



Ateliers-coaching narratif pour étudiants

« Se raconter, trouver sa voi(e)x »...

Raconter constitue probablement le moyen le plus universel de mettre en forme son expérience vécue, la rendant par là-même intelligible à soi-même et à autrui.

Le manque de confiance en soi fait que très souvent, les étudiants donnent une description très pauvre d'eux-mêmes et de leurs projets. Elle est, en croyant bien faire, fréquemment très (trop ?) stéréotypée par souci de conformité et cela la rend rapidement ennuyeuse.

Nos intentions

- Nous souhaitons proposer des ateliers et du coaching narratifs pour aider les étudiants à renforcer leur estime de soi et à mieux se projeter dans l'avenir.
- De par la meilleure connaissance de soi et la capacité à « se raconter », chacun pourra mieux adapter son récit au gré des circonstances (entretien, oral devant jury, etc.) pour mieux servir ses ambitions.

Notre approche

- Notre coaching est basé sur une posture décentrée. Nous sommes là pour accompagner. Ce sont les étudiants qui savent, ce sont eux les experts de leur vie.
- La présence des coachs apporte aux participants la possibilité d'écouter autre chose d'eux-mêmes pour leur ouvrir de nouveaux chemins. L'objectif est de les aider à exercer leurs aptitudes à construire un récit porteur de sens et de faire entendre « in fine » la singularité de « leurs voix ».

Notre méthodologie

- Une démarche découpée en cinq séances. Idéalement en groupes de 8 à 10 étudiants.
- Des séances de 3 heures avec un début, un milieu et une fin : un temps de prise de contact avec une présentation de chacun ; un temps de travail ponctué de nombreux exercices ; un temps de conclusion/bilan pour récolter ce qui a été semé.



Séance 1 - Je revisite les étapes « lumineuses » de mon parcours de vie.

Bénéfices pour les publics de l'atelier :

- S'approprier l'outil narratif « Voyage de vie » comme métaphore de son propre parcours de vie.
- Identifier ses forces et ses « moments d'exceptions » sur lequel construire son récit personnel.

Proposition des coachs (en individuel) :

- Dessiner sur une grande feuille son « Voyage de vie » en y faisant figurer les chemins parcourus, les compagnons de route, les lieux visités ou à visiter, les obstacles, les souvenirs, les chansons préférées, etc...
- Commencer à remplir son « Kit de survie » qui regroupe tout ce que l'on a appris, les compétences développées en chemin, les valeurs les plus chères, etc.

Séance 2 – Je réfléchis aux prochaines étapes.

Le récit nous fait éprouver l'étirement du temps... En révélant notre chronologie, il ouvre la porte à une extension de soi vers le futur

Bénéfices pour les publics de l'atelier :

- Découvrir le sens donné par le récit de son voyage de vie.
- Renforcer son élan pour aller de l'avant.

Proposition des coachs (moment collectif) :

- Ceux qui le souhaitent sont invités à raconter leur « voyage de vie ».
- L'accent est mis sur l'avenir et le(s) chemin(s) restant à parcourir : projet de vie (et son volet professionnel), les lieux à visiter, les choses à entreprendre, les obstacles à dépasser et les rivières à traverser...



- Regarder son voyage d'en haut avec le regard d'un aigle, lui donner un nom et réfléchir au message à transmettre sur ce que la voyage a appris à son voyageur.

Séance 3 – Je trouve mon bon éclairage, découvre « mon bon profil ».

« Tant que les lions n'auront pas leurs propres historiens, les histoires de chasse ne chanteront que la gloire du chasseur » (Proverbe sénégalais)

Bénéfices pour les publics de l'atelier :

- Oser se raconter, c'est reprendre l'initiative pour redevenir auteur de sa vie.
- En me racontant, je construis de la cohésion et je mets à jour mon identité (narrative).

Proposition des coachs (moment individuel) :

- Trouver des fines traces de son identité narrative préférée : Enrichir le récit au plus proche de l'expérience vécue.
- Étoffer son histoire par des moments d'exceptions : Nommer, évaluer, justifier.
- Le « détail qui tue »... A la manière d'un scénariste, chacun cherche ce que pourrait être ce détail pour son personnage (lui-même).

