

Seul.e ou à plusieurs : Les bonnes questions pour faire le point sur ses besoins, ses apprentissages et sa situation professionnelle à la sortie du confinement.

Qu'on ait traversé ces deux derniers mois avec des petits questionnements ou de grandes difficultés, il est important de prendre le temps de faire le point pour digérer cette expérience et en faire autant que possible une opportunité d'apprentissage.

Dans ce kit, nous partageons des clés de réflexion et des courtes activités pour mieux se comprendre avant, peut-être, de repenser, aménager ou faire évoluer sa situation pro.



**DÉCONFINÉ.E**

**ET  
APRÈS**

**POWA**

# MODE D'EMPLOI

## POURQUOI CE KIT ?

On entend beaucoup parler du futur, du “monde d’après”, et de nombreuses personnes imaginent déjà des transformations sociétales des plus ambitieuses.

Et en effet, il sera essentiel de se mettre **collectivement en mouvement** le temps venu. Cela dit, chez POWA, il nous paraît toujours important de commencer par bien définir le présent, et de **(se) poser les bonnes questions** avant de foncer.

Alors avant de se remettre en action après ces deux mois si particuliers de confinement, voire de retomber dans une routine quotidienne, on a décidé de partager nos secrets de questionnement à travers des **activités ludiques et réflexives**, pour offrir à toutes les personnes qui en ont besoin un temps de prise de hauteur et...

- \* faire le point ou digérer le vécu des semaines passées
- \* conscientiser les apprentissages et les nouveaux besoins
- \* se poser quelques questions sur son rapport au travail
- \* et - si c’est le bon moment - se mettre en mouvement.

## COMMENT L'UTILISER ?

Chacun.e sa manière de l’utiliser. Tu peux :

- \* L’imprimer et le **remplir**, le consulter en ligne et le **reproduire** ou **improviser** à partir de feuilles vierges
- \* Répondre avec des **mots**, des **dessins**, des **blancs**
- \* Le faire **seul.e ou à plusieurs** (avec ses ami.e.s et/ou collègues) pour comparer les réponses et apprendre les un.e.s des autres.

Ce kit peut aussi être utilisé, tout ou partie, par les accompagnant.e.s qui vont accueillir voire “atterrir” dans les prochaines semaines des personnes en plein questionnements sur leur scolarité, leur emploi, leur projet professionnel, leur vie.

Ce support est **open-source**, sous licence Creative Commons (détails à retrouver à la fin).

## DES QUESTIONS ? DES SUGGESTIONS ?

Toute l’équipe POWA va faire le maximum pour répondre aux questions et apporter les précisions nécessaires par mail à [opensource@collectifpowa.org](mailto:opensource@collectifpowa.org)

Nous adorons échanger et expérimenter avec d’autres. Si vous avez des idées de déclinaisons, des suggestions ou tout simplement envie de partager vos utilisations, écrivez-nous un petit mot :)

# **PARTIE 1**

# **JE VAIS BIEN, TOUT VA BIEN...**

Quand notre vie quotidienne se heurte à un bouleversement planétaire alors que rien ne nous y avait vraiment préparé....

Il y a aujourd'hui autant de récits que d'individus et de situations particulières. Pour chacun.e d'entre nous, l'histoire aura été différente, avec ses hauts et ses bas, ses découvertes et ses galères, ses rebondissements ou sa platitude.

**Et toi, c'est quoi ton récit ?**

# #1 Retour sur... ces dernière semaines

Le confinement nous a fait faire des **loopings émotionnels** : incertitude, frustration, peur, adaptation, joie, tranquillité,... avec une énergie souvent différente d'un jour à l'autre, d'une semaine à l'autre.

Retrace chronologiquement les **phases** par lesquelles tu es passé pendant le confinement. Tu peux faire une ligne ou frise temporelle, une storyboard de film ou de BD ou tout autre format qui permet de matérialiser ces dernières semaines. Fais apparaître pour chaque grand temps, l'**énergie** et les **ressentis** associés. Sens-toi libre d'utiliser des émoticônes, mots, dessins...

