

La cartographie des talents

La cartographie des talents est une adaptation de la psychologie Léa Waters. Cet outil permet d'identifier les activités qui mettent en jeu les points forts ou talents d'un individu, mais aussi de repérer des talents potentiels, des compétences maîtrisées et des points « faibles ».

OBJECTIF

Identifier les talents. Afin d'identifier ses talents, on recense toutes les activités qui composent notre quotidien. L'idée, toute simple, est d'explorer vos comportements pour découvrir ce qui vous fait « vibrer », ce qui vous procure satisfaction, énergie et efficacité. Au passage, on prendra aussi le temps de mettre à jour les comportements qui sont « simplement efficaces » (mais qui ne sont pas source de plaisir) et les éventuelles lacunes.

CONSIGNES

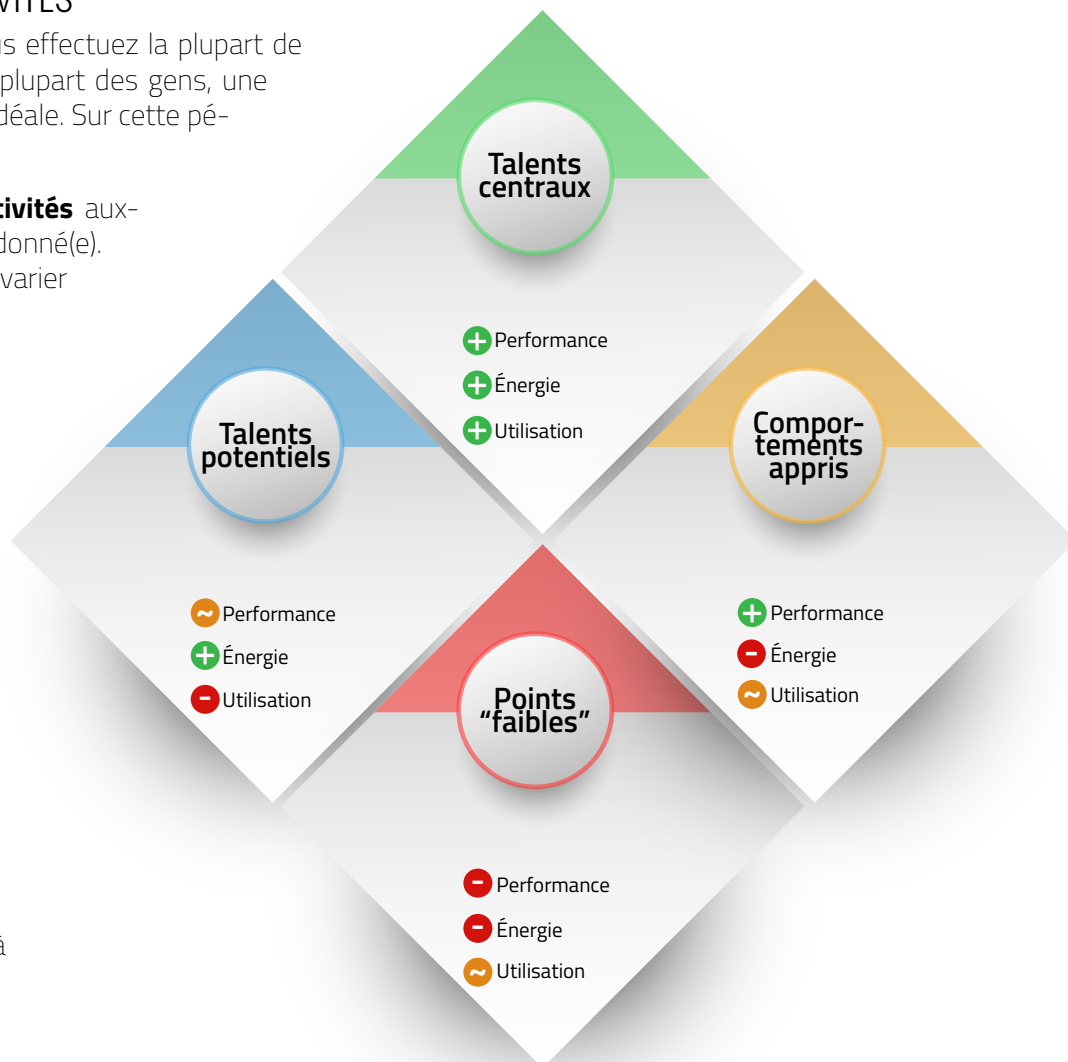
Choisissez une des deux approches ci-dessous (A ou B) puis faites la cartographie de vos talents.

