

## Le conseil en développement

*Quand je me noie dans mes émotions,  
Et rumine ma rancœur  
Je me sens rejeté, abandonné...*

*Quand les peurs prennent le dessus  
Et me coupent de mes besoins, de mes  
désirs,  
Je n'arrive plus à négocier.*

*Quand je fais plein d'effort et que rien  
ne change,  
Quand je m'affirme et que je suis  
renvoyé dans les cordes,  
Je perds confiance en moi,*

*Quand mon corps trahit ma volonté,  
Quand mes nuits deviennent blanches  
J'ai besoin d'un vis-à-vis  
empathique pour redevenir  
pilote de mes choix.*

## Le Conseil individuel pour quoi faire ?

- Nommer ce qui fait souffrir, les blocages.
- Vous libérer du poids actuel de la culpabilité, de la peur, de la tristesse ou de la colère, refoulées.
- Repréciser vos besoins et priorités, reformuler vos limites et vos désirs.
- Reconnaître vos responsabilités pour sortir du statut de victime.
- Redéfinir ou réactiver vos valeurs.
- Regarder votre situation avec l'aide d'un tiers extérieur.
- Recenser toutes vos ressources et compétences pour les réinvestir dans cette situation.
- Vous sentir encouragé-e à vous confronter à de nouveaux défis et à négocier.
- Saisir les opportunités quand elles se présentent.

## Le Conseil individuel comment ?

Après avoir précisé l'objectif que vous cherchez à atteindre, le travail d'accompagnement vous permettra de prendre du recul avec votre "système" relationnel, professionnel ou de valeurs, de mobiliser vos propres ressources.

C'est au travers d'une écoute respectueuse et d'outils créatifs que vous pourrez enclencher une dynamique de changement.

Le soutien d'un tiers compétent vous permettra d'analyser le présent et de préparer le futur.

## Exemples de conseils réalisés.

Une personne, en situation de régularisation de son statut professionnel dans l'administration, subit du harcèlement de la part de son supérieur hiérarchique. Elle déprime. Grâce au conseil, elle mobilise ses ressources, rétablit un certain rapport de force individuel et collectif, trouve et mobilise des soutiens internes et externes qui lui permettent de tenir le coup en attendant l'accès à son statut de fonctionnaire qui la protège de toute menace indirecte.

Une personne, membre du bureau d'une association, est en conflit permanent avec celle qui assume la présidence. Après avoir travaillé sur sa « culpabilité » et identifié sa

préférence pour démissionner que de continuer à souffrir et de somatiser par faute d'être entendue par ses collègues, elle motive sa démission qui provoque un électrochoc et plus tard la démission de la présidente et du vice-président. Les membres du Conseil d'administration, qui jusque là restaient passifs, se mobilisent alors et demandent une réorganisation de l'association.

Après dix années de vie commune, un couple qui a deux enfants veut se marier : c'est pour eux la concrétisation d'un engagement dans le long terme et l'occasion de faire le point sur leur relation, leurs projets. Comment s'articulent couple conjugal, couple parental, couple familial et engagements socio-professionnels ?



## Le Conseil individuel pour qui ?

- Pour toute personne qui rencontre des difficultés personnelles ou professionnelles
- Vous êtes en situation difficile aux travail, avec des voisins, dans votre couple, avec un de vos enfants. Vous cherchez d'autres attitudes que celles qui vous conduisent dans une impasse, pour améliorer l'efficacité ou la qualité de la relation.
- Vous êtes face à une échéance particulière, en panne de projet professionnel ou personnel, devant la nécessité de modifier vos habitudes, mise devant le fait accompli.

## Les modalités.

Lors du premier rendez-vous, une estimation du nombre de séances nécessaires vous sera proposée.

Chaque séance dure 1 à 2 h.  
À la fin de chaque séance, vous confirmerez le prochain rendez-vous.

### Hervé Ott

Formateur-consultant depuis plus de 20 ans, pratique le conseil auprès d'organisations et d'individus depuis plusieurs années. Il anime depuis 5 ans des formations internationales de Conseil en Approche et Transformation Constructives des Conflits.

# Conseil en développement personnel

