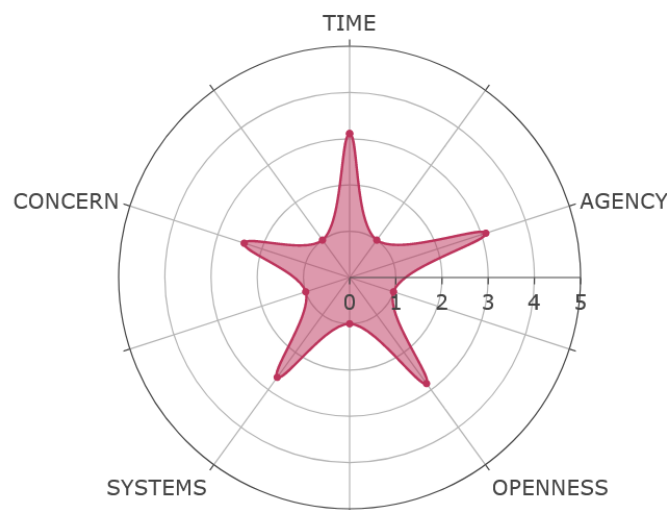


VOTRE PROFIL PERSONNEL DE CONSCIENCE DES FUTURS



COMMENT INTERPRÉTER VOS RÉSULTATS

Combien de points vous avez obtenus au test de conscience des futurs ? Vous trouverez ci-dessous la description de votre conscience des futurs (CF), structurée selon cinq dimensions : la perspective temporelle, les croyances agentiques, l'ouverture aux alternatives, la perception systémique et la préoccupation pour les autres. Rappelez-vous que tous les aspects de la conscience des futurs peuvent être améliorés. Par conséquent, vos résultats au test peuvent varier avec le temps, en fonction de votre expérience de vie et de votre développement personnel.

Vous trouverez dans les sections suivantes, et pour chacune des cinq dimensions de la CF, une description générale des personnes ayant des aptitudes pour la dimension en question et une description des personnes qui ont des difficultés à mettre en pratique cette dimension. Ces descriptions ne doivent pas être prises au pied de la lettre car il y a de nombreuses variations au-delà des deux alternatives décrites. Veuillez lire les descriptions et réfléchir aux questions et exercices qui vous fourniront une vision globale de votre conscience des futurs actuelle ainsi que des pistes pour la développer davantage.

Une sensibilisation accrue au rôle que chacune des cinq dimensions de la CF joue dans le quotidien des individus pourrait vous aider à adopter une vision plus large des possibilités futures et à poursuivre vos objectifs de manière plus efficace. Si vous souhaitez améliorer concrètement votre conscience des futurs, vous trouverez des questions auxquelles réfléchir et des conseils pour vous entraîner. Veuillez noter que les changements ne seront pas rapides, mais avec le temps vos schémas de pensée pourront évoluer.



Dimension 1

La perspective temporelle – 3.4

Caractéristiques

Le score obtenu pour la perspective temporelle en tant que dimension de la CF indique la tendance d'une personne à être consciente des développements futurs et à considérer la manière dont les événements s'enchaînent au fil du temps. Plus le score pour cette dimension est élevé, plus la personne réussit à faire cela dans les contextes adaptés.

Les avantages d'une perspective temporelle forte

Les personnes avec une perspective temporelle forte sont généralement capables d'adopter une vision à long terme et de se situer dans un cadre temporel large. Elles peuvent changer de perspective avec aisance et prendre en compte les conséquences et possibilités à plus long terme, au-delà de l'urgence des questions d'actualité. Chez les personnes ayant des aptitudes pour la perspective temporelle, la prise en compte du futur se fait naturellement et est mise en application dans des situations quotidiennes.

Les difficultés d'une perspective temporelle limitée

Les personnes ayant des difficultés avec la dimension de la perspective temporelle sont plus enclines à avoir une pensée dominée par les préoccupations présentes ou passées. Il y a peu de place dans leur quotidien pour les pensées concernant les possibilités futures et les conséquences futures sur le long terme. Les personnes qui ne surmontent pas leurs difficultés à adopter une perspective à long terme ont tendance à croire que les conséquences problématiques des actions d'aujourd'hui peuvent être repoussées dans un futur indéterminé.



Exercices pour développer votre perspective temporelle

- *Pensez à un événement important qui a eu lieu il y a plusieurs décennies, dans votre propre vie ou dans la vie de vos parents.*
- *Calculez combien d'années se sont écoulées depuis cet événement jusqu'à maintenant. Ensuite, projetez dans le futur le même nombre d'années par rapport à maintenant.*
- *Quelle année serait-ce ? L'année dans le futur vous semble-t-elle plus proche ou plus éloignée que celle dans le passé ? Quel âge auriez-vous l'année projetée dans le futur ?*





Dimension 2

Les croyances agentiques – 3.2

Caractéristiques

Le score obtenu pour les croyances agentiques en tant que dimension de la CF indique dans quelle mesure la personne a confiance en sa propre capacité d'influencer les événements futurs. Plus le score obtenu pour cette dimension est élevée, plus la personne est se sent capable d'influencer des événements futurs.

