



## INTELLIGENCE DE SOI®

### ETUDE D'EFFICACITE

En 2005 paraissait le "Livre noir de la psychanalyse" qui fit couler beaucoup d'encre dans les chaumières psychologiques. Parmi les questions soulevées à cette occasion, il en est une qui attira particulièrement notre attention : faut-il et peut-on mesurer l'efficacité d'une démarche de coaching ou de développement personnel ?

*Le faut-il ?*

Après tout, dans un de ses ouvrages<sup>1</sup>, James Hillmann déclare que toute méthode est bonne du moment qu'elle fournit un support suffisant pour permettre à quelqu'un de comprendre sa vie. Cela est en grande partie vrai, mais n'est pas suffisant pour convaincre nos clients que ce que nous leur proposons leur est utile. Tenons donc un juste milieu entre l'absence de mesure et le quantitativisme à tout prix.

Nous avons donc décidé de chercher à évaluer notre démarche : "L'INTELLIGENCE DE SOI®".

*Le peut-on ?*

Oui sans doute, à condition de faire preuve d'une saine humilité et de bien indiquer la procédure d'évaluation avant d'en donner les résultats.

### LA PROCEDURE D'EVALUATION

#### La population étudiée

Pour des raisons de commodité et de rapidité nous avons choisi de faire porter cette première étude sur les professionnels de ressources humaines inscrits à la formation "coaching", INTELLIGENCE DE SOI®, qui combine les Types de Personnalité et le Dialogue Intérieur. À strictement parler il s'agit donc plus d'une évaluation de la formation à la démarche que de la démarche elle-même. La formation consistant cependant pour une large part en une application de la démarche aux participants, il n'est pas téméraire de considérer que l'évaluation de l'un est

---

<sup>1</sup> Citation de mémoire

aussi celle de l'autre. Cette formation dure 28 jours répartis sur 2 ans avec un mémoire pour la qualification ; une troisième année de 9 jours permet l'approfondissement

La présente étude porte sur 24 personnes, réparties sur 3 promotions. Pour certaines questions, en raison d'une imprécision dans leur formulation, 13 réponses seulement ont pu être prises en compte. Il s'agit donc d'un échantillon très restreint et les conclusions doivent être prises avec réserve. Notons cependant que toutes les distributions, à une exception près, sont gaussiennes, ce qui nous situe dans un environnement statistiquement fiable.

### **La méthode d'évaluation**

Globalement, deux voies sont ouvertes :

- une évaluation "objective", par application de critères extérieurs. Les praticiens des TCC<sup>2</sup> comparent par exemple le taux de suicide des dépressifs ayant suivi une thérapie à celui des dépressifs ne l'ayant pas fait. Nous n'avons pas pris cette voie, tant par insuffisance de temps et de moyens que par difficulté à trouver des critères appropriés.
- une évaluation "subjective", par autoévaluation. Bien que subjective, cette évaluation n'est pas arbitraire. On sait par exemple que les patients savent se situer sur une échelle de douleur de 1 à 10 de façon précise, sans exagération dans un sens ou dans l'autre. Nous avons donc appliqué ce principe.

### **Le questionnaire et son administration**

#### *En début de formation*

Il a été demandé aux participants le premier jour de la formation de :

- déterminer leurs objectifs professionnel (Question 1) et personnel (Question 2), ainsi que les principales difficultés qu'ils rencontraient (Questions 31, 32, 33)
- noter ces différents éléments sur une échelle de 1 (tout va mal) à 10 (ça va bien)
- estimer de la même manière le degré de satisfaction globale (Question 4)

Une formulation ambiguë des questions 31, 32, 33 dans la première version a rendu impossible leur dépouillement pour 11 cas - ce qui explique la différence de taille de la population selon les questions concernées.

Les questionnaires ainsi remplis ont été conservés par Osiris.

#### *En fin de deuxième année de formation*

Les participants :

- ont reçu la liste des objectifs et difficultés qu'ils avaient établie, sans la notation initiale
- ont noté sur une échelle de 1 à 10 leur degré actuel de satisfaction

Cette démarche permet de limiter au maximum l'influence d'une notation sur l'autre ou le désir plus ou moins conscient de manifester des progrès car aucun participant ne pouvait se rappeler la note mise deux ans auparavant. Certains étaient même surpris de retrouver des objectifs ou des difficultés qu'ils avaient oubliés.