Si tu ne te souviens plus de tout, c'est OK



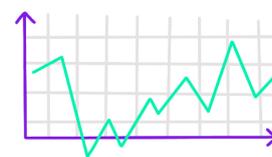
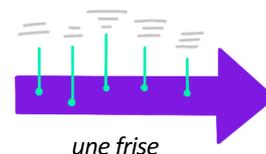
1

Tu peux commencer par te remémorer **OÙ** tu étais avant le confinement et comment tu te sentais

2

Tu peux ensuite te demander :  
Quels ont été les **moments marquants** pour moi ?  
Qu'est-ce qui a marqué **mon quotidien** ?

Tu peux faire :



## Mon confinement, c'était comment ?

Blank space for drawing or writing.

## #2 - En une phrase où tout est dit...

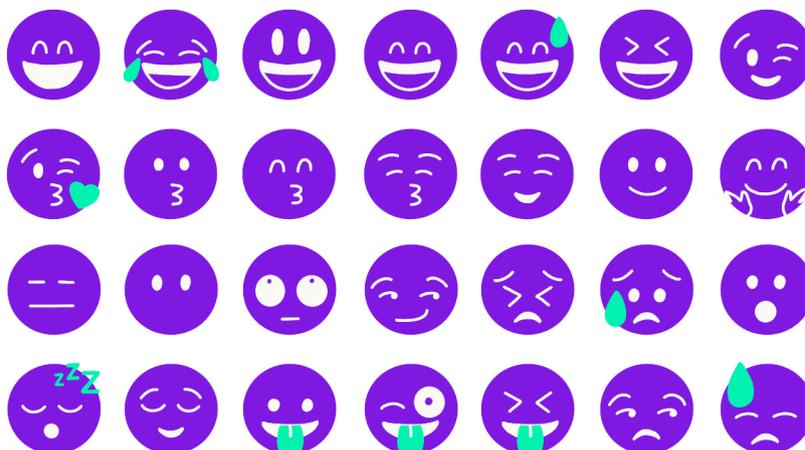
Maintenant, contemple ton dessin du confinement, et telle une série, un livre, ou un film que tu viens de terminer...  
Imagine, quel pourrait-être son titre ?

“

”

## #3 - Et aujourd'hui ?

Après toutes ces émotions, comment tu te sens maintenant ?  
Entoure la ou les émotions qui qui te correspond(ent) en ce moment.



## **PARTIE 2**

# **IL PARAÎT QU'IL Y A TOUJOURS DU POSITIF...**

“Alors, c'était comment ? T'en as pensé quoi ?”.  
On sent que ça va être LA question des prochains mois.

Difficile d'y répondre simplement, car comme dans toutes les expériences marquantes, il y a du positif, du négatif, des oublis, des trucs flous, des apprentissages et de la transformation personnelle.

**Premier bilan avec soi-même**



# #2 On apprend, parfois malgré nous

Nous sommes toutes et tous sortis de notre zone de confort, parfois à l'extrême.

Derrière ces vécus inhabituels se cachent des apprentissages, qu'on ne prend pas forcément le temps de conscientiser ni de célébrer. Que ce soit pour refaire son CV ou pimper ses histoires de confinement, c'est l'occasion de faire le point !

Dessine ou écris le super pouvoir du quotidien que tu t'es découvert pendant ce confinement

# OUIIIIS !!!

Donne toi 10 min (mets un chronomètre si tu veux) pour écrire ou dessiner un maximum d'apprentissages dans chacune de ces 3 catégories :



**CE QUE J'AI APPRIS SUR  
MOI**



**CE QUE J'AI APPRIS SUR  
CE QUE J'AIME / SAIS FAIRE**



**CE QUE J'AI APPRIS SUR  
LE MONDE**

# #3 On trie et on plante les graines

Parmi tous les ressentis, apprentissages, expériences et envies issus de ce confinement, il y a certaines choses que l'on souhaitera intégrer, renforcer, garder ou à l'inverse qu'on souhaitera arrêter ou diminuer.

