

énergigramme



Manuel d'utilisation



Introduction

Un outil pour qui ? Et en vue de quoi ?

L'énergigramme a été conçu pour mieux prendre en compte la question de l'équilibre de vie dans l'accompagnement à la recherche d'emploi ou à l'orientation scolaire et professionnelle. Il peut également servir dans le cadre de la prévention au burnout ou comme outil de coaching.

Que la personne accompagnée soit étudiante, travailleuse ou sans emploi, elle est avant tout impliquée dans une multitude de sphères de vie qui s'articulent de manière plus ou moins cohérente : temps passé à la vie de famille, aux loisirs, aux écrans, au sommeil, aux relations amicales, au travail, aux obligations administratives, etc.

Dans un grand nombre de cas, ce système complexe n'offre pas un équilibre satisfaisant et la personne manque de recul pour identifier ce qui pourrait concrètement l'améliorer. Bien souvent, le « pilotage automatique » de la personne est tel que celle-ci ne perçoit même plus les déséquilibres dont elle souffre et les signaux faibles qui en sont les témoins : fatigue, surconsommation d'écrans, problèmes de sommeil, découragement, isolement, etc.

Précisément parce qu'ils sont très concrets et relèvent de la vie personnelle, ces déséquilibres du quotidien constituent bien souvent une tache aveugle, tant pour les personnes accompagnées que pour les professionnel·le·s de l'accompagnement. Or, bien loin d'être secondaires, ces facteurs sont susceptibles d'impacter fortement la trajectoire de vie d'une personne : une mauvaise hygiène de vie ou des tensions de rôles peuvent ralentir la mise en œuvre d'un projet, voire carrément le mettre en échec.

L'énergigramme offre une opportunité à la personne de prendre conscience par elle-même des tensions internes de son système, des mécanismes sous-jacents (habitudes de négligence de soi, auto-sabotage, logique de sacrifice...) et des ressources dont elle dispose.

Appliqué à l'insertion socioprofessionnelle ou à l'orientation scolaire, il permet principalement à la personne :

- de trouver les ressources pour mieux vivre sa période de recherche d'emploi ou sa période d'études ;
- de rendre son terrain de vie favorable à la poursuite de ses objectifs, en activant ses ressources personnelles et environnementales (*empowerment*, remobilisation et canalisation des énergies, restructuration du rapport au temps) ;
- de favoriser sa projection dans l'avenir et l'ancrage émotionnel d'un nouveau projet ;
- d'anticiper l'impact de ce projet sur l'ensemble de son système de vie.

Conçu comme un outil narratif dans une approche « *Life design* », l'énergigramme est avant tout un support de dialogue. Il permet aux conseiller·ère·s de développer une approche holistique, réaliste et ajustée.

Présentation générale de l'outil

L'énergigramme se présente sous la forme d'une modélisation graphique de l'équilibre de vie d'une personne. Deux paramètres sont croisés, l'un quantitatif et l'autre qualitatif :

- le **temps** consacré par un individu dans ses différentes sphères de vie ;
- l'**énergie** qu'il estime gagner ou perdre dans chacune de ces sphères.

L'outil est composé de deux parties :

- la **partie A** est centrée sur l'équilibre de vie actuel. La partie graphique permet de faire un état des lieux très visuel. Un questionnaire permet ensuite de « faire parler » ces sphères, de les mettre en relation et de dégager des pistes concrètes pour tendre à très court terme vers un meilleur équilibre de vie.
- la **partie B** propose cette même représentation graphique, mais dans la perspective d'une projection à moyen ou à long terme. Une questionnaire est également proposé. Cette partie s'avère particulièrement pertinente auprès d'un public concerné par un processus de transition de vie.

Son exploitation peut s'envisager aussi bien dans le cadre d'un **accompagnement individuel** que dans le cadre d'une séquence d'**animation en groupe**.

