entrer en contact avec vous-même de manière apaisée et formative. Vous découvrirez qu'au fur et à mesure que vous remplissez le cahier, les mots et les phrases se libèrent en vous et le cahier se remplit de plus en plus. Par ailleurs, la pratique de l'auto-exploration permet le renforcement de certaines compétences relationnelles.

Mais aussi...

Vivre et partager des temps de silence, les analyser, les commenter

Un bon entretien de counseling est une séance dans laquelle une personne se met en écoute. Or se mettre en écoute nécessite deux types de silence, un silence pour laisser parler l'autre et aussi un silence pour permettre à la personne d'absorber elle-même ce qu'elle dit et au conseiller d'entrer en contact avec son propre ressenti et accueillir les images qui défilent dans sa tête.

C'est en analysant les images qui nous viennent à l'esprit pendant ces temps de silence qu'on découvre la nature de nos projections.

Ce travail est très intéressant à faire à plusieurs dans un climat de confiance. Inclure du silence permet d'offrir de la présence de manière plus évidente et sortir du faire à tout prix et du tout résoudre, etc.

Améliorer la conscience de soi et la connaissance de soi

Un bon praticien du counseling est une personne qui s'engage et qui a envie d'améliorer sa connaissance de soi. Toutes les écoles et tous les courants de counseling sont très clairs : il est plus important d'avoir un conseiller sensible qu'un excellent technicien.

Il est important d'accroître votre répertoire de réponses empathiques en vous risquant à aller de plus en loin à chaque fois. Cela nécessite d'entrer en contact avec les parties de soi sensibles qui sont souvent cachées et refoulées à cause d'événements dramatiques ou de figures éducatives qui en ont interdit l'expression. Or pour qu'une personne puisse s'entendre elle-même et mieux se comprendre il est nécessaire que la personne qui tente de l'écouter soit en contact avec elle-même.

Cela s'apprend petit à petit car de fait la pratique de l'écoute nous rend sensible et nous invite à faire ce travail. Se connaître y compris découvrir des aspects de soi bien cachés et souvent déniés est une exigence qui relève de la qualité du counseling.

Auto-évaluer les affects et les projections sur autrui : une étape de l'auto-évaluation par le conseiller lui-même

Le praticien débutant doit avoir assez confiance en soi et se faire confiance en s'intéressant à ce qui marche, à ce qui est acquis, à ce qui est positif pour lui.

S'il découvre des moments difficiles ou traverse des zones difficiles, il suffit qu'il le reconnaisse et il pourra alors en son temps revenir les visiter.

Nos empêchements relationnels sont la plupart du temps le fait de peurs anciennes ancrées, de mécanismes de défenses dont nous ne pouvons pas nous libérer en quelques minutes.

La simple exigence requise est de sentir quand une parole, une personne, une situation d'autrui vient toucher en nous un bloc qui résiste et qui a pour effet un énervement, une colère, un sentiment de nullité, d'incompétence, un désir de rejet, de fuite, une projection exagérée d'affects sur la personne que cela soit de vouloir la sauver à tout prix, se sentir coupable de ne pas pouvoir l'aider plus ou le désir de la rejeter.

Extraits de l'ouvrage de C. Tourette-Turgis, M. Rébillon (2019). Cancer et travail – Manuel d'écoute et d'accompagnement pour les entreprises. Ed. Comment Dire (pages 109-111)