Encore mieux que les résolutions du 1er janvier, remplis les 3 colonnes suivantes (en essayant de mettre au moins 2 éléments par colonne)



**JE GARDE**



**JE JETTE**



**JE COMMENCE**

Empty vertical column for 'JE GARDE'.

Empty vertical column for 'JE JETTE'.

Empty vertical column for 'JE COMMENCE'.

## **PARTIE 3**

# **LE TRAVAIL DANS TOUT ÇA ?**

Chez POWA, on travaille sur le travail ; plus exactement sur la relation qu'on entretient avec le travail : quelle place occupe-t-il (ou aimerait-on qu'il occupe) dans notre vie ? Quelles attentes, quelles aspirations, quelles motivations, quelles contraintes se manifestent en nous ?

Le confinement semble avoir invité ces questionnements sur le travail dans toute la société, au niveau individuel comme collectif, en ayant rebattu les cartes en quelques jours.

Ici, on propose de faire le point chacun.e sur notre rapport au travail, afin de donner du sens à sa situation et se réapproprier ses propres projets.

**Faire le point**

# #1 Travailler confiné.e, c'était comment ?

Que tu aies télétravaillé, ralenti, continué à te déplacer ou chercher ton prochain job, le rythme quotidien et les manières de faire ont dû s'adapter, aux gestes barrières et pas que.

Qu'est-ce qui t'a manqué, et qu'est-ce qui ne t'a pas manqué ?  
Remplis les colonnes suivantes (ça reste entre toi et toi, lâche toi)



## LES CHOSES QUI M'ONT LE + MANQUÉES

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*



## LES CHOSES QUI M'ONT LE - MANQUÉES

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

\*

# #2 Pourquoi je travaille en fait ?

On se dit souvent qu'on travaille tous et toutes pour les mêmes raisons, parce que c'est comme ça. En fait non, toutes les personnes qu'on a accompagnées depuis des années nous le confirment : **chacun.e a sa vision du travail, subjective et évolutive dans le temps.**

Pour chacune des questions ci-dessous, mets une croix au niveau du curseur qui te correspond le plus aujourd'hui. (La réflexion marche aussi avec la recherche d'emploi qui reste un travail quotidien)

*Avec ce confinement, je me rends compte que / j'ai réalisé que :*

Le télétravail : C'est formidable, moins de transport, plus d'efficacité		Le télétravail : C'est l'enfer, j'ai vraiment besoin de voir des humains "en vrai"
Ralentir c'est pas si mal, je me rends compte qu'on a quand même un rythme de vie un peu fou		Je ne suis vraiment pas fait.e pour une vie au ralenti, moi il me faut une activité, un rythme, du challenge !
Moi sans mon.ma chef.fe je me mets encore plus la pression solo		Moi sans mon.ma chef.fe : faut pas se mentir, je ne me suis pas surmené.e
Mes collègues sont bien sympas mais ça ne suffit pas pour s'épanouir dans un job		Mes collègues me maaaaaanquent, heureusement qu'on a fait des apéros zoom
Mon travail me semble encore plus essentiel à la vie de la société		Mon travail me semble finalement assez dérisoire par rapport à tout ce qui se passe dans le monde
La sécurité, c'est important - j'arrête de râler sur mon taff, c'est quand même ce qui me permet de vivre		La liberté c'est important - on ne sait pas de quoi demain sera fait, autant se lancer et réaliser ses rêves sans plus attendre
C'est vraiment le bonheur de pouvoir s'organiser comme on veut, en prenant en compte ses envies et contraintes perso		Vivement qu'on retrouve un cadre et une routine professionnelle - au moins quand la journée est finie, elle est finie
Tout est un peu flou pour le futur - je ne suis pas complètement pessimiste mais pas non plus ravi.e d'autant d'incertitude		Tout est un peu flou pour le futur - mais je me dis que c'est une bonne opportunité de repenser plein de choses !
Voir le bas de pyjama ou les enfants de mes collègues ça me fait rire et ça permet de les connaître autrement		Je suis traumatisé par le niveau d'intimité des conf calls... vivement qu'on retrouve des limites entre pro et perso !
Ne pas travailler, c'est vraiment la meilleure chose au monde		Le travail, ça reste quand même un bon moyen de s'occuper
La reconnaissance des efforts et du travail, dans ma boîte, vaut mieux pas l'attendre		C'est agréable de voir que mon travail reste apprécié et valorisé malgré la distance
Ma situation financière est quand même bien fragile, j'ai fait des choix que j'assume (plus ou moins)		Ma situation financière est plutôt stable, et je suis bien content.e d'avoir de la visibilité sur les prochains mois
C'était finalement assez stimulant de devoir s'adapter et trouver des solutions face à toutes ces contraintes nouvelles au travail		Ok, on est tous monté en compétences en informatique et dû s'adapter mais je préfère largement rester sur ce que je sais bien faire
Au final, je ne pensais pas me poser tellement de questions sur mon travail et je ressors en mode panique		Au final, je pensais me poser plein de questions sur mon travail et je me rends compte que finalement non