Séquence d'animation d'un module « énergigramme » (partie A)

Durée : 3h ou plus selon les développements souhaités

Introduction et objectifs

En guise d'introduction, l'animateur·trice peut poser la question : « *savez-vous combien d'heures il y a dans une semaine ?* » [Réponse : 168h].

Il·elle peut directement enchaîner avec un brainstorming autour de la question « *à quoi consacre-t-on ces 168h ?* », en notant sur un tableau les différentes réponses (dormir, manger, travailler...).

Cela permet d'aborder la notion de « sphère de vie » : notre vie quotidienne est composée de différentes sphères auxquelles nous consacrons plus ou moins de temps, en fonction de nos priorités, de nos valeurs, de nos besoins, de nos intérêts, des contraintes de la vie, etc.

Certaines de ces sphères nous apportent principalement de l'énergie, du plaisir, du sens, tandis que d'autres nous pèsent davantage et nous coûtent de l'énergie. L'ensemble forme ainsi un équilibre de vie plus ou moins satisfaisant.

L'énergigramme permet de prendre conscience de cet équilibre de vie :

- à quoi est-ce que je consacre mon temps ?
- qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?
- où et comment est-ce que je perds mon énergie ?
- et surtout : que puis-je mettre en place pour avoir un meilleur équilibre de vie ?

Cadre

Il est important à ce stade de fixer un cadre sécurisant (non-jugement, confidentialité...) et de préciser qu'il n'y aura pas d'obligation de partager le contenu des réponses. Chacun·e répond d'abord pour soi-même, sans souci de l'image qu'il·elle pourrait donner. Certaines parties seront librement mises en commun, ce qui implique d'avancer ensemble, étape par étape.

Consignes pour la partie graphique

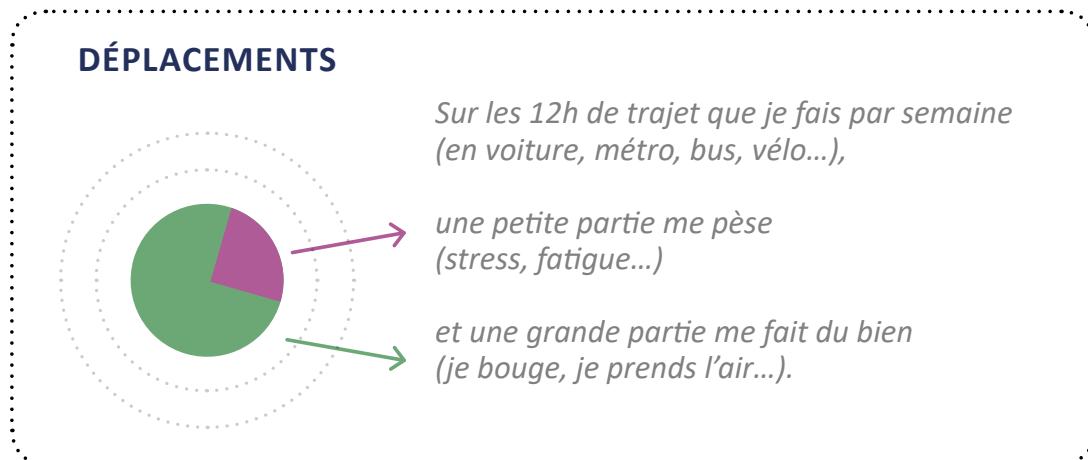
Il n'est pas nécessaire de présenter d'emblée les deux parties du questionnaire. L'essentiel à ce stade est de faire comprendre le fonctionnement de la partie graphique et de donner quelques indications méthodologiques.

L'animateur-trice renverra les participant-e-s à la feuille explicative qui est jointe au questionnaire. On y trouve les significations des différentes sphères de vie ainsi que les consignes de remplissage.

