



Les forces en réadaptation professionnelle

Présenté par Philipp Gloor/Directrice : Shékina Rochat

Introduction

Changer de métier en raison de sa santé

Les personnes atteintes dans leur santé peuvent, sous certaines conditions, bénéficier de l'Assurance-Invalidité une réadaptation dans une nouvelle activité professionnelle qui est adaptée à leur situation médicale. L'atteinte à la santé est souvent perçue comme une perte : « l'avant » n'est plus et « l'après » est encore indéfini. Pour construire cet après, avoir de l'optimisme, de l'espoir et une saine estime de soi sont des facteurs facilitateurs.

Les forces de caractères sont *des traits positifs qui sont au cœur de notre être/identité et de nos actes ou comportements* (Niemic, 2018). Les identifier et les utiliser consciemment influence le fonctionnement optimal et le bien-être de la personne (augmentation du bonheur, diminution des symptômes dépressifs...) (Seligman, 2005).

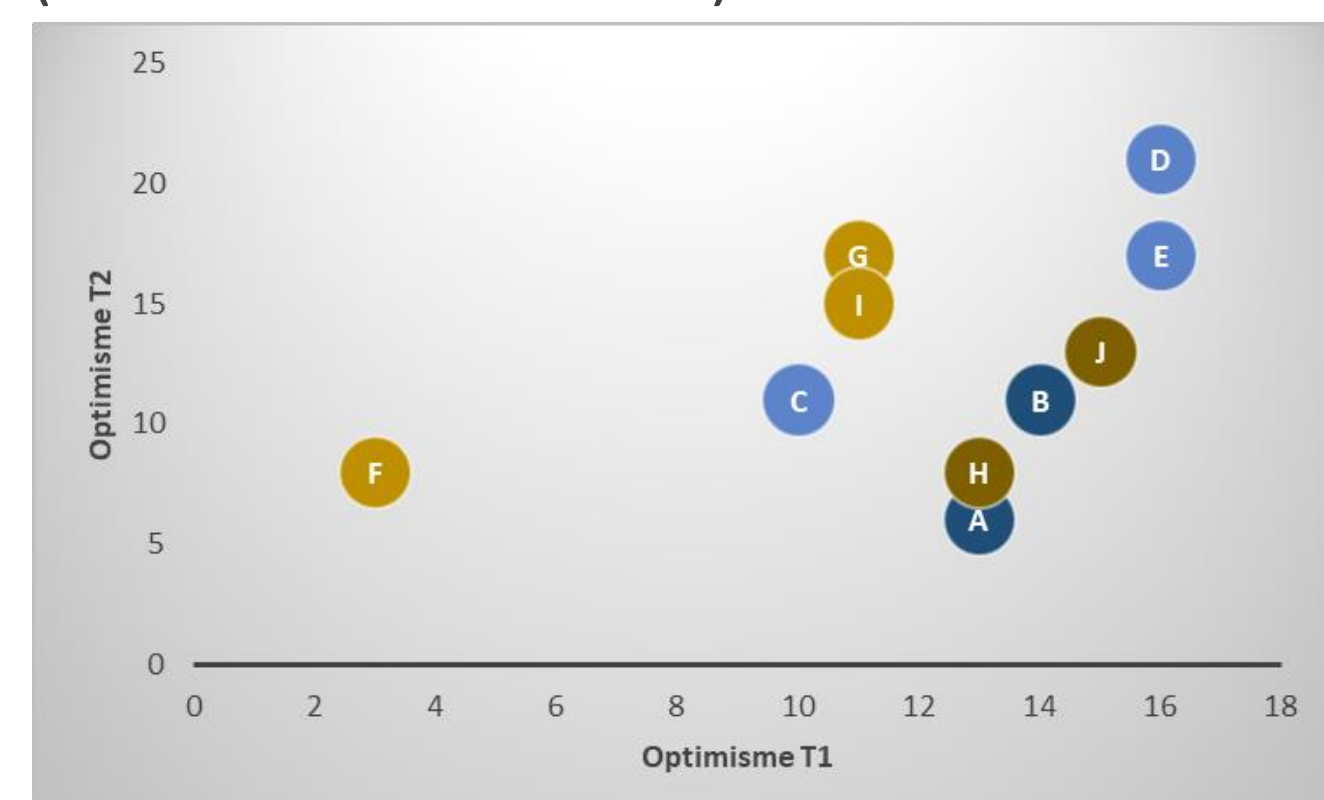
Dans ce travail, nous désirons relever l'impact d'une intervention sur les forces auprès des bénéficiaires d'une mesure d'observation/orientation. Notre hypothèse est que l'optimisme, l'espoir et l'estime de soi augmentent, notamment par rapport à un groupe contrôle, et qu'ainsi la réalisation d'un projet professionnel en est facilitée.

