**Je prépare mes entretiens**

**L'objectif est de gagner du temps et d'être plus efficace pendant les accompagnements.**

**La préparation se fait en 4 temps:**

1. **Choisir ce que je veux travailler**
2. **Décrire ma problématique**
3. **Représenter graphiquement les éléments de situation et de vécu**
4. **Formuler ma demande d’aide**
5. **Comment choisir ce que je veux travailler en entretien?**

* **Je regarde ma vie**

Quelles sont les situations, les événements, les relations que je vis actuellement et que je souhaiterais clarifieR ?

* + pour comprendre ce que je vis
  + pour chercher comment mieux les vivre
  + pour discerner ce qui me paraît juste ou non dans mes réactions
  + etc.
* **Je regarde en moi**

Qu’est-ce qui bouge en moi actuellement?

* + des personnes qui m’inspirent
  + des relations qui me font du bien
  + des relations qui sont compliquées, qui me posent question
  + un comportement, une attitude que j’ai vécu et qui ne me laisse pas en paix
  + des peurs, des blocages..
  + etc.
* **Je regarde mon plan de formation personnel**

Comment est-ce que je ressens mes avancées? En quoi ai-je avancé? Quels nouveaux objectifs ai-je envie de me donner? etc.

1. **Je décris ce que je souhaite travailler**

Je décris la situation que je vis (les faits, la/les réalités) en me limitant à l’essentiel.

Je me remets dans cette situation et je décris ce que je ressens (mon vécu.



1. **Je réalise un schéma simple: la topographie**

Je prends une feuille de papier et représente dans un schéma simple :

* les éléments de situation => la ou les situations liées à ma problématique => je les nomme et les représente dans une forme choisie (par exemple, un carré ou rectangulaire)

pour chaque élément de situation:

* ce que je ressens (mon vécu), cela provoque quoi chez moi ? quelle sensation? quelle émotion ? => pour une situation je peux ressentir plusieurs vécus différents, je les nomme et les représente chacun dans une forme choisie (par exemple: ovale).
* je mets les liens entre les différents éléments
* J’évalue de 0 à 9 l’importance (que je ressens) de chacun des éléments et je les note dans les rectangles et les ovales.
* Je peux mettre des couleurs pour mieux distinguer, mettre en valeur certains éléments…
* Je prends un temps de recul et vérifie que ma topographie ressemble à une photographie en relief (une synthèse) de ma problématique.

**conseils:**

* Avant de démarrer, prendre un petit temps pour bien vous connecter en vous.
* une topographie soit être sobre. Il ne s’agit pas de tout écrire mais de mettre l’essentiel.
* Faites le à partir de votre goût sans hésiter à mettre votre créativité au service de votre topographie

1. **J’écris ma demande**

A partir de l’élaboration de ma tographie, je me laisse sentir et j’écris en une phrase quelle est ma demande, mon besoin d’aide