Pour éviter toute perte de temps, l'animateur-trice peut conseiller la méthode suivante :

1. **Choisir une semaine de référence** (p.ex. la semaine qui précède).
2. **Attribuer un nombre d'heures à chaque sphère** (weekend compris), en les indiquant au crayon à côté de chacune d'elles.
3. **Vérifier le total** de ces heures pour qu'il se rapproche de 168h.
4. **Sélectionner les cercles correspondant** au mieux aux volumes de temps identifiés.
5. **Etablir son code couleur** : une couleur pour représenter « *ce qui me donne de l'énergie ou me ressource* » ; une autre pour représenter « *ce qui me fait perdre de l'énergie* ».
6. **Remplir l'intérieur des cercles** à l'aide des couleurs pour faire ressortir la balance énergétique des sphères, comme dans l'exemple suivant.

Exemple



Quelques questions classiques

« Je n'arrive pas à 168h au total mais à 155h »

Halte au perfectionnisme : il est inutile de chercher à obtenir un total exact. Il suffit de veiller à avoir une représentation réaliste.

« Ma semaine dernière n'est pas représentative de mes autres semaines »

Il est possible de gommer les aspects exceptionnels pour se rapprocher d'une version plus habituelle.

« Un resto avec des amis... je mets ça dans quelle sphère ? »

Quand une même activité recouvre plusieurs sphères (ici : alimentation / amis), le nombre d'heures est reporté intégralement dans la sphère qui correspond à la finalité de l'activité (ici : passer du temps avec ses amis).

« Que mettre dans la dernière sphère sans titre ? »

Elle n'est pas obligatoire, mais peut servir pour une activité non représentée ailleurs (temps passé dans la salle de bain, méditation/prière, santé...) ou pour dédoubler une autre sphère quand c'est pertinent.

« Est-ce qu'on peut changer les titres des sphères ? »

Oui, on peut s'approprier le sens des sphères pour que l'exercice soit plus parlant.

« Ce qui me donne de l'énergie, c'est ce qui me fait plaisir ? »

Pas exactement. Il arrive qu'une activité soit source de plaisir sur le moment-même, mais qu'elle ne soit pas réellement bénéfique. L'astuce est de se demander comment on se sent directement après l'activité. Est-ce qu'elle m'a vraiment fait du bien ?

Questionnaire A

Plusieurs questions sont proposées pour faire parler ces sphères. L'animateur·trice veillera à avancer étape par étape avec l'ensemble du groupe.

- a) Qu'est-ce que cet exercice me dit de mon équilibre de vie actuel ?**
- b) Qu'est-ce que ça m'apprend sur ce qui me ressource, me fait du bien, est bon pour moi ?/ sur ce qui me pèse, me fait perdre mon énergie ?**

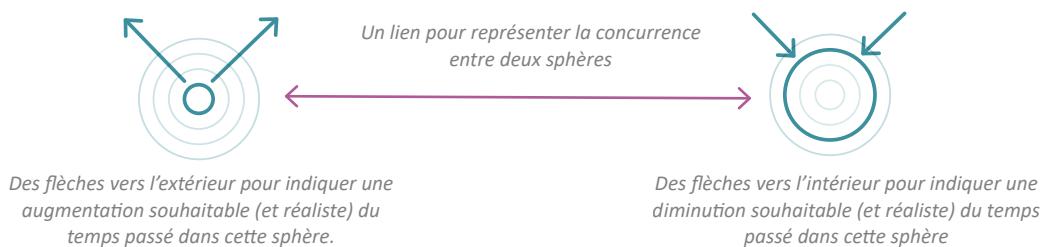
Pour alimenter la dynamique de groupe, l'animateur·trice peut organiser un **brainstorming autour de la question b**. Le plus simple est de noter au tableau leurs réponses en deux colonnes : « **je me ressource quand...** » et « **je perds mon énergie quand...** ». Il apparaît alors que les mêmes réponses figurent parfois d'un côté et de l'autre. C'est l'occasion de spécifier qu'il n'y a pas de recette absolue fonctionnant pour tout le monde. A partir de là, chacun peut enrichir sa liste avec les idées des autres qui lui correspondent.

