

Agir sur...

MON CONTRÔLE PERÇU

Définition

Il s'agit de la croyance que nous avons qu'une situation spécifique dépend soit de nous (nos actions, compétences, efforts), ou au moins qu'on peut la maîtriser (contrôle perçu interne) ou au contraire, des autres, de la chance ou de la malchance (contrôle perçu externe). Cette croyance peut varier en fonction des situations et des périodes de la vie et selon les situations et les moments.

Disposer d'un contrôle perçu interne plus fort qu'externe indique que l'on considère qu'on peut agir, être responsable (en bien mal) de la situation, que l'on fait en tout cas un lien entre ce que l'on décide de faire, de comment on va le faire et ce qui va ensuite nous arriver.

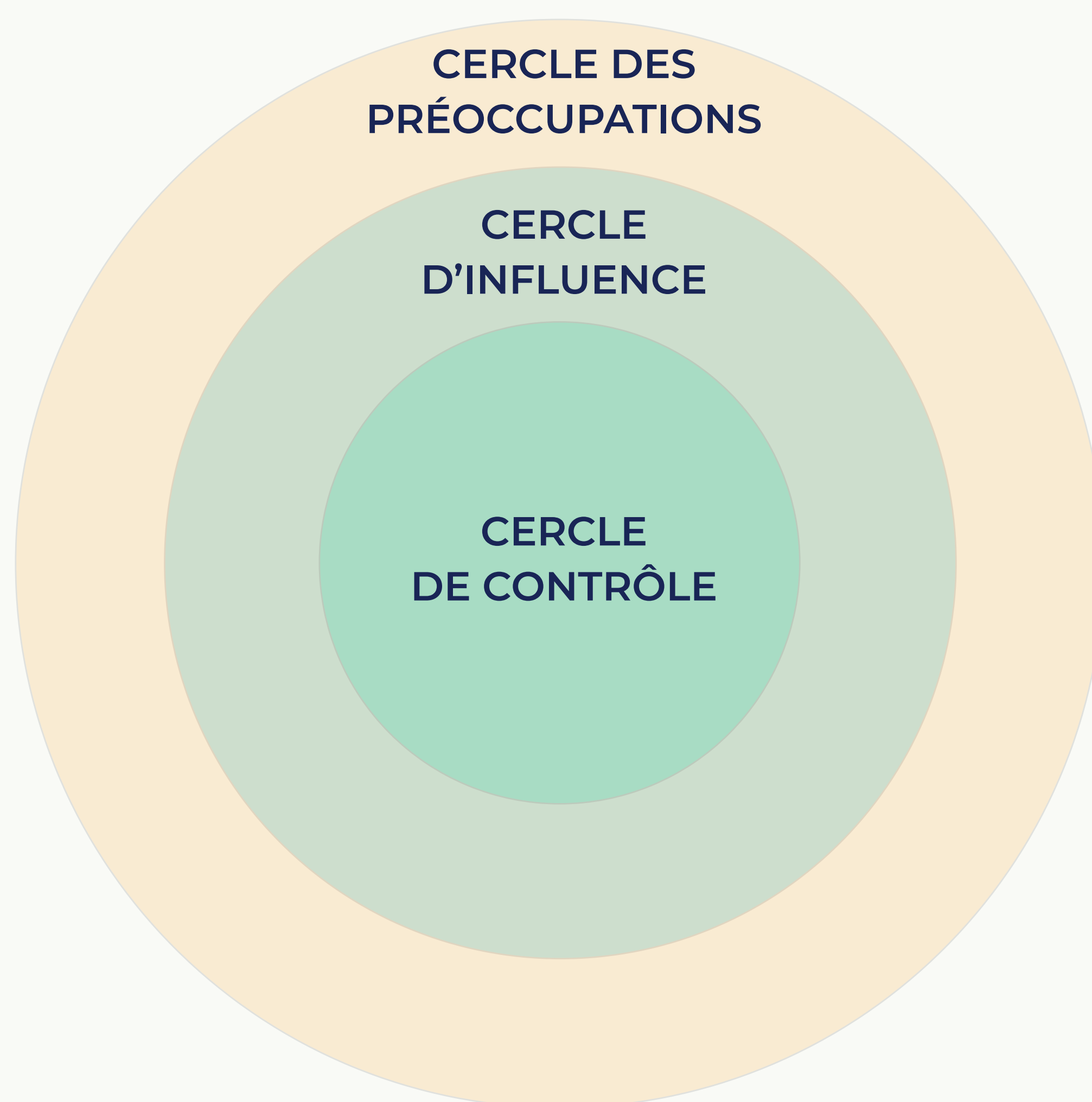
Mais, si le contrôle interne est trop important, et si nos actes n'ont pas d'effet sur la situation, la culpabilisation peut se révéler importante alors que finalement est-on toujours si responsable que ça des situations ? Cependant dans une large mesure, le contrôle perçu interne permet d'avoir une prise sur les événements, de prendre des décisions et d'agir. À l'inverse, un contrôle perçu fortement externe implique que les autres, humains ou phénomènes, sont détenteurs de notre devenir et qu'on ne peut agir directement dessus, ce qui pousse à l'inaction, à l'attentisme.



Comment bien doser mon contrôle perçu ?

Prendre conscience de son contrôle perçu sur des situations :

Imaginez une situation complexe, ou stressante, questionnez-vous objectivement sur votre degré de contrôle sur celle-ci, analysez cette situation en prenant de la hauteur. Demandez-vous: dans cette situation, qu'est-ce qui pourrait dépendre de moi? Il est alors possible de se positionner à trois niveaux différents, que nous pouvons représenter sur le cercle de Stephen R. Covey (ci-dessous):



CERCLE DES PRÉOCCUPATIONS

Correspond à ce sur quoi vous n'avez pas de prise. Par exemple, le temps qu'il fait aujourd'hui. Si vous n'êtes pas satisfait de la situation, il vaut mieux en changer sa perception.

→ Carte : Agir... sur mon stress perçu

CERCLE D'INFLUENCE

Correspond aux choses sur lesquelles vous n'avez pas de contrôle direct mais sur lesquelles vous pouvez agir. Par exemple, un critère d'embauche non coché sur une offre d'emploi. Vous ne pouvez pas le changer directement mais convaincre le recruteur que toutes vos autres compétences font de vous le candidat idéal et que vous parviendrez à cocher cette case.

CERCLE DE CONTRÔLE

Correspond à toutes les choses sur lesquelles vous avez un contrôle direct. Par exemple, manger davantage équilibré, même si vos collègues ont l'habitude de ne manger que des sandwiches. Dire que c'est de leur faute si vous n'y arrivez pas parce qu'ils vont toujours à la même boulangerie correspond à un contrôle perçu externe.

Vous pouvez :

- o Faire une liste des éléments et événements qui relèvent de chaque cercle afin de mieux conscientiser ce sur quoi vous avez un contrôle. Vous allez alors mieux vous représenter les aspects de votre vie qui vous semblent directement dépendre de vous et de vos actions, ceux qui sont en effet soumis au hasard et ceux où vous devrez composer avec autrui.