A. L'INVENTAIRE DES ACTIVITÉS

Choisissez une période où vous effectuez la plupart de vos activités régulières. Pour la plupart des gens, une semaine devrait être une durée idéale. Sur cette période :

- Identifiez **toutes les activités** auxquelles vous vous êtes adonné(e). Le niveau de détail peut varier en fonction des domaines.
- Notez la **fréquence** de ces activités.
- Réfléchissez aux **émotions** que celles-ci vous procurent (positives, négatives, neutres, etc.).
- Évaluez votre **niveau de performance** pour ces activités.

Ne cherchez pas nécessairement à détailler tout, mais tentez tout de même de capter l'essentiel de vos occupations sur la période choisie. Une fois ce travail fait, vous pouvez passer à la cartographie.



B. EXPLOREZ LES ACTIVITÉS

Alternativement, vous pouvez simplement répondre à quelques questions pour identifier l'essentiel des activités qui traduisent des talents :

- **De quoi êtes-vous le/la plus fier(e) ?** Citez les 3 choses dont vous êtes le ou la plus fier(e).
- **Quand vous pouvez choisir votre activité, que faites-vous la plupart du temps ?** Le week-end arrive et vous disposez de plusieurs heures pour vous adonner à votre activité préférée. Une fois lancé(e), vous pouvez y passer des heures sans voir le temps défilier. Quelle serait cette ou ces activités ?
- **Qu'est-ce qui vous procurait le plus de plaisir quand vous étiez enfant ? Qu'est-ce qui ressemble le plus à cette sensation dans vos activités actuelles ?** Souvenez-vous de votre enfance, quand vous étiez en âge d'aller à l'école primaire. Prenez le temps de vous remémorer des scènes de votre vie quotidienne de l'époque. Qu'est-ce qui vous procurait le plus de plaisir à cette période de votre vie ? Que trouviez-vous le plus appréciable ?
- **Dans quoi vous considérez vous bon(ne)/compétent(e) ?** Il s'agit d'activités qui vous font dire que vous avez fait quelque chose de sympa, de qualité, de réussi.
- **Qu'est-ce qui vous fait vous sentir fort(e) ?** Ce sont les moments où les choses paraissent faciles et légères, où vous trouvez les réponses aisément, où vous vous sentez fort(e) et capable.
- **Dans quels domaines dépensez-vous le plus d'argent ?** Cela correspond probablement à un domaine particulier qui vous attire. Cela peut aussi correspondre à un mode de vie, à un art de vivre, à un type de relation qui vous convient, etc.
- **Pour quoi avez-vous déjà été remercié(e) par les autres ?** Pour quoi avez-vous déjà été complimenté(e) ou félicité(e) ?
- **Quelles sont les activités qui vous captivent ?** Si vous aviez carte blanche sur votre emploi du temps et vos projets dans les prochaines années, que voudriez-vous absolument faire ? Dans quoi voudriez-vous vous lancer ?
- **Quelles activités vous procurent de l'énergie et des émotions positives ?** Qu'est-ce qui vous fait vous sentir bien en plein d'énergie quand vous le faites ? Qu'est-ce qui vous apporte le plus de satisfaction et de plaisir dans vos activités ?
- **Quelle contribution souhaiteriez-vous apporter au monde ?** Si vous ne deviez accomplir qu'une seule chose dans le temps qu'il vous reste à vivre, quelle serait cette chose ?

Afin de faire une cartographie complète, vous pouvez également réfléchir aux activités de votre quotidien qui ne sont présentes dans aucune des réponses à ces questions.



CARTOGRAPHIEZ VOS TALENTS

Grâce au travail que vous venez de réaliser, vous disposez de nombreux éléments intéressants et explicites concernant vos talents. Vous devriez pouvoir distinguer les activités dans lesquelles vous exprimez vos **talents centraux** de celles pour lesquelles vous avez des **talents potentiels**. Vous devriez aussi être en mesure d'identifier vos **comportements appris** (domaines pour lesquels vous êtes performant(e) mais qui ne vous procurent pas réellement de plaisir ou de satisfaction). Enfin, en creux, vous dégagerez sans doute des points « faibles », c'est-à-dire des domaines pour lesquels vous n'avez **pas d'appétence** (domaines peu susceptibles de vous satisfaire et de vous procurer de l'épanouissement). Vous pouvez maintenant compléter votre cartographie en remplissant le schéma suivant :