- c) Certaines sphères de vie sont-elles en concurrence ?**

Exemples : le temps passé aux tâches ménagères empiète sur le temps passé avec ma famille ; le temps passé sur les écrans réduit la durée et la qualité de mon sommeil.

- d) A quelle sphères de vie voudriez-vous donner plus de temps ? A quelles sphères de vie pourriez-vous raisonnablement donner moins de temps ?**

L'animateur·trice peut proposer de représenter graphiquement les réponses à ces deux dernières questions, selon les exemples suivants :



- e) Quelles sont les sphères où vous perdez le plus d'énergie ? Pensez-vous que vous pourriez en améliorer la balance énergétique ?**

En principe, il est toujours possible d'améliorer la balance énergétique d'une sphère, soit en mettant en place une action concrète (p.ex. changer sa méthode de recherche d'emploi pour la rendre plus agréable ou efficace ; modifier le lieu où l'on étudie ; mieux organiser les tâches ménagères...), soit en modifiant la perception qu'on en a.

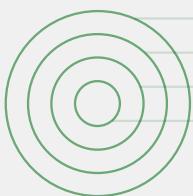


énergigramme

Réalisé par

En date du

A. Mes sphères de vie aujourd'hui



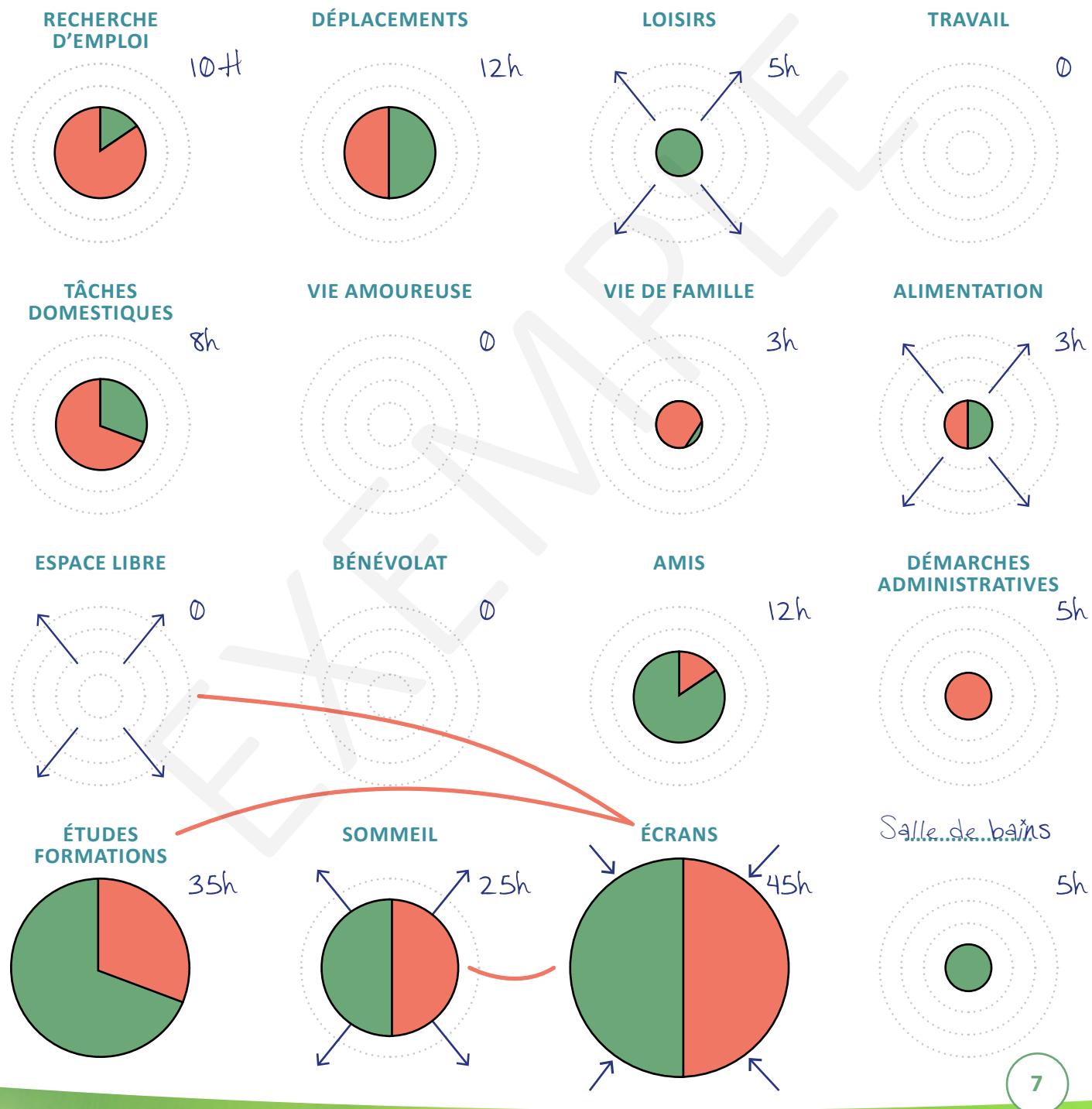
- 38h/sem
- 20h/sem
- 10h/sem
- 3h/sem

Couleur 1

Ce qui me donne de l'énergie,
ce qui me ressource

Couleur 2

Ce qui me vide de mon énergie,
ce qui me paraît lourd



f) Là où j'ai identifié des marges de manœuvre, quelles sont les plus petites actions concrètes que je peux mettre en place dans ces prochains jours pour tendre vers un meilleur équilibre ?

Exemples d'actions concrètes :

- établir un planning pour structurer la semaine