Les avantages des croyances agentiques fortes

Les personnes ayant des croyances agentiques fortes ont tendance à s'impliquer activement dans l'élaboration d'un avenir commun. Elles ont confiance en leurs aptitudes, ainsi qu'en la capacité à reconnaître les moments et les lieux où elles pourront agir pour influencer l'avenir. Un score élevé sur cette dimension peut indiquer que les échecs ne sont pas des expériences décourageantes, mais qu'ils sont plutôt appréciés comme des occasions pour mieux se connaître soi-même et mieux comprendre son environnement.

Les difficultés des croyances agentiques limitées

Les personnes avec des croyances agentiques limitées ont tendance à penser que l'avenir n'offre quasiment aucune ouverture aux changements, ne pouvant être influencé que par des facteurs extérieurs ou par la chance ou le destin. Beaucoup de temps et d'énergie peuvent être gaspillés à s'inquiéter de choses qui ne peuvent pas être influencées. Les obstacles sont généralement perçus comme décourageants et peuvent entraîner un sentiment d'impuissance menant à une attitude passive ou réactive.



Exercices pour développer vos croyances agentiques

- *Pensez à une occasion où vous avez essayé d'influencer l'avenir, que cela soit tout(e) seul(e) ou avec l'aide d'autrui. Écrivez une courte description de la situation.*
- *Au-dessus de la description, notez les actions qui ont été menées à bien et les facteurs qui ont aidé à la réussite.*
- *Au-dessous de la description, écrivez les actions qui n'ont pas abouti et les facteurs qui ont empêché la réussite.*
- *Parmi les facteurs au-dessous de la description, lesquels auriez-vous pu maîtriser et lesquels échappaient à votre contrôle ? De quelle autre manière auriez-vous pu concentrer vos efforts sur les facteurs que vous étiez en mesure d'influencer ?*
- *A-t-il été difficile de penser à une occasion où vous avez essayé d'influencer l'avenir ? Pensez-vous que vous devriez essayer d'influencer l'avenir plus souvent ?*





Dimension 3

L'ouverture aux alternatives – 4.5

Caractéristiques

Le score obtenu pour l'ouverture aux alternatives en tant que dimension de la CF indique la tendance personnelle à remettre en question des idées communément acceptées ainsi que la volonté de tenir compte des possibilités offertes par les alternatives. Plus le score pour cette dimension est élevé, plus l'éventail des possibilités envisagées est grand et les principes remis en question sont fondamentaux.

Les avantages d'une ouverture aux alternatives forte

Les personnes ayant une ouverture aux alternatives forte ont tendance à être ouvertes aux nouvelles idées et sont capables d'imaginer des chemins alternatifs – parfois extrêmes – menant à des futurs différents. Elles sont généralement désireuses d'apprendre à partir de nouvelles expériences et ont la capacité d'évaluer les alternatives dans une perspective critique. Le fait que le futur est imprévisible et incertain les motive et les inspire. Une attitude ouverte vis-à-vis du futur peut accroître la flexibilité face aux événements abrupts et imprévus.

Les difficultés d'une ouverture aux alternatives limitée

Les personnes avec une ouverture aux alternatives limitée ont tendance à penser que l'éventail des futurs possibles est très limité ou qu'il y a un seul chemin vers l'avant. Elles peuvent être enclines à chercher une voie ou une solution optimale sans remettre en question les présupposés sur lesquels se basent ces choix. Elles pensent souvent que ce n'est pas leur rôle que de chercher et d'évaluer les alternatives. L'idée d'un avenir imprévisible et incertain les accable.



Exercices pour développer votre ouverture aux alternatives

- Si vous aviez la possibilité d'adresser à un visiteur venant du futur cinq questions concernant le monde dans 20 ans, que lui demanderiez-vous ? Pensez à des questions qui nécessitent une réponse du type oui/non. Écrivez-les.
- Réfléchissez à vos questions : quels sont les présupposés sous-jacents à chacune de vos questions ? Qu'avez-vous supposé être vrai, important ou universel ?
- Quelles évolutions pourraient invalider vos présupposés ? Décrivez ces évolutions dans une ou deux phrases, pour chacun de vos présupposés, et identifiez une opportunité rendue possible par cette évolution.





Created by Piia Lind
from Waku-project

Dimension 4

La perception systémique – 3.8

Caractéristiques

Le score obtenu pour la perception systémique en tant que dimension de la CF indique la tendance personnelle à envisager les rapports entre les systèmes humains et naturels, tels que les groupes, sociétés et écosystèmes. Plus le score obtenu sur cette dimension est élevé, plus il est aisé pour la personne d'identifier des interrelations entre différents types de systèmes et de reconnaître les conséquences que les actions menées au sein d'un système peuvent avoir sur un autre système.

