

ALPHAGRAMME

Présenté par Julie Hostert (La Bobine)

1. Source

L'alphagramme : outil simple et ludique pour définir ses qualités et savoir se présenter.

<https://www.cap-coherence.fr/nos-partenaires-coaching-conseils/muriel-nottin>

2. Description

L'alphagramme est un exercice simple et ludique idéal pour débiter la préparation de votre présentation et il représente l'amorce d'une réflexion sur les caractéristiques qui constituent votre identité. A l'issue de cet exercice, vous serez en mesure de citer quelques-unes de vos capacités et de vos aptitudes, et de les illustrer par des exemples précis et concrets. D'un point de vue plus personnel, cet « arrêt sur images » vous permettra d'avoir une vision plus précise et plus concrète de ce que sont vos principales caractéristiques, de prendre véritablement conscience de certains de vos atouts.

CONSIGNES POUR LA RÉALISATION DE L'EXERCICE :

- 1) Tout d'abord, munissez-vous d'une feuille et d'un stylo (ou d'un crayon que vous pourrez gommer si nécessaire). Ecrivez les lettres de votre prénom et celles de votre nom verticalement, dans le premier quart gauche de votre feuille.
- 2) A chaque lettre, faites correspondre un mot, un adjectif, un nom ou un verbe qui correspond à ce que vous percevez de vous. Ces mots devront représenter une aptitude ou une capacité, un trait que vous voudriez mettre en avant.
- 3) Appliquez les règles de brainstorming C.Q.F.D. : C - pas de censure, Q - la quantité de mots est illimitée (à chaque lettre peuvent correspondre plusieurs mots), F - les mots farfelus sont les bienvenus (l'orthographe n'est pas primordiale, basez-vous sur les sonorités si ça ne "colle pas"), D - démultiplication (d'un mot peuvent en découler plusieurs).
- 4) Illustrez chaque mot par un exemple de situation vécue, d'action effectuée. Vous utiliserez obligatoirement le pronom « je » dans les phrases que vous rédigerez.

L'exercice est suivi d'un partage en groupe qui permet de relever les similitudes et les complémentarités au sein du groupe par exemple.

3. Objectifs

Selon les termes du référentiel :

UF1 – Réaliser un bilan personnel et professionnel

- > Etre capable d'exprimer ses valeurs, ses centres d'intérêts, ses leviers et freins.

UF2 – Communiquer dans différentes situations personnelles et professionnelles

- > Etre capable de s'exprimer de manière active, d'adapter sa communication en fonction d'un contexte précis (vie sociale, culturelle, formation, milieu professionnel) en utilisant divers supports pour rendre l'information accessible aux interlocuteurs.
- > Identifier divers registres de langue.

Selon le groupe de travail et la présentation :

Cet outil peut être décliné pour répondre à différents objectifs ciblés à des moments distincts de l'accompagnement en orientation. La première utilisation à laquelle on pense est un exercice de présentation (pas un brise-glace car il requiert quand même déjà un certain niveau de confiance et de sécurité dans le groupe). Cet outil peut servir de vecteur de communication sur différents thèmes.

4. Public

Tout public.

5. Matériel

- > Une feuille blanche
- > Des stylos

6. Analyse du groupe de travail



Vous sentez-vous acteur du processus ?

- ✓ Oui, le participant est invité à parler de lui, à entrer dans une démarche d'introspection active.

- ✓ Oui, car l'exercice est ludique et permet de faire preuve de créativité. Toutefois, il faut bien veiller à ce que les objectifs soient clairement énoncés pour que le participant comprenne à quoi sert/mène l'information ainsi récoltée.



Cet outil permet-il de vous considérer, vous valoriser, vous entendre à partir de là où vous vous trouvez ?

- ✓ Oui, si les consignes mentionnent clairement que la présentation porte sur les points forts des personnes. On peut considérer également, lorsqu'une personne fait part d'un trait de caractère considéré comme négatif, que ce partage participe à l'affirmation de soi, à une meilleure connaissance de soi.



Cet outil vous permet-il de porter un regard analytique sur votre parcours ?

- ✓ Le participant peut faire part d'aspects moins positifs de sa personnalité lorsqu'il prend des libertés par rapport à la consigne donnée. Il faut pouvoir gérer cette situation.
- ✓ Le fait de devoir illustrer chaque mot par une situation vécue sert surtout à objectiver et éventuellement relativiser le regard porté sur soi.



Cet outil favorise-t-il le respect ? Est-il rassurant, sécurisant ?

- ✓ Parler de soi n'est pas facile, mais l'approche créative et assez simple peut rassurer.
- ✓ Une autre manière d'utiliser l'outil est de proposer un travail en binôme dans lequel un participant décrit l'autre et vice-versa. Cela intervient alors plus tard dans la formation.



Cet outil ouvre-t-il le champ des possibles, des perspectives positives pour le futur ?

- ✓ Non s'il est utilisé dans sa version originale qui consiste à se présenter et à parler de ses aptitudes, points forts, capacités, caractéristiques propres, etc. Par contre, on peut tout à fait envisager l'utilisation d'un tel outil comme vecteur de communication sur une autre thématique : des noms de métiers ? des envies de stage ?



Cet outil est-il conçu pour un public spécifique ?

- ✓ Cet outil est accessible à tout public. On peut tout de même souligner la nécessité de disposer d'un vocabulaire minimal pour pouvoir se présenter à l'aide de quelques mots à l'écrit. Toutefois, l'objectif étant de parler de soi à partir de ce support, l'orthographe n'a aucune importance.



Cet outil s'appuie-t-il sur le groupe en tant que collectif et facilitateur ?

- ✓ L'outil peut être utilisé dans le cadre d'un suivi individuel, toutefois on se prive de la plus-value amenée par l'échange en collectif.

A quel moment utiliser l'outil dans la formation ?

- ✓ Si l'outil est utilisé pour se présenter à l'ensemble du groupe, il est utilisé en début de formation, mais pas en brise-glace car il suppose déjà un certain niveau de confiance établi au sein du groupe.
- ✓ L'outil peut être utilisé à différents moments de l'accompagnement en orientation, comme une aide à l'expression : quels métiers pour moi ? Quelles sont mes envies de stage ? Comment est-ce que je me vois après 1 mois de formation ? Etc.
- ✓ Si ce même outil est utilisé à plusieurs reprises pendant la formation, il peut alors mettre en évidence la progression dans la vision que l'on a de soi-même ou des autres.

Quels sont les points d'attention relevés pour l'utilisation de cet outil ?

- ✓ Le formateur doit veiller à ce que ce qui est partagé par chaque personne ne soit pas ensuite utilisé pour « étiqueter » les personnes et les enfermer dans une représentation d'elles-mêmes qui ne serait pas vouée à évoluer.
- ✓ Le formateur doit veiller à ce que la personne puisse se présenter tout en préservant une part « d'intimité ». Cela permet de faire l'apprentissage sphère publique/sphère privée.