- faire une *to do list* des tâches à faire (pour la journée, pour la semaine, pour le mois)
- fixer une limite à 22h30 pour les écrans (TV, ordinateur, smartphone...)
- me coucher une demi-heure plus tôt / me réveiller une demi-heure plus tôt
- m'inscrire dans une salle de sport, à un cours de théâtre, de langue, d'informatique, de danse, etc.
- prendre rendez-vous avec un·e professionnel·le de la santé pour avoir une meilleure qualité de sommeil, une meilleure alimentation
- contacter un·e professionnel·le pour commencer une psychothérapie, un coaching
- faire ma recherche d'emploi dans un espace de co-searching, contacter un·e professionnel·le, un mentor
- consacrer une demi-journée de recherche d'emploi par semaine à des contacts sur le terrain
- aller deux fois par semaine en bibliothèque pour étudier
- demander à mes enfants/mon·ma partenaire de m'aider dans certaines tâches ménagères (vaisselle...), tester un calendrier de répartition des charges
- commencer un carnet d'idées, de gratitude, de progression...
- mettre en place une formule de co-voiturage
- proposer une sortie à mes ami·e·s
- faire le nettoyage avec un casque de musique sur les oreilles
- faire les courses avec un·e voisin·e
- repérer des lieux pertinents pour proposer un bénévolat
- mettre sur mon miroir une phrase qui me donne du courage, une question qui me mobilise
- ...

Pour stimuler la créativité, l'animateur·trice peut inviter à mettre les réponses en commun, en veillant à **transformer les simples formules d'intention en objectifs clairs, concrets et réalistes**, susceptibles d'être mis en place dans les heures qui suivent l'exercice.