# #3 Et si on prenait un peu de hauteur ?

On est souvent bloqué.e.s sur sa question, son doute ou sa frustration du moment.

Mais si on appuie sur "pause" et qu'on lève un peu la tête, on arrive parfois à voir plus clairement quelle est la place qu'on donne, ou qu'on voudrait donner à son travail.

Qu'est ce qui est vraiment important pour moi ?

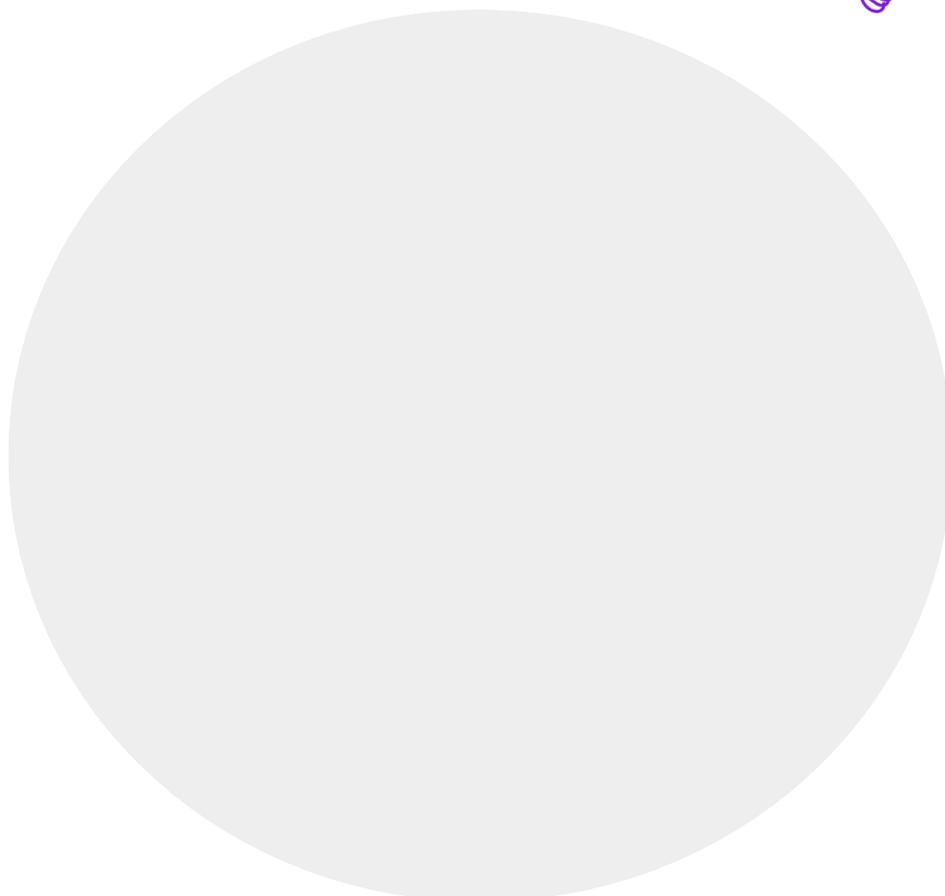
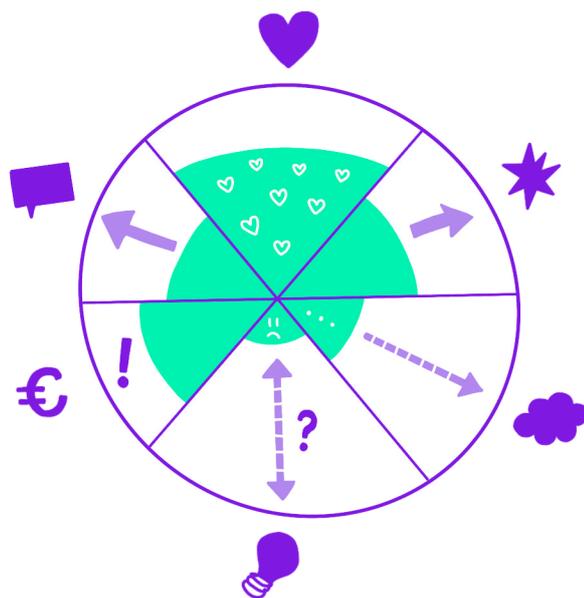
Voici un petit exercice créatif qu'on te propose :

