



Les Repères Formations+

Ouvrir une nouvelle fenêtre
pour lire autrement les situations
professionnelles.

REPÈRE N°1

Changer de regard avant de chercher des réponses



Ce que cette fenêtre permet de voir

Face à une situation, notre premier réflexe est souvent de chercher une solution.

Et si la première étape consistait à changer de regard ?

Une situation ne se résume jamais à ce qui est immédiatement visible.

Elle est faite de faits, d'interactions, de contraintes, d'intentions...
et parfois d'implicites que l'on ne remarque plus.

Observer, c'est apprendre à lire ces différentes dimensions.

**Avant de transformer une pratique,
il est souvent nécessaire de transformer son regard.**



Changer de point de vue

Avant de chercher une réponse, je peux simplement ralentir et me demander :



Qu'est-ce que
j'observe
réellement ?



Qu'est-ce que
j'interprète ?



Qu'est-ce qui
m'échappe
peut-être encore ?



Qu'est-ce qui
favorise ou limite
le pouvoir d'agir
dans cette
situation ?

“

Avant de vouloir changer la situation,
commencez par changer la façon de la regarder. ”



Quelques repères pour regarder autrement

Lorsque je relis une situation, je peux par exemple me demander :



Que vit ou exprime réellement la personne ?



Que cherche-t-elle à exprimer ou à préserver ?



Quels sont ses appuis pour agir ?



Quelles contraintes viennent limiter son pouvoir d'agir ?



Quelle est ma propre place dans ce qui est en train de se jouer ?



Que permet... ou ne permet pas... le cadre ?



À retenir

*Une même situation ne change pas
parce qu'on la regarde plus longtemps.
Elle change lorsqu'on apprend
à la regarder autrement.*



Les prochaines fenêtres

Cette fiche est la première d'une collection de Repères Formations+.

Les prochaines viendront progressivement enrichir votre lecture des situations
professionnelles, jusqu'à constituer une véritable boîte à repères pour observer
autrement, comprendre ce qui se joue et faire évoluer les pratiques.



Les Repères Formations+

Observer les situations. Comprendre les pratiques.
Faire évoluer les accompagnements.