### **Données brutes**

#### *Établissement*

- attribution d'un numéro à chaque répondant, de 1 à 24

---

<sup>2</sup> Thérapies cognitivo-comportementales

- établissement d'une fiche de synthèse pour chaque répondant comportant les notes avant/après pour chacune des questions désignées simplement par leur sigle (Q1, Q2, Q31, Q32, Q33, Q4) ou leur intitulé (projet professionnel, etc...) sans mention du contenu propre à chacun

### Commentaire

Cette manière de procéder permet :

- un total anonymat des réponses
- une déconnexion complète de l'évaluation par rapport au contenu spécifique des objectifs/difficultés individuels

## TRAITEMENT DES DONNEES ET RESULTATS

Le traitement des données et l'analyse des résultats ont été effectués par un spécialiste, Victor Troyano, Maître de Conférences en Psychologie à l'Université Lyon 2. Nous en reprenons les principaux résultats, y compris les tableaux, ajoutant nos commentaires aux siens.

### Statistiques descriptives

Il s'agit là des résultats "bruts", sans calcul de corrélation. Nous donnons ci-dessous le tableau des résultats complets, pour les esprits curieux. Pour ceux que les chiffres rebutent, passez au tableau suivant !

Tableau 1 -Statistiques descriptives

	Effectif	Minimum	Maximum	Mode	Médiane	Moyenne	Écart-type	Variance
Projet professionnel évaluation 1	24	1	8	3	3.5	3.79	1.98	3.91
Projet personnel évaluation 1	24	1	8	3	3	3.92	1.89	3.56
Difficulté 1 évaluation 1	13	2	7	2	3	3.31	1.38	1.90
Difficulté 2 évaluation 1	13	2	6	3	3	3.54	1.33	1.77
Difficulté 3 évaluation 1	13	1	6	2	3	3.46	1.56	2.44
Satisfaction globale évaluation &	24	3	9	6	6	6.13	1.42	2.03
Projet professionnel évaluation 2	24	4	10	8	8	7.75	1.48	2.20
Projet personnel évaluation 2	24	6	10	9	8	8.21	1.18	1.39
Difficulté 1 évaluation 2	13	5	9	6	7	6.77	1.24	1.53
Difficulté 2 évaluation 2	13	4	8	8	7	6.54	1.45	2.10
Difficulté 3 évaluation 2	13	2	10	6	6	6.15	2.38	5.64
Satisfaction globale évaluation 2	24	3	10	8	8	7.50	1.56	2.43

Le deuxième tableau est plus significatif. Il donne la différence des moyennes entre la première évaluation et la deuxième évaluation ; autrement dit, il répond directement à la question initiale "Y a-t-il une amélioration significative entre le début et la fin de la formation ?"

**Tableau 2 - Différences des moyennes**

Différences de moyennes : évaluation 2 - évaluation 1	
Objectif professionnel	3.96
Objectif personnel	4.29
Première difficulté	3.46
Deuxième difficulté	3.00
Troisième difficulté	2.69
Satisfaction générale	1.37

Comme on peut facilement le constater, il y a une nette progression pour toutes les questions. Les dimensions suivent une loi normale (test de Kolmogorov-Smirnov) à l'exception de la dimension projet professionnel. Compte tenu de la faible taille de l'échantillon, un test non paramétrique (test de Wilcoxon) a été utilisé. Il ressort de ces deux tests que tous les écarts de moyenne sont significatifs ( $p < 0.02$ )

C'était le résultat espéré, et il est largement atteint. Dans ce cadre général, quelques observations spécifiques :

- la progression la plus élevée porte sur l'objectif personnel. Cela est cohérent avec le fait que
  - l'apprentissage de la démarche se fait par la découverte personnelle
  - une bonne partie des participants vient autant pour son propre développement que pour une formation professionnelle
- la progression sur les 3 difficultés va en importance décroissante (la première a la plus forte progression, la 3<sup>ème</sup> la plus faible). Là encore, le résultat semble logique. La première difficulté est probablement celle qui paraît la plus importante, bien qu'il n'ait pas été demandé aux participants de classer les difficultés par ordre d'importance. C'est donc sur elle qu'a dû porter l'effort principal.
- la progression la plus faible, mais statistiquement significative, concerne la satisfaction générale. Que la progression soit faible découle du fait que la première évaluation sur cette question est particulièrement élevée ; la marge de progrès est donc réduite. La question peut alors se poser : pourquoi la première estimation est-elle plus élevée que toutes les autres ? Hypothèses :
  - la désirabilité sociale : ne pas avoir l'air de mal aller
  - la relativisation : par rapport aux autres, je n'ai pas à me plaindre
  - la mise en perspective : malgré mes difficultés, ça ne va pas si mal
  - 
  - ...