## LA ROUE DE LA VIE

- 1/ Identifie 6 à 8 choses importantes pour toi dans la vie, incluant le travail ou les différentes motivations liées au travail (argent, lien humain, apprentissage, stabilité, etc.)
  - 2/ Dessine un rond à partager en 6 à 8 parts, comme un gâteau
  - 3/ Écris les catégories sur chacune des parts puis colorie en fonction de ton niveau de satisfaction actuel :
- si tout est colorié dans une part, c'est 100 % de satisfaction, si rien n'est colorié dans une part c'est à 0 % de satisfaction
- 4/ Identifie la part que tu voudrais faire le plus évoluer et indique par une flèche le niveau que tu cibles.

Puis réfléchis à l'impact que ça pourrait avoir (ou pas) sur les autres niveaux de satisfaction.

exemple :



## **PARTIE 4**

# **ET MAINTENANT, QUE VAIS-JE FAIRE ?**

Einstein disait que bien poser le problème [dans notre cas, se poser les bonnes questions], c'est déjà 95% de la solution.

Tu as fait le point, avec des choses très claires et peut-être des blancs, des zones de flou - ces dernières sont déjà une réponse en soi : ce sont donc les premières bonnes questions à creuser.

Pour commencer à se mettre en mouvement, quelques dernières étapes, et partages de ce qui a pu aider des personnes déjà passées par ces questionnements sur le travail.

**Se mettre en mouvement**

# #1 Moment de vérité

Se poser des questions, ce n'est pas magique : parfois on trouve des réponses, parfois on trouve juste de nouvelles questions (souvent, les vraies questions). Dans toutes les réflexions des dernières semaines et dans celles que tu t'es posé pendant ce bilan, quel **niveau de clarté** as-tu ?

⇒ Fais un **top 3** dans chacune des colonnes : ⇐

## LES 3 CERTITUDES QUE J'AI

## LES 3 QUESTIONS QUE JE ME POSE

\*  
\*  
\*

\*  
\*  
\*

\*  
\*  
\*

\*  
\*  
\*

# #2 Je dirais que je suis...

Les questionnements et les transitions, c'est fréquent mais ça n'a pas toujours la même **intensité**.

Surtout, il y a ce fameux **timing**, qui détermine quand on est effectivement prêt.e à les écouter.

La liste des situations n'est pas exhaustive et tu es peut-être à cheval entre plusieurs situations (pas besoin d'entrer dans les cases) - on a tout de même essayé de répertorier les **situations récurrentes** et les choses qui peuvent aider pour avancer.