Pour avoir une chance de dépasser le stade de « bonne résolution de début d'année », il est utile de renvoyer la question « **qu'est-ce qui va me soutenir efficacement dans la mise en place et le maintien de ces objectifs ?** ». Un brainstorming peut générer des idées telles que :

- Parler de mon objectif à quelqu'un qui pourra m'interpeller, m'encourager
- Me fixer un rappel dans mon agenda ou sur mon frigo
- Me récompenser quand mon objectif est atteint
- Mettre en place un incitant négatif quand il ne l'est pas (p.ex. payer 10 euros à une association)
- Repasser l'énergigramme pour refaire le point dans 3 mois

En fonction du temps disponible et des besoins du groupe, l'animateur·trice pourra donner différentes pistes pratiques et théoriques :

- Le modèle SMART pour la définition d'objectifs réellement impactants.
- Des outils de gestion du temps / des priorités (p.ex. la matrice d'Eisenhower).
- Des outils psychologiques (p.ex. le triangle dramatique de Karpman).
- Des structures d'accompagnement pour un soutien professionnel.
- Un planning hebdomadaire vierge à remplir pour tester une organisation plus équilibrée de ses sphères de vie. Un tel planning doit bien entendu commencer par une version test et s'affiner en cours d'utilisation.

Recommandations diverses

Pour certaines personnes, les prises de conscience liées à ce premier questionnaire seront davantage reçues comme des « claques », mettant en évidence un risque d'épuisement, des mécanismes de fuite (« je remplis ma vie de beaucoup de temps devant l'écran pour combler la solitude ») ou des logiques de sacrifice (« je fais tout pour les autres mais rien vraiment pour moi »).

Il peut être utile d'ouvrir un bref espace de parole après le remplissage des sphères pour ceux qui en ressentiraient le besoin.

L'animateur·trice n'a pas à sortir de son rôle en glissant dans un accompagnement de nature psychothérapeutique. Le cas échéant, il·elle réorientera vers un·e professionnel·le de l'accompagnement (psychologue, coach de vie...). Il·elle veillera aussi à ne pas s'immiscer plus que nécessaire dans la vie personnelle des participant·e·s et à faire preuve de délicatesse en toute circonstance.

Il convient de décourager toute forme de jugement négatif sur soi-même et de ne pas alimenter d'éventuels sentiments de culpabilité liés à des mécanismes perçus comme dysfonctionnels. Ce qui a été mis en place par la personne, compte-tenu des contraintes non-choisies, contribue (ou a contribué) à maintenir malgré tout une forme d'équilibre. On peut aborder ici la notion de « **bénéfices secondaires** ».

Lorsqu'une émotion surgit, il importe de l'accueillir. Mais pour éviter de sombrer dans un « trou émotionnel », l'animateur-trice gagne à rester centré·e sur les marges de manœuvre possibles et les moyens concrets pour tendre vers ce que la personne perçoit comme un meilleur équilibre.



Séquence d'animation d'un module « énergigramme » (partie B)

Durée : 1h ou plus selon les développements souhaités

Introduction, objectifs et cadre

L'animateur·trice peut commencer par ouvrir un espace de parole sur ce qui a été fait de la séquence d'animation précédente : certains ont-ils testé les réajustements envisagés, ou pris de nouvelles habitudes ? En ont-ils perçu les effets ? Si les changements n'ont pas été mis en place ou n'ont pas tenu dans le temps, est-ce par manque de pertinence ? Ou à cause d'un simple « endormissement » ? Qu'auraient-ils envie de mettre en place aujourd'hui ou de continuer à faire ?

Après avoir brièvement rappelé le cadre, la partie B du questionnaire peut être présentée comme un moyen de se projeter dans un futur équilibré et réaliste, au moment où le projet qui a/aura été identifié sera concrétisé. La question principale est donc : « **À quoi ressemblerait ma vie une fois que mon projet sera réalisé ?** » (p.ex. reprise d'études, retour au travail, commencement d'une nouvelle profession). Et plus précisément : « Quel espace prendra cette nouvelle réalité dans mon quotidien ? », « Comment s'intégrera-t-elle dans l'ensemble du système ? Avec quels impacts sur les autres sphères ? », « De nouvelles tensions de rôles apparaîtraient-elles ? », etc.