Résultats

Bleu : groupe test
Kaki : groupe contrôle
Foncé : si T1>T2 (régression)

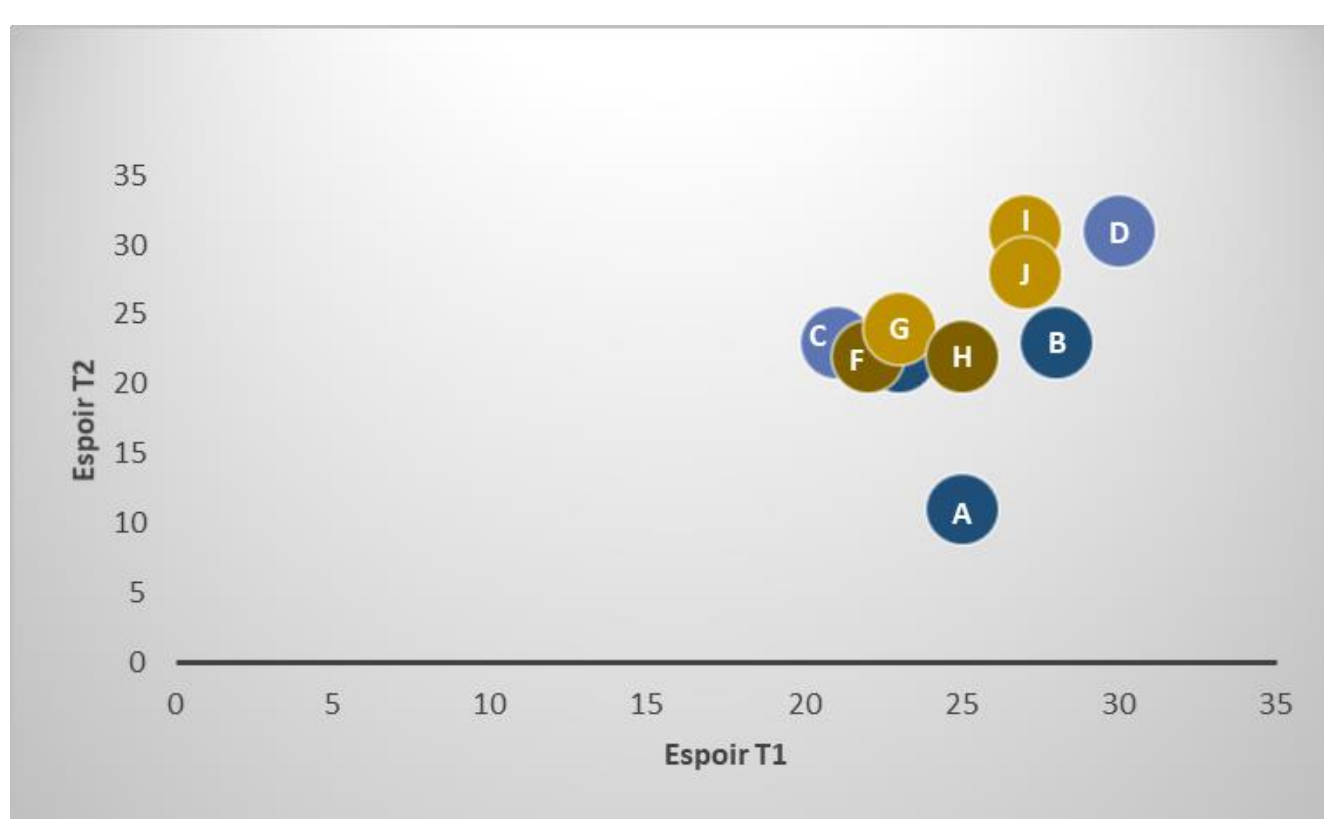
Optimisme

Le groupe test montrait globalement un niveau d'optimisme plus élevé en T1 et T2, mais les progressions sont en moyenne plus importantes dans le groupe contrôle (+ 41 % contre -5.50 %).