Aujourd'hui, tu dirais que tu es plutôt ...? Entoure tes personnalités du moment :)

**M. / Mme CONTENT.E**

### JE SENS QUE...

Je suis ok avec ma situation pour le moment, ça fait plaisir !



### CE QUE JE PEUX FAIRE

Profiter de ce répit intérieur pour me tourner vers l'extérieur ? Témoigner, écouter, être solidaire, faire évoluer mon organisation... les possibilités ne manquent pas !

## M. / Mme BESOIN DE CHANGEMENT MAIS QUOI

### JE SENS QUE...

J'ai la bougeotte, envie d'autre chose, mais je n'arrive pas à identifier quoi exactement ou tout me paraît trop loin, trop flou, trop compliqué.



### CE QUE JE PEUX FAIRE

- 1/ Identifier ce qui est important pour moi (comme dans la partie #3 de ce document)
- 2/ Rencontrer un maximum de personnes, les écouter parler de leur travail, et voir ce qui résonne en moi
- 3/ Faire le point sur mes compétences, par exemple avec de chouettes tests comme Boussole ou Job Ready

## M. / Mme IL VA FALLOIR CHOISIR À UN MOMENT DONNÉ

### JE SENS QUE...

J'hésite encore, j'ai du mal à faire un choix définitif, je sais qu'il faut renoncer à certaines choses mais je ne veux pas me fermer de portes... Bref, je ne sais pas



### CE QUE JE PEUX FAIRE

- 1/ Identifier mes critères de choix (lister les choses vraiment importantes) et la manière dont je fais mes choix (habituellement, ce qui m'aide et ce qui me bloque à prendre des décisions)
- 2/ Lister toutes les options, même celles qui ne m'attirent pas, avant de les évaluer avec objectivité grâce aux critères listés
- 3/ Prendre le temps, et laisser son choix mûrir, tout simplement... parfois, la décision finit par s'imposer avec clarté quand c'est le bon moment !

## M. / Mme LE CHANGEMENT C'EST MAINTENANT

### JE SENS QUE...

Je sais ce que je veux changer mais j'ai du mal à passer à l'action, parce que je procrastine ou parce que je ne vois pas vraiment comment faire



### CE QUE JE PEUX FAIRE

- 1/ Faire un plan d'action, en listant toutes les petites étapes super concrètes que je peux faire pour me rapprocher de mon objectif, même si celui-ci reste lointain
- 2/ Trouver des personnes dans le même état d'esprit, avec qui me mettre dans une dynamique d'action (Cf. les associations ci-après)
- 3/ Enclencher une spirale de changement, en commençant par transformer les toutes petites choses de sa vie quotidienne (check la vidéo "Hacker sa vie")

## M. / Mme C'EST PAS LE MOMENT DE SE POSER DES QUESTIONS

### JE SENS QUE...

J'aurais plein de questions à me poser mais que je n'ai pas la sécurité ou l'espace pour le faire vraiment.



### CE QUE JE PEUX FAIRE

Accepter ! C'est ok, et c'est essentiel de l'identifier pour ne pas ajouter de frustration à la situation.

Pas de culpabilisation, pas de rancœur, c'est une étape plus ou moins longue dans son parcours et ça n'empêche pas de construire la suite à son rythme, quoi qu'en dise notre entourage.

Si tu sens que tu as besoin d'aide / de soutien, en lien avec le confinement ou non, il y a plein de structures solidaires qui peuvent t'aider (à retrouver en ligne et sur les réseaux sociaux) : Communauté Oméo, Collectif Psys NoirEs, Coach Around the World, etc.

Si tu veux aller plus loin dans tes questionnements professionnels et que tu ressens le besoin de le faire en collectif, plusieurs associations proposent des chouettes programmes et ateliers : COJOB ; Activ'Action ; Rev'elles ; Les Paumé.e.s par makesense, Article 1, etc.