## Description des corrélations

Nous donnons en annexe pour les passionnés la table des corrélations (simplifiée !). On constate notamment des relations :

### *Au niveau de la première évaluation*

- entre les évaluations des projets professionnel et personnel
- entre l'évaluation du projet professionnel et l'évaluation des difficultés 2 et 3
- entre l'évaluation du projet personnel et les difficultés 1, 2, 3. La difficulté 1 est donc plus liée apparemment au projet personnel
- entre la satisfaction générale et les difficultés 1 et 2

Il existe semble-t-il des liens forts entre les projets professionnel, personnel et les difficultés. Ceci peut paraître une évidence - mais elle ne se vérifie pas au niveau de la deuxième évaluation.

### *Au niveau de la deuxième évaluation*

On ne constate en effet plus qu'une seule corrélation, entre l'évaluation du projet professionnel et l'évaluation du projet personnel.

Notamment, l'amélioration des projets personnel et professionnel n'est pas corrélée avec l'amélioration des difficultés. Ceci est très intéressant.

Au moment de la première évaluation, il semble que chacun dresse un tableau dont les éléments sont cohérents. Au moment de la deuxième évaluation, la réalité est déconnectée de la vision initiale.

L'hypothèse que l'on peut formuler - sous toutes réserves - est que la réalisation des projets n'était pas aussi liée aux difficultés que les participants ne l'estimaient ; l'amélioration des difficultés est d'ailleurs moindre que celle des projets. Les participants ont trouvé en route autre chose que ce à quoi ils s'attendaient, pour leur plus grand bien. Ceci n'étonnera sans doute pas les praticiens du Dialogue Intérieur et de l'Intelligence de Soi qui savent qu'il se produit au cours des séances bien d'autres choses que ce à quoi le client s'attendait !

## CONCLUSIONS

- ① Dans le cadre des conditions de l'expérimentation, l'efficacité de la démarche Intelligence de Soi sur les plans tant professionnel que personnel est statistiquement démontrée.
- ② L'étude ouvre des pistes de réflexion, par exemple :
  - peut-on utiliser un critère de "satisfaction générale" ?
  - dans quelle mesure la progression des projets est-elle liée à l'amélioration des difficultés ?
- ③ L'étape suivante devra consister en une étude d'efficacité auprès des utilisateurs directs (les clients des personnes formées).
- ④ Toutes remarques et suggestions sont bienvenues !

**Tableau 3 - Matrice des corrélations (Pearson)**

	Projet pro éval 1	Projet pro éval 2	Projet perso éval 1	Projet perso éval 2	Difficulté 1 éval 1	Difficulté 1 éval 2	Difficulté 2 éval 1	Difficulté 2 éval 2	Difficulté 3 éval 1	Difficulté 3 éval 2	Satisfaction éval 1	Satisfaction éval 2
Projet pro éval 1	1	.234	.753*	.206	.500	-.006	.595*	.709*	.556*	.135	.272	.444*
Projet pro éval 2	.234	1	.179	.604*	.435	-.211	.505	.334	.214	.073	.407*	.338
Projet perso éval 1	.753*	.179	1	.243	.554*	.144	.788*	.436	.690*	.054	.263	.236
Projet perso éval 2	.206	.604*	.243	1	.851*	.014	.475	.436	.361	.310	.554*	.390
Difficulté 1 éval 1	.500	.435	.554*	.851*	1	.045	.630*	.327	.549	.010	.688*	.505
Difficulté 1 éval 2	-.006	-.211	.144	.014	.045	1	-.172	.168	.060	.326	.178	-.052
Difficulté 2 éval 1	.595*	.505	.788*	.475	.630*	-.172	1	.312	.593*	.051	.584*	.613*
Difficulté 2 éval 2	.709*	.334	.436	.436	.327	.168	.312	1	.102	.216	.536	.486
Difficulté 3 éval 1	.556*	.214	.690*	.361	.549	.060	.593*	.102	1	-.111	.183	.260
Difficulté 3 éval 2	.135	.073	.054	.310	.010	.326	.051	.216	-.111	1	.088	.252
Satisfaction éval 1	.272	.407*	.263	.554*	.688*	.178	.584*	.536	.183	.088	1	.440*
Satisfaction éval 2	.444*	.338	.236	.390	.505	-.052	.613*	.486	.260	.252	.440*	1
N	24	24	24	24	13	13	13	13	13	13	24	24

\*\* La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral)

\* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral)