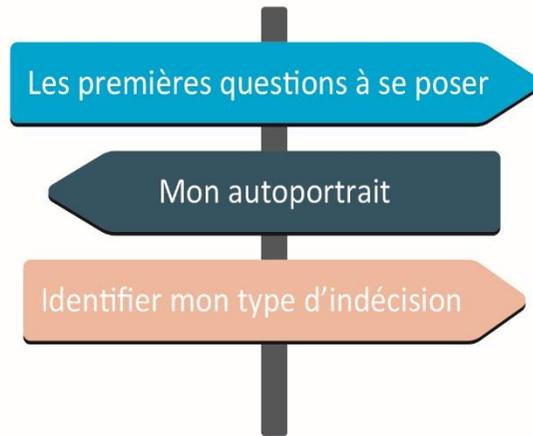




Que faire après ma rhéto?

- Deviens qui tu es !



TESTS D'ORIENTATION

Les premières questions à se poser

Source : La cité des métiers

La connaissance de soi est à la base de la démarche du choix professionnel. Bien se connaître permet de considérer tous les aspects de sa personne lorsque vient le temps de faire les meilleurs choix possibles. Les composantes de la connaissance de soi sont les traits de personnalité, les intérêts, les aptitudes et les valeurs.

TRAITS DE PERSONNALITÉ

C'est ce qui décrit la façon d'être d'une personne. Ce sont ses qualités, ses attitudes, son caractère. Voici quelques exemples :

Quels sont tes trois traits de personnalité dominants ?

Dévoué Minutieux Concret Intuitif Sociable Optimiste Audacieux Ordonné
Franc Original Objectif Expressif Logique Critique Leader

INTÉRÊTS

C'est l'attirance ressentie pour quelque chose, le plaisir éprouvé à faire certaines activités. Voici quelques exemples :

Quels sont tes trois intérêts principaux ?

Géographie Contact humain Résolution de problèmes Art et musique Informatique
Plein air Travail manuel Littératures Mathématique Affaires
Animaux Sports Langues étrangères Histoire Sciences

APTITUDES

C'est ce qui fait qu'une personne est habile à faire quelque chose, qu'elle est capable de réaliser une tâche. Voici quelques exemples :

Quelles sont tes trois aptitudes principales ?

Exprimer facilement ses idées Diriger, organiser Utiliser des logiciels informatiques
Travailler avec méthode Travailler avec les chiffres Résoudre des conflits
Ecrire des textes variés Influencer, convaincre Habile dans les sports
Jouer d'un instrument de musique Aider les autres Manipuler et réparer des objets
Lire des plans, décorer

VALEURS

C'est ce qu'une personne croit important et essentiel dans sa vie quotidienne. Ce sont les règles, les principes de vie qui influencent ses décisions. Voici quelques exemples :

Quelles sont les trois valeurs qui te tiennent le plus à cœur ?

Respect (de soi, des autres, de l'environnement) Honnêteté (être franc, sincère)
Justice (égalité pour tous) Reconnaissance (être admiré, respecté)
Santé physique (de préoccuper de sa santé) Argent (avoir un revenu élevé)
Réalisation (atteindre ses buts) Equilibre (sérénité, absence de conflits intérieurs)
Pouvoir (autorité sur les personnes et les choses) Amour (affection envers les autres)
Autonomie (être indépendant) Amitié (importance du réseau social)
Connaissance (culture élargie) Famille (importance des liens) Activité physique (bouger)
Ambition (travailler fort dans le but d'avancer, de réussir)

Mon autoportrait

Source : La cité des métiers

QUESTIONS OUVERTES

Prends le temps de répondre à ces questions :

Quelles sont tes trois principales qualités ?

Quel est ton défi d'amélioration ?

Qu'est-ce qui te passionne ?

Quelle est la personne à qui tu voudrais le plus ressembler et pourquoi ?

Quelle est ta plus grande réussite ?