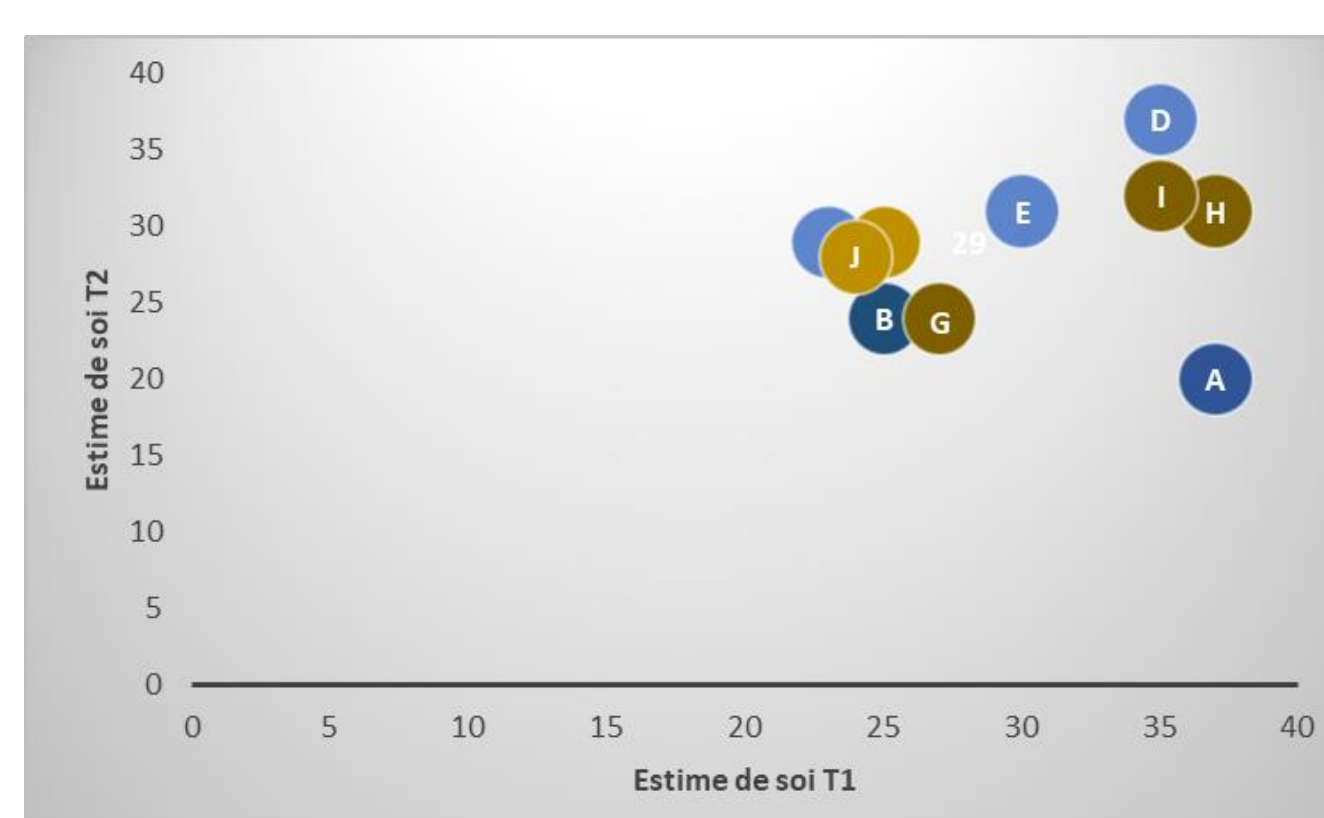
Espoir

Le niveau d'espoir est sensiblement identique entre les deux groupes et l'évolution entre T1 et T2 peu important (test -13%; contrôle +2.1%).