Les avantages d'une perception systémique forte

Les personnes ayant une aptitude pour la perception systémique savent généralement identifier de vastes systèmes de connections sociales, culturelles et naturelles qui ont une influence sur le déroulement du futur. D'habitude, elles sont aussi douées pour identifier leur propre position dans ce réseau de connections. Elles s'intéressent au tableau d'ensemble et ont tendance à ne pas se focaliser sur les détails ou sur des questions trop spécifiques. Elles considèrent que le bien-être des humains dépend du bien-être de la nature.

Les difficultés d'une perception systémique limitée

Les personnes qui ont des difficultés avec la perception systémique sont enclines à penser qu'elles sont séparées et distinctes de la société et de la nature et, donc, que leurs actions n'ont pas de conséquences notables ou d'impact sur les gens ou la planète. Elles préfèrent se focaliser sur des questions étroites plutôt que sur le tableau d'ensemble. L'amélioration de cette dimension va de pair avec une impression croissante que le bien-être des personnes, des endroits et des animaux sont liés de manière inextricable.



Exercices pour développer votre perception systémique

- *Divisez mentalement une page en trois parties. Dans la partie centrale, écrivez une décision que vous serez obligé(e) de prendre le mois prochain.*
- *Dans la première partie, écrivez 5-10 facteurs qui pourraient influencer cette décision et reliez-les à la décision à l'aide de flèches.*
- *Dans la troisième partie, écrivez 5-10 domaines sur lesquels cette décision pourrait avoir un impact et reliez la décision aux impacts à l'aide de flèches.*
- *Est-ce que l'image prend en compte les éléments suivants ?*
 - *Votre famille et amis*
 - *Votre travail et vos collègues*
 - *Votre voisinage et l'environnement local*
 - *Les gens ou la nature dans votre région et dans votre pays*
 - *Les gens ou la nature sur votre continent et sur la planète*





Dimension 5

La préoccupation pour les autres – 3.4

Caractéristiques

Le score obtenu pour la préoccupation pour les autres en tant que dimension de la CF indique la tendance personnelle à poursuivre des futurs favorables pour des groupes qui dépassent le soi et son cercle proche. Plus le score obtenu sur cette dimension est élevé, plus la personne est disposée à être ouverte, incluant dans le champ de ses préoccupations les groupes qui sont éloignés dans le temps et dans l'espace.

Les avantages d'une préoccupation pour les autres forte

Les personnes ayant une aptitude pour la préoccupation pour les autres ont tendance à vouloir que le futur soit meilleur pour tout le monde, pas seulement pour eux-mêmes ou leurs proches. Les valeurs de partage et de bienveillance peuvent être particulièrement importantes pour elles. Elles sont aussi enclines à penser qu'être responsable de la promotion d'un meilleur avenir pour tous signifie être prêt à renoncer à satisfaire ses propres besoins.

Les difficultés d'une préoccupation pour les autres limitée

Les personnes avec une préoccupation pour les autres plus restreinte sont moins susceptibles de se sentir impliquées dans le bien-être de personnes inconnues, éloignées ou à naître. Elles tendent à se considérer comme responsables uniquement de leur propre avenir et de celui de leurs proches. L'amélioration de cette dimension dépend de l'appréciation du fait que le bonheur personnel peut venir des efforts fournis pour le bien-être des autres.



Exercices pour développer votre préoccupation pour les autres

- À quoi ressemblerait votre vie dans 20 ans si vos principaux espoirs et rêves d'aujourd'hui s'étaient réalisés ? Décrivez-la brièvement.
- En vous projetant dans ce futur idéal, regardez en arrière et considérez la vie que vous auriez ainsi vécue : comment auriez-vous aidé les autres à poursuivre leurs propres espoirs et rêves ? Et comment les autres vous auraient-ils aidé réciproquement ?
- En vous projetant dans ce futur idéal, regardez en arrière et considérez la vie que vous auriez ainsi vécue : de quelle manière ce futur idéal que vous poursuivez a empêché les autres à poursuivre leurs espoirs et leurs rêves ?



Droits d'auteur

Ce profil a été rédigé par Sanna Ahvenharju, Martyn Richards et Matti Minkkinen et il est publié sous licence Creative Commons [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Les descriptions du profil sont basées sur les articles suivants :

Ahvenharju, S., Minkkinen, M., & Lalot, F. (2018). The five dimensions of Futures Consciousness. *Futures, the journal of policy, planning and futures studies*, 104, 1–13.

<https://doi.org/10.1016/j.futures.2018.06.010>

Ahvenharju, S., Lalot, F., Minkkinen, M., & Quiamzade, A. (2021) Individual futures consciousness: Psychology behind the five-dimensional Futures Consciousness Scale. *Futures, the journal of policy, planning and futures studies*, 128: 102708–.

<https://doi.org/10.1016/j.futures.2021.102708>

Lalot, F., Ahvenharju, S., Minkkinen, M., & Wensing, E. (2019). Aware of the future? Development and validation of the Futures Consciousness Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 36, 874-888. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000565>

Lalot, F., Ahvenharju, S., & Minkkinen, M. (2021) Aware of the Future? Adaptation and Refinement of the Futures Consciousness Scale (Open Access) *Psychological Test Adaptation and Development*, 2021. <https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000014>