Dans quoi t'impliques-tu avec plaisir ?

Quel est ton plus grand rêve ?

Quelles sont les deux matières scolaires que tu aimes le plus ?

Qu'est-ce qui te motive à aller à l'école ?

Quels métiers ou quelles professions t'intéressent le plus ?

Identifier mon type d'indécision

Source : « S'orienter malgré l'indécision » I. Falardeau & R. Roy - UQAM

Quelles affirmations te ressemblent le plus ?

- J'ai choisi ma profession, je sais comment y arriver et je peux justifier mon choix
- J'ai décidé d'aller dans telle profession, je sais que j'ai fait le bon choix et je ne veux plus en discuter
- J'ai une idée du domaine dans lequel je veux aller, mais il me manque des informations
- J'ai toujours voulu exercer telle profession, mais je ne peux pas (points pas assez élevés, manque d'argent, refus des parents). Je n'ai pas tellement pensé à d'autres possibilités
- Je m'intéresse à plusieurs professions et je trouve difficile d'arrêter mon choix
- Juste à penser 'orientation', tout devient incertain. Quels sont mes champs d'intérêts ? Où sont les emplois ? J'aimerais régler cela rapidement
- Je sais que je vais travailler un jour, mais il n'y a rien qui m'attire vraiment
- Je n'ai pas trop pensé au choix d'une profession car je déteste prendre ce genre de décision.
- Je veux faire un choix mais je n'ai aucune idée de ce qui m'intéresse
- Je veux faire le bon choix mais je n'ai pas encore trouvé la profession qui me convient

Quelles sont les causes de ton indécision ?

Coche les facteurs personnels qui correspondent à ta situation

Les peurs	Les manques
Quelles sont les peurs qui me concernent quant à ma prise de décision de carrière ?	Que me manque-t-il pour prendre ma décision ?
<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> La peur de me tromper<input type="radio"/> La peur de l'échec<input type="radio"/> La peur de l'inconnu<input type="radio"/> La peur de déplaire	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Manque d'expérience<input type="radio"/> Manque d'information<input type="radio"/> Manque d'organisation<input type="radio"/> Manque de vision<input type="radio"/> Connaissance de soi insuffisante<input type="radio"/> Anxiété

Quelles sont les caractéristiques de ton indécision ?

Coche les énoncés qui te correspondent. Ne tiens pas compte de la lettre indiquée dans la case de droite

Je passe mon temps à changer d'idées car tout m'intéresse	B
Je ne veux pas parler de mon choix de carrière car cela me confronte à mon incapacité à prendre une décision	A
J'ai besoin de vivre des expériences pour mieux me connaître	J
Mes compétences ne valent pas la peine qu'on en parle. J'ai peu de qualité, je ne sors pas du lot	F
J'évite les conflits interpersonnels pouvant survenir à la suite de mon choix	G
Je recherche une profession où je serai respectée	I
J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis	L
Je veux que le conseiller d'orientation me dise quoi choisir	E
Je suis indécis mais cela ne me stresse pas	F
Je ne prends pas de décision car j'ai l'impression de ne pas en savoir assez pour faire le bon choix	D
L'avis des autres est très important pour moi	E
Je suis attentif aux indices qui pourraient m'aider à prendre une décision	M
J'aime peu la réflexion en profondeur sur ce qui me concerne	E
Depuis que je suis enfant je sais ce que je veux faire	C
Je suis incapable de prendre des décisions en ce qui concerne ma vie	A
Je trouve plus important de choisir une carrière de choisir une carrière en fonction du salaire qu'en fonction des exigences de celle-ci	I
Je n'ai pas encore fixé mon choix mais je m'interroge sur ce que je veux faire	M
Je ne connais pas les objectifs et/ou les cours du programme dans lequel je veux m'inscrire	H