Estime de soi

L'estime de soi est élevée dans les deux groupes et a connu une baisse dans les deux groupes (test -2.9%, contrôle -0.65%)



Autres constats :

L'échantillon étant petit, les données sont très sensibles aux valeurs extrêmes. Dans le groupe test, un participant (A) a enregistré des diminutions supérieures à 50 % dans les trois catégories. Si l'on retire ces données, on obtient les évolutions suivantes pour ce groupe: optimisme +6.52%, espoir -2.34% et estime de soi +7.78%

Individuellement, on constate les éléments suivants :

1. Projet professionnel :

3 participants (B,C,D) du groupe test ont indiqué avoir un projet professionnel au terme de la mesure (aucun dans le groupe contrôle). Parmi ces personnes, deux (C,D) sont parmi celles qui ont progressé le plus dans les trois domaines :

- Optimisme : +10% et + 31.25%
- Espoir : +9.52% et +3.33%
- Estime de soi : +26.06% et +5.71%

2. Evolutions homogènes

Dans le groupe test, l'évolution (positive ou négative) a été linéaire pour toutes les catégories testées.

3. Evolutions asymétriques

Dans le groupe contrôle, 3 participants ont une évolution asymétrique :

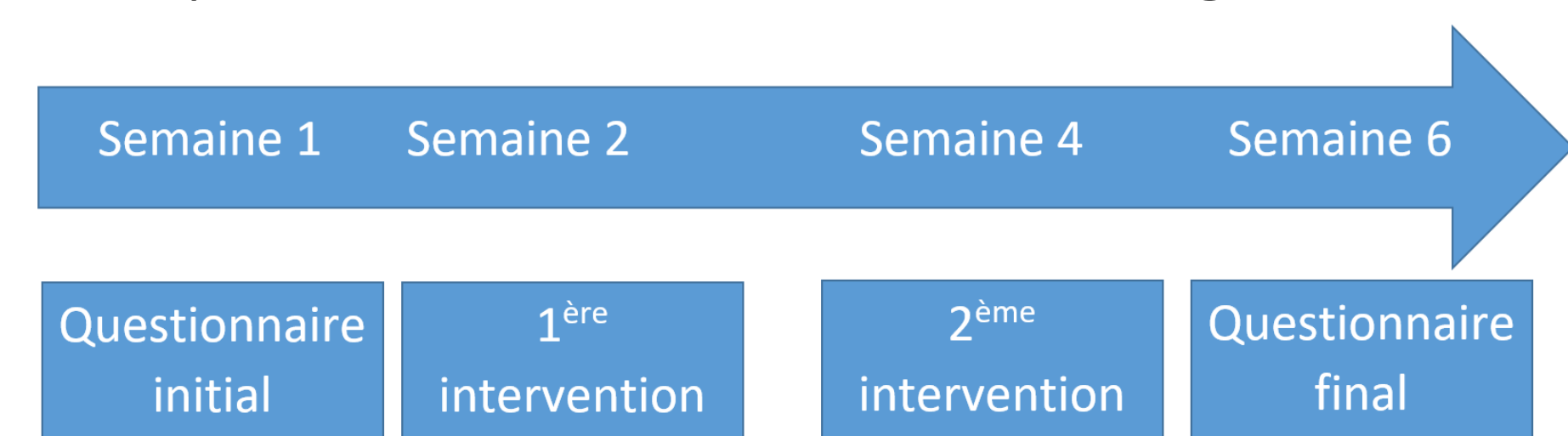
- 2 participants (G,I) ont augmenté optimisme et espoir, mais diminué l'estime de soi;
- 1 participant (J) a diminué son optimisme, mais augmenté l'espoir et l'estime de soi

