

L'AUTONOMIE

Fiche conçue par **Mélissa Poirier**, conseillère en développement de carrière

CAPACITÉ À SE GÉRER SOI-MÊME ET À GÉRER SON TRAVAIL
EN ABSENCE DE SUPERVISION

INDICATEURS DE SUCCÈS

- Manifeste une préférence pour faire les choses par lui-même avec une certaine indépendance.
- Exerce son propre jugement.
- Sait déterminer par lui-même les actions adéquates à entreprendre en fonction du contexte

QUESTIONS CLÉS

- Dans quel(s) contexte(s) est-ce que je ne me sens pas autonome? Y a-t-il des situations particulières dans lesquelles je me sens dépendant(e) ou incapable de choisir et de passer à l'action? Si oui, quelles sont-elles?
- Comment est-ce que je me sens lorsque je suis dans une situation où je dois décider et agir par moi-même?
- Quelles pensées traversent mon esprit lorsque je dois choisir et agir seul(e)?
- Quels sont mes obstacles au développement de mon autonomie?
- Quelles seraient les retombées d'une plus grande autonomie au travail et dans ma vie personnelle?

LECTURES

Livre en vedette

Desfontaines, Stéphanie; Montier, Stéphane (2012)

Les clés de l'autonomie : Modèles et processus d'accompagnement

Éditions Eyrolles

Qu'est-ce que l'autonomie? Quels en sont les mécanismes? Comment se sortir soi-même de la dépendance et devenir autonome, au travail, dans ses relations avec les autres et dans ses projets personnels? Comment accompagner l'autonomie dans les organisations? Vous trouverez des réponses approfondies à ces questions dans ce guide incontournable, issu de solides références théoriques et de l'expertise de deux coachs certifiés accompagnateurs organisations depuis plus de 15 ans. Les auteurs apportent d'abord une définition précise de l'autonomie et des capacités qu'elle permet d'accroître. Ils proposent ensuite un modèle puissant afin de la développer ainsi que des méthodes concrètes pour l'accompagner dans les équipes et les organisations. Ce livre s'adresse a priori aux professionnels de l'accompagnement tels que les dirigeants, gestionnaires, consultants, coachs, formateurs et thérapeutes, mais offrira des pistes de réflexion et des outils à tout autre professionnel désireux de développer lui-même les différentes facettes de son autonomie. Abondamment illustré, ce guide contient de nombreux exemples et cas pratiques ainsi qu'un modèle transposable dans plusieurs sphères de la vie professionnelle et personnelle.

Falque, Laurent; Bougon, Bernard (2014)

Discerner pour décider : comment faire les bons choix en situation professionnelle

Éditions Dunod

La capacité de discernement joue un rôle important dans l'autonomie, puisqu'elle nous permet de porter un jugement selon notre propre subjectivité, de lever les doutes, de sortir de l'indécision et de surmonter les obstacles pour passer à l'action. Fruit des travaux de deux experts érudits en pratiques de la décision, ce livre aborde avec richesse la question du discernement sous toutes ses facettes, en soulevant notamment les éléments qui contribuent à favoriser ou perturber nos jugements. À travers ses éléments fondamentaux et une abondance de cas concrets illustrant des situations actuelles et courantes en entreprise, le lecteur y trouvera des repères pour faire des choix et prendre des décisions en accord avec ses valeurs et en assumant la responsabilité. Ce livre est dédié aux dirigeants, gestionnaires et consultants

Sananes, Bernard (2006)

Devenir acteur de sa vie : Les moyens de l'accomplissement de soi

InterÉditions

Voilà un livre au contenu judicieux accessible pour tous, rédigé par un formateur et psychologue clinicien spécialisé dans la pratique cognitive et comportementale. Certaines situations et difficultés personnelles peuvent entraver le développement de notre autonomie. Ce livre a pour objectif de vous aider à surmonter des obstacles d'ordre cognitifs qui peuvent vous empêcher d'accéder à une meilleure autonomie. Au fil des pages, vous serez amené à repérer le ou les obstacles qui vous consomment et à les vaincre. Vous apprendrez comment : dissiper les sentiments de culpabilité et d'insécurité; éliminer les craintes latentes; apprivoiser la timidité et les complexes d'infériorité qui affectent votre confiance en vous et votre estime personnelle. L'auteur propose également une méthode efficace de gestion du stress dans les relations humaines, la méthode CLeRE, qui vous aidera à agir, à vous faciliter la vie et à la rendre plus harmonieuse. Incluant de nombreux témoignages, des questionnaires et des exercices, ce livre vous offre des moyens intelligibles pour vous aider à parvenir à un épanouissement personnel.