Consignes pour la partie graphique

L'animateur·trice informe que le principe de remplissage des sphères est le même que pour la partie A mais qu'il n'est plus question ici de passer par l'étape du calcul des heures. Parce qu'il s'agit d'une projection, l'approche est forcément plus intuitive. Il est conseillé d'avoir avec soi la première partie pour rester sur une base réaliste et tenir compte des ajustements identifiés. Pour plus de facilité, les deux parties graphiques sont superposables.

La question du choix de l'horizon de temps pour cette projection est importante. En fonction des projets, celui-ci varie en général entre 2 et 5 ans, selon ce qui paraît le plus pertinent pour la personne. Dans certains cas, on peut même ramener cet horizon à quelques mois.

Une résistance peut d'emblée apparaître : « comment savoir ce qu'on sera exactement dans 5 ans ? ». Il est donc utile de préciser que l'idée n'est pas de prédire l'avenir mais de faire ressortir les aspirations, valeurs et besoins qui les concernent actuellement, ou d'anticiper une « version de soi » inspirante pour demain. Le questionnement suscité est ici plus important que l'exactitude de la réponse.

Questionnaire B

Au recto de la partie graphique, plusieurs questions sont proposées pour susciter la réflexion :

- Comparez vos deux schémas et regardez quelles sont les sphères qui sont apparues, et quelles sont celles qui ont disparu. Regardez aussi celles qui ont pris plus de place et celles qui en ont pris moins. Qu'est-ce que cela vous dit de vous, de ce qui est important pour vous (valeurs, besoins, intérêts...) ?
- Qu'est-ce que cet exercice vous dit de la place que vous souhaitez accorder au travail/aux études par rapport aux autres sphères de votre vie ?
- De manière générale, qu'attendez-vous d'un travail ? Que voulez-vous qu'il vous apporte ?
- Qu'est-ce qui dans la sphère du travail sera pour vous source d'énergie, de plaisir, de sens ?
- Qu'est-ce qui dans la sphère du travail risque de vous sembler plus lourd ?

Ces questions peuvent bien entendu être adaptées en fonction du public et des besoins. Il peut être aussi intéressant de poursuivre la réflexion avec les questions suivantes :

- Quels sont les obstacles ou les difficultés que je risque de rencontrer dans la mise en place de mon projet ? (p.ex. difficultés d'organisation, découragement, isolement, tensions de rôle, etc.) Qu'est-ce que je peux mettre en place pour les éviter ou minimiser leur impact ?
- Qui peut me soutenir dans la mise en place de mon projet ? A quelles sphères de vie appartiennent ces soutiens ? Quel type d'aide puis-je en recevoir ? (p.ex. soutien moral, soutien financier, soutien pédagogique, conseils professionnels, facilitation d'insertion dans un secteur professionnel, etc.)
- Si je faisais parler les sphères « famille » et « amis », par exemple, que diraient-elles de mon projet ? Dans quelle mesure ces messages auraient-ils un impact sur moi ? D'autres sphères auraient-elles également des choses à dire sur mon projet ?



Conclusion

Quels effets peut-on attendre de l'énergigramme ?

Avec sa démarche un peu paradoxale de prendre du recul sur soi en collant de près aux réalités quotidiennes, l'énergigramme en arrive à proposer un questionnement à la fois très concret et global, pragmatique et existentiel, actuel et projectif. Une fois conscientisés, tous les aspects de la vie de tous les jours apparaissent soudainement sous la forme d'un ensemble intégré répondant à une certaine logique d'auto-organisation. La zone de prise de conscience a beau concerter des éléments que la personne « sait sans savoir », cela suffit à susciter une sorte de « réveil », un rapport plus sain à soi et au temps, une meilleure connaissance de ses besoins et priorités, ainsi qu'un renforcement de sa capacité à agir sur sa vie à court et à long terme.

L'impact d'un tel outil est bien entendu variable selon les personnes. Certaines d'entre elles vivront à cette occasion une forme de tournant dans leur vie, tandis que d'autres ne réaliseront que quelques ajustements mineurs.