Méthode

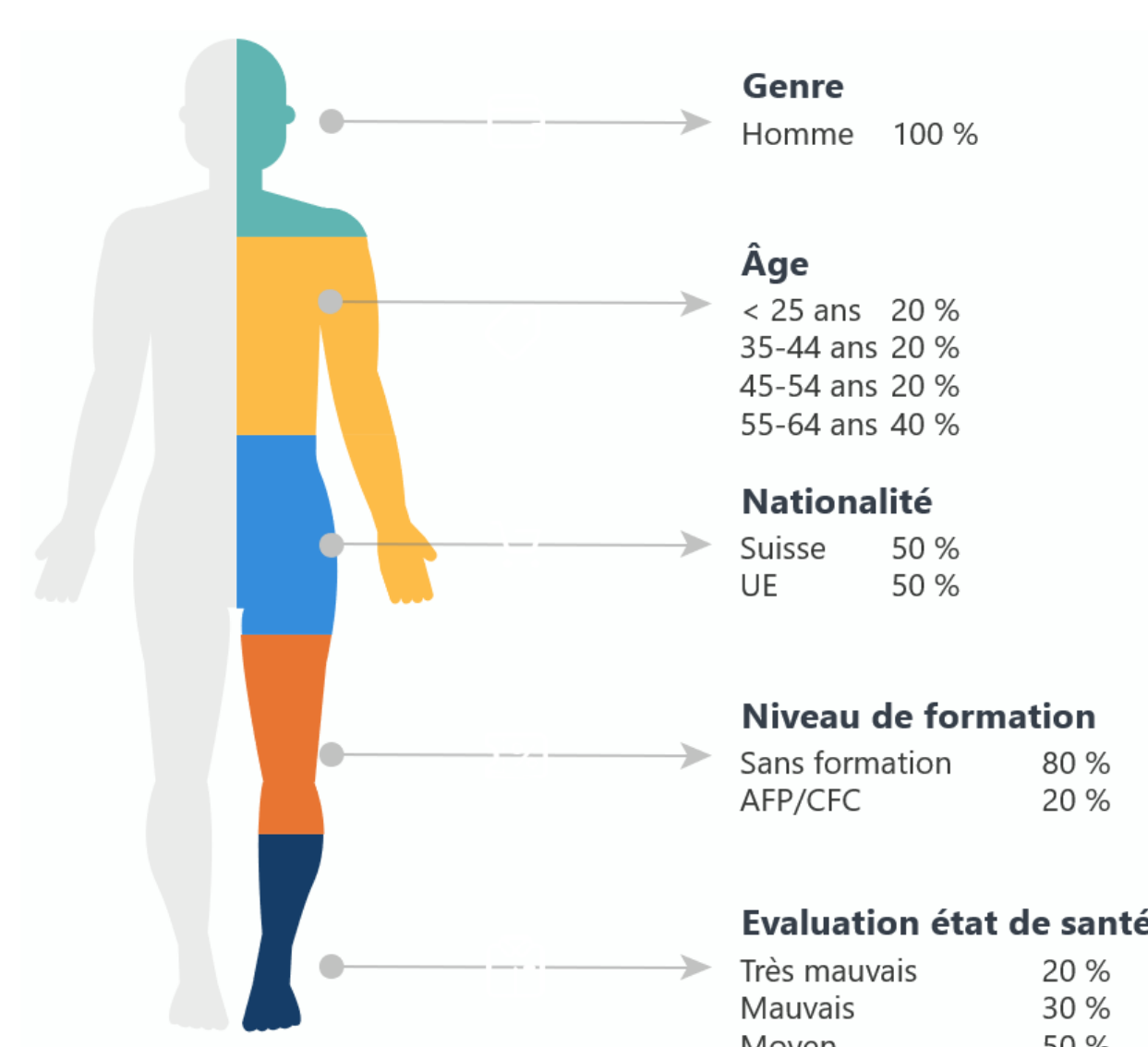
Contexte de l'étude

Le CNIP* propose une mesure d'orientation de 6 semaines qui permet de déterminer si les personnes ont les aptitudes nécessaires pour débiter une formation dans un domaine industriel.

Les participants (n=10) volontaires ont été réparti en deux groupes selon le lieu de la mesure. Un groupe test (n=5) et un groupe contrôle (n=5). Chacun a rempli un questionnaire identique au début et à la fin de la mesure. Le groupe test a eu deux interventions pour découvrir et utiliser leurs forces-signatures.