STRATÉGIES DE DÉVELOPPEMENT

- L'autonomie passe par la responsabilité. Ainsi, prenez-vous en charge et efforcez-vous de respecter vos engagements. Il peut s'agir de prendre l'habitude d'accomplir certaines tâches simples comme de payer vos factures à temps, vous présenter à vos rendez-vous et au travail à l'heure, appeler pour aviser de votre retard s'il est dû à un événement imprévu, faire une liste de ce que vous avez à faire, mettre votre agenda à jour, retourner vos appels, maintenir votre environnement de travail en ordre, etc. Poser ces petits gestes et accorder de l'importance à ces détails tous simples renforceront votre sens de la responsabilité et votre autonomie, en plus d'améliorer votre situation financière, votre sens de l'organisation ainsi que la qualité de vos relations sociales et professionnelles.
- Avant de prendre une décision, informez-vous et allez à la source de l'information. Certaines personnes véhiculent des renseignements en omettant de spécifier certains détails ou de vérifier d'où ils proviennent. En obtenant vos informations à la source, vous éviterez d'absorber les rumeurs non fondées et les fausses croyances. Dans certains cas, il est nécessaire d'obtenir l'information de plusieurs sources afin de la valider. Effectivement, se contenter d'une ou de deux sources d'information peut être insuffisant et faire en sorte de négliger un ou des éléments qui pourraient avoir un impact sur nos opinions et décisions. Aller chercher des sources d'information multiples octroie une vision plus globale du problème et permet de se forger des opinions plus solides. En allant chercher l'information appropriée, vous serez en mesure de décider vous-même et de manifester votre indépendance, tout en renforçant votre crédibilité.
- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin. Certains problèmes peuvent être maîtrisés par vos propres moyens, et d'autres nécessitent l'aide des autres afin d'être réglés. Prenez la peine de distinguer les deux. Si vous n'êtes pas suffisamment motivé pour faire appel à quelqu'un alors qu'il serait nécessaire de le faire, vous courez le risque de vous décourager, de vous isoler, de nuire à vos activités et à vos collaborateurs, et par ricochet, à l'organisation au sein de laquelle vous œuvrez. À l'inverse, si vous faites constamment appel à votre entourage alors que vous pourriez trouver une solution par vous-même, vous risquez de vous trouver en situation de dépendance par rapport aux autres et de favoriser un sentiment d'irritabilité chez votre entourage. Par ailleurs, vous ne pourrez pas toujours obtenir l'aide souhaitée de la part d'autrui. Il est donc important de savoir se débrouiller lorsque personne n'est disponible pour nous aider. Vous pourriez par exemple utiliser un moteur de recherche sur internet, aller consulter un forum en ligne, consulter des livres à la bibliothèque ou faire appel à un professionnel à l'extérieur de votre entourage. Lorsque vous serez parvenu à trouver une solution par vos propres moyens et par débrouillardise, notez le sentiment de satisfaction qui en découle. Alors, questionnez-vous : ai-je absolument besoin de l'aide de l'autre afin d'accomplir telle tâche? Pourquoi? Ai-je besoin de l'autre pour l'ensemble de la tâche ou une partie de celle-ci? Que puis-je faire par moi-même? Quelles ressources pourrais-je consulter pour m'aider?
- Prenez vos décisions vous-mêmes et prenez la responsabilité de vos actions. Avant de prendre une décision qui vous incombe, il est intéressant de questionner les gens autour de vous afin de connaître leur positionnement, de générer de nouvelles possibilités, ou de discerner des enjeux ou des éléments que vous aviez jusqu'à maintenant ignorés ou délaissés. Par ailleurs, votre décision vous revient. Si vous laissez quelqu'un d'autre décider à votre place, vous renoncerez à votre indépendance et votre autonomie. À répétition, cette attitude de laisser-faire peut nuire à votre estime personnelle, à votre confiance en vous et à votre avancement professionnel. Ne renoncez pas au libre arbitre, exercez votre liberté. N'hésitez pas à vous affirmer et prenez vos décisions

vous-même en tenant compte de la finalité que vous visez, de votre vision, de vos valeurs et de vos responsabilités.

- Déterminez votre objectif et acceptez les conséquences de vos actions. Voici quelques questions pour vous aider à juger de la meilleure décision à prendre en considérant les retombées possibles : qu'est-ce que je souhaite accomplir, quel est mon objectif? Quel sens est-ce que je souhaite lui donner? Quelles sont mes motivations? Quel impact pourrait avoir ma décision sur moi-même? Sur les événements? Sur les autres? Quels obstacles pourrai-je rencontrer? Comment pourrai-je les surmonter? Quelle option est la plus susceptible d'occasionner des répercussions avantageuses ou les conséquences les moins lourdes? En vous questionnant de la sorte, vous aiguiserez votre sens de l'analyse et améliorerez votre capacité de discernement.