Séance 4 - J'écris mon histoire « préférée ».

L'exigence la plus fondamentale d'une vie est celle de nos engagements, la marque d'un esprit d'initiative et de risque.

Bénéfices pour les publics de l'atelier :

- S'approprier son récit et solidifier son identité narrative
- Éprouver le plaisir de l'écriture, du récit...



Proposition des coachs (moment individuel) :

- Agencer en toute liberté la structure de la narration.
- Choisir son style et sa voix.
- Écrire un premier jet.

Séance 5 - Je raconte mon histoire.

Le récit ne se déploie véritablement que s'il est adressé à quelqu'un. Il ne s'agit pas de parler devant quelqu'un mais avec quelqu'un.

Bénéfices pour les publics de l'atelier :

- Consolider sa confiance en soi par l'appropriation de son récit.
- Reconnaître sa « singularité universelle ».

Proposition des coachs (moment collectif) :

- En situation réelle (oral devant un jury, etc.) chacun se raconte devant le reste du groupe.
- A tour de rôle, séances de débriefings avec remarques « en soutien » pour s'améliorer.
- Bilan collectif de toute l'approche (re-narration individuelle)

Et...

Ces ateliers peuvent être suivis indépendamment ou s'inscrire dans la démarche globale modulable que nous proposons pour « **Devenir auteur de sa vie professionnelle** »...

Elle peut aider l'étudiant à remplir son « **kit-confiance** » en étant accompagné à l'aide d'autres modules soit en amont pour « **Définir et devenir le meilleur « supporter » de son projet professionnel.** » en accompagnement individuel ou en ateliers de co-développement,



soit en aval pour « **S'affirmer dans son style** » et prendre plus facilement la parole en public.

Notre site : Narravita.fr

Qui sommes-nous ?

Valérie Boulanger-Raichman : Sociologue et coach-narrative.

D'abord, Directrice d'études à la Cofremca/Sociovision pendant 10 ans, j'ai travaillé plus particulièrement sur le Travail et le Changement Social. Puis, responsable des études stratégiques de Lyonnaise Câble/Noos, j'ai participé au développement de nouveaux produits et nouveaux usages pendant l'essor d'internet. Devenue ensuite conseil indépendant en recherche marketing social et communication, j'ai accompagné le changement et le développement de projets dans de grandes entreprises françaises et internationales.

J'ai donc grâce à ces 25 années de pratiques des entretiens en profondeur, de l'animation de groupes projectifs et de créativité, pu développer à la fois mon écoute et ma capacité à analyser en temps réel, un discours ou un récit en tenant compte de l'humeur du moment ou de la dynamique d'un groupe. Parallèlement, j'ai également suivi des formations d'acteurs à l'atelier International Blanche Salant et Paul Weaver (méthode Stanislavski) et au Théâtre national de Chaillot qui m'ont appris également à intégrer la dimension émotionnelle dans une histoire qui se raconte.

C'est donc progressivement et naturellement que je me suis dirigée vers le coaching des porteurs de projets d'entreprises puis vers l'accompagnement individuel et collectif des personnes dans un moment de transition de leur parcours professionnel. Quels que soient l'envergure des projets et le statut social de ces personnes, le besoin d'étayer la confiance en soi est souvent la clef de voûte de la construction d'un avenir auquel croire...

Praticienne narrative certifiée par la Fabrique Narrative.

vboulanger@narravita.fr

Olivier Sauvy : Journaliste et coach-narratif.

Journaliste indépendant, j'interviens pour des publications d'entreprises ou d'organisations. Depuis notre arrivée au Havre en juillet 2016, je collabore régulièrement pour les supports de communication de la Ville du Havre et de sa Métropole ainsi que pour des magazines normands grand-public. Je suis également scénariste et auteur de romans jeunesse. Après avoir coaché des artistes et des écrivains pour les aider dans leur processus créatif, je me suis formé en 2016 aux Pratiques Narratives avant de cofonder en 2017 NarraVita avec Valérie Boulanger-Raichman.

Praticien narratif certifié par l'IFOD.

osauvy@narravita.fr