Participants :



Echelles utilisées :

- ✓ Échelle d'optimisme LOT-R (Trottier, 2008)
Optimisme : la croyance dans le déroulement positif et favorable des événements du futur
- ✓ Échelle d'espoir (Snyder, 1991)
Espoir : la croyance dans ses capacités à atteindre un but et la propension de l'individu à concevoir, initier et mettre en oeuvre des stratégies adaptées pour y parvenir
- ✓ Échelle d'estime de soi (Rosenberg, 1965)
Estime de soi : le jugement ou l'évaluation intime de soi en lien avec ses propres valeurs.

Discussion

Discussion des résultats :

Empiriquement, nous avons constaté que la démarche d'identifier ses forces et de les mettre en pratique nécessite une certaine aptitude et volonté. Les résultats de la méta-analyse de Sin et al. (2009) semble être confirmés par nos constatations : le participant qui a très fortement régressé n'a pas été en mesure d'entrer dans la démarche, car il ne se focalisait que sur son état de santé. Au contraire, la personne qui a le plus progressé est celle qui a mis en oeuvre ses forces de nouvelle manière entre les deux interventions !

Les personnes les plus impliquées dans le travail sur leurs forces ont connu un développement linéaire de leur optimisme (la manière d'entrevoir son futur), leur espoir (la capacité à se fixer des objectifs et croire en ses capacités à les atteindre) et leur estime de soi (le jugement porté sur soi-même est plus positif). Cette ouverture de perspective sur l'avenir et la croyance en ses capacités soutiennent l'élaboration d'un nouveau projet professionnel.

Apports et limites

L'optimisme et l'espoir sont orientés vers la représentation de l'avenir et l'estime de soi vers ses propres capacités. Il semble que ces deux orientations doivent évoluer conjointement dans le même sens pour soutenir la démarche de réadaptation professionnelle. La présence des forces est indépendante de l'atteinte à la santé de l'assuré. En se focalisant sur ces ressources, la personne renforce sa vision positive face au futur et à soi-même.

L'échantillon représente principalement une population allophone et sans formation. La compréhension des questions a pu poser des problèmes de compréhension et de précision dans les réponses. Comme le groupe contrôle a également connu des progressions, il faut considérer que d'autres éléments soutiennent l'évolution positive, comme la participation même à une telle mesure d'orientation, le soutien/suivi fourni durant cette période et les contacts sociaux avec les autres participants.

Développement

Ces premiers résultats pourraient être approfondis sur une période plus longue et auprès d'une cohorte plus grande, voire dans d'autres institutions pour élargir la représentativité des résultats.

Remerciements/Bibliographie

Ma gratitude :
- À Mmes Broquet et Fuhrer, M. Jeanneret, du CNIP (www.cnip.ch) pour leur précieuse collaboration dans l'organisation et la passation des questionnaires
- Aux participants aux enquêtes et aux interventions;
- À Mme Shékina Rochat, directrice de travail, pour ses conseils et encouragements

Delas Y. & al. (2015) *La théorie de l'espoir : une revue de questions*, Psychologie française 60, p. 237-262
Doré C. (2017) *L'estime de soi : analyse de concept*, Revue de Recherche en Soins Infirmiers, 2017/2 N°129 pages 18-26
Harzer C. & Ruch W. (2013) *The Application of Signature Character Strengths and Positive Experiences at Work*, Journal of Happiness Studies, 14:965-983
Lavi S. & Littman-Ovadia H. (2017) *My Better Self : Using Strengths at Work and Work Productivity, OCB, and Satisfaction*, Journal of Career Development, Vol. 44(2) 95-109
Meyers M.C. & van Woerkom M. (2017) *Effects of a Strengths Intervention on General and Work-Related Well-Being*, Journal of Happiness Studies, 18:671-689
Niemic R.M. (2018) *Character Strengths Interventions-A Field Guide for Practitioners*, Hogrefe, Boston
Seligman M.E.P. & al. (2005) *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions*, American Psychologist, 60, 410-421
Sin. N.L. & Lyubomirsky S. (2009) *Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions*, Journal of Clinical Psychology in Session, Vol. 65(5) 467-487

* CNIP : Centre neuchâtelois d'intégration professionnelle (Couvet et Yverdon-les-Bains) est partenaire des Offices AI de Neuchâtel et Vaud, ainsi que du Service de l'Emploi (Neuchâtel)