Un des plus grands bienfaits de l'outil est sans doute son potentiel de (re)mobilisation. Beaucoup de retours de participant·e·s sont spontanément formulés en terme de « je veux, j'ai envie de » ou de « je peux ». Dans certains cas, on peut même parler d'un début de modification positive du système de croyances. L'énergigramme vient donc bousculer les forces d'inertie et remettre les personnes en position d'acteur·trice·s de leur vie.

La dimension émotionnelle n'est pas à négliger dans ce pouvoir mobilisateur : en se projetant dans un futur réaliste et équilibré, les personnes anticipent émotionnellement une « version de soi » qui leur donne envie, et qui nourrit leurs efforts pour y arriver.

Enfin, concernant spécifiquement les personnes au chômage de longue durée, on peut observer qu'elles sont souvent dans une situation où les sphères de vie extra-professionnelles interagissent plus faiblement entre elles, voire s'inhibent. On peut espérer qu'en favorisant la vitalité de l'ensemble des sphères, l'énergigramme ait un impact positif non seulement sur le vécu de la recherche d'emploi, mais aussi sur la vitesse de sortie du chômage.

Quelques témoignages...

Angelina, 35 ans

« Je n'avais jamais pris le temps pour voir où va mon temps. Ca m'aide à décider ce que je veux vivre. Je peux choisir la façon d'organiser mon temps. La vie ne peut pas être une routine. On dit : « je suis obligé de le faire, je n'ai pas le choix », mais c'est nous qui nous créons notre routine. Il n'y a pas de routine si l'on a envie de changement. »

Ben, 18 ans

« Dans 5 ans, je diminue le temps pour les amis et mes loisirs. Ce qui est important pour moi, c'est d'avoir un travail stable, mais qui me laisse quand même du temps pour mes amis et mes loisirs. La sphère N°1, c'est le travail. Bon, la première sphère après peut-être le sommeil (rires). J'ai envie d'avoir envie de me lever le matin. J'ai envie de rencontrer les gens et d'apprendre. »

Gonçalvo, 28 ans

« Je vais montrer ça à ma copine. Ca serait bien qu'elle le fasse aussi... Il faudrait rajouter une case en-dessous avec signature et 'lu et accepté' et lui faire signer (rire). »

Mohamed, 36 ans

« Je me rends compte de toute le temps que je perds. C'est un peu comme une baffe qui me dit "Réveille-toi !" Ça a été utile pour moi. »

Fatima, 47 ans

« C'est la première fois que je fais un exercice comme ça. On a des moyens de changer les choses. Je ne dois pas me dire que ce n'est pas possible. Je peux mieux m'organiser. »

Jeanne, 26 ans

« Je suis surprise de comment je passe ma semaine. Pour les écrans, si on me disait de l'extérieur « arrête ! », ça ne marcherait pas. Mais ici, j'en prends conscience par moi-même. C'est plus fort. »

David, 38 ans

« On prend du recul sur sa vie. Je suis là et là, dans la dispersion. J'ai besoin de canaliser mes énergies. (...) Le gros risque, dans cette période où je suis, c'est de m'endormir dans mon canapé. »

Patrick, 43 ans

« Au début, c'était difficile de compléter, mais finalement ça a été tout seul. Ca m'a beaucoup étonné. Ca confirme mon projet. (...) Là, [Ndrl : après avoir complété la partie B] il y a eu un basculement, et j'ai décidé de mettre en place des choses pour avancer. Il y a comme un nouveau Patrick, qui ne veut pas passer toute sa vie à rester sans rien faire. (...) Il est temps de me construire une vie. Cet exercice me remobilise. J'ai seulement peur de l'échec. De rater le test d'admission, mais pour ça, je peux me préparer. »

Des questions ou des remarques ?

N'hésitez pas, en cas de question sur l'utilisation de l'outil, ou simplement pour partager votre expérience, à envoyer un mail à l'adresse energigramme@gmail.com