Si tu as des problèmes d'argent, l'association Activ'Action a identifié des ressources et des aides sur son site. Tu peux te renseigner auprès des institutions, des collectivités et des associations pour trouver des aides.

## #3 Mes prochaines petites actions

On a partagé les astuces que nous ont fait remonter les personnes qu'on a accompagnées mais on est convaincu que chacun.e est expert.e de sa propre situation et sait vraiment ce qui est bon pour lui ou elle.

Deux dernières petites actions super concrètes pour préparer la sortie de ces exercices :

**QUELLE ÉMOTION OU ÉNERGIE JE VEUX VIBRER AUJOURD'HUI ?**

Écris ou dessine ton intention ci-après :

**QUEL EST LE 1ER PETIT PAS CONCRET QUE JE PEUX FAIRE POUR AVANCER ?**

Un petit pas c'est une action mesurable (appeler des gens NON >> appeler 3 personnes OUI :) )  
et qui ont une date butoire (appeler 3 personnes BOF >> appeler 3 personnes avant le 25 mai OUI OUI !)

**BRAVO !**

Prendre le temps de revenir sur ses apprentissages est essentiel pour apprendre à se connaître et gagner en autonomie, en pouvoir d'action.

Ce sont les clés pour faire face à l'incertitude grandissante du monde du travail.

Toutes ces questions et outils sont réutilisables, même hors crise sanitaire, à chaque fois que le besoin de faire le point se fait sentir.

# QUI EST POWA ?



## REDONNER LE POUVOIR AUX JEUNES LE POUVOIR D'AGIR SUR LEUR PARCOURS



POWA est une association qui rêve de créer un monde du travail émancipateur où chaque jeune est capable d'exprimer sa valeur et sa singularité, et de la mettre au service de la société qu'il veut construire.

## TRANSFORMER LA CULTURE DE L'ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

Pour permettre à chacun.e de trouver une place qui lui correspond, nous travaillons à fédérer les acteurs de l'orientation et de l'insertion pour faire émerger de nouveaux outils, concepts et pratiques.



## FÉDÉRER ET DIFFUSER LARGEMENT



POWA a pour ambition de co-innover avec tous les acteurs de l'orientation et de l'insertion pour faire émerger de nouveaux outils, concepts et pratiques et inventer les accompagnements de demain ; puis de les diffuser le plus largement possible.



 [www.linkedin.com/company/19265629](https://www.linkedin.com/company/19265629)  
 [www.facebook.com/CollectifPOWA/](https://www.facebook.com/CollectifPOWA/)  
 [www.twitter.com/CollectifPowa](https://www.twitter.com/CollectifPowa)



**Autrices** : Marianne Figarol, Marine Mellado, Anne-Laure Romanet - **Illustratrice** : Hélène Pouille

**Constitutrices** : Fleur Casassus, Soumeiya Hartani, Solène Huberson, Kévine Kasombo, Aurélie Marre, Laura Thierry, Katia Thiriari, Hélène Vuong

# CREATIVE COMMONS

Nous plaçons ce kit sous la licence **Creative Commons CC-BY-SA** version 3.0 et ultérieures.

Le texte complet et détaillé de la licence CC-BY-SA 3.0 est disponible à l'adresse <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode.fr>



### EN RÉSUMÉ - Vous êtes autorisés à :

**Partager** — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats

**Adapter** — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale. Nous ne pouvons vous retirer ces autorisations tant que vous respectez les conditions d'utilisation de cette licence.

Selon les conditions suivantes :

**Attribution** — Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

**Partage dans les Mêmes Conditions** — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Œuvre originale, vous devez diffuser l'Œuvre modifiée dans les mêmes conditions, c'est à dire avec la même licence avec laquelle l'Œuvre originale a été diffusée.

**Pas de restriction complémentaire** — Vous n'êtes pas autorisés à appliquer des conditions légales ou des mesures techniques qui restreindraient légalement autrui à utiliser l'Œuvre dans les conditions décrites par la licence.