Je veux réussir comme cette personne que j'admire et qui a bien réussi professionnellement	K
J'accepte l'incertitude passagère dans laquelle je suis	M
Je dois continuer les études car cela est important pour ma famille	G
Je commence à déprimer à force de changer d'idée	B
J'ai peur de me tromper. J'ai tendance à être perfectionniste	D
Je trouve difficile de supporter la pression des autres	A
Je ne vois pas qu'une seule possibilité	C
Je laisse le temps passer, il arrangera les choses	G
Je veux développer de nouvelles compétences pour mieux réussir sur le plan scolaire et professionnel	L
Suivre la voie tracée par ma famille m'évite de me questionner sur qui je suis	K
Des gens de mon entourage m'ont dit qu'ils me voyaient dans une telle profession donc c'est ce que j'ai choisi	E
Je suis trop jeune pour choisir ma carrière	J
Il m'arrive de chercher à fuir les difficultés	L
Le monde du travail n'est pas génial. Je n'ai aucune chance de m'y trouver une place intéressante	F
Je laisse tomber mon premier choix car mes amis ou ma famille m'ont dit qu'ils ne me voyaient pas là-dedans	H
Je me fais rapidement une opinion des études et des professions. Ce qui me permet d'avoir une opinion	B
J'ai choisi de m'inscrire dans ce programme vu que mes amis y vont aussi	H
J'ai peur de décevoir ma famille si je ne fais pas la même profession qu'eux	K
Pour prendre une décision j'ai besoin d'avoir de nombreuses informations	D
Je ne veux pas étudier loin de la maison familiale	J
Je peux choisir quelque chose qui ne soit pas en fonction de mes intérêts ou de mes aptitudes	I

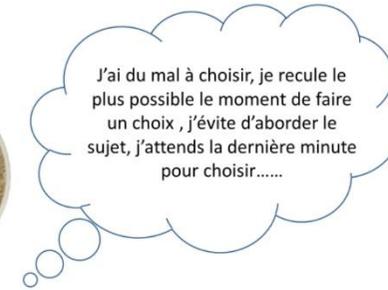
Je sais que je ne me connais pas suffisamment pour faire un choix éclairé		L
Il m'est parfois/souvent difficile de m'affirmer dans ma famille		G
Le temps arrangera les choses		A
J'ai l'impression que je n'aurai jamais suffisamment d'informations pour pouvoir prendre une décision éclairée		D
J'assiste à des séances d'informations pour consolider mes connaissances		M
La profession que j'envisage me semble la profession idéale		C
Il n'y rien qui me tente parmi toutes les possibilités qui s'offrent à moi		F
L'opinion des autres est importante, j'ai besoin de leur approbation pour me sentir bien		I
Je ne me questionne pas sur mon cheminement personnel		H
Je veux faire la même profession que telle ou telle personne		K

➤ Compte maintenant le nombre de fois que chaque lettre revient

A : _____ F : _____ K : _____
 B : _____ G : _____ L : _____
 C : _____ H : _____ M : _____
 D : _____ I : _____
 E : _____ J : _____

Là où les lettres reviennent le plus souvent représentent la typologie aviaire à laquelle s'apparente ton type d'indécision. Ceci te permettra d'identifier tes réactions et ton comportement face à ton indécision.

A : L'autruche



« Ne me parlez pas de ça, ça m'énerve ! »

Il se cache la tête dans le sable afin de reporter à plus tard le moment de faire un choix. Il espère même que le temps arrange les choses. Il évite toute conversation sur son choix professionnel, car cela le confronte à son indécision. Il peut avoir de la difficulté à supporter les pressions extérieures.

Pour l'aider : Aborder de temps en temps le choix à faire, mais doucement, sans l'apeurer. Lui apporter ou lui faire chercher de la documentation pour lui faire ouvrir un œil. Dédramatiser LE bon choix à faire.

B : Le colibri



« Tout m'intéresse ! »

Il est très curieux et ouvert à toutes les possibilités. Il ne va pas toujours au fond des choses, il butine à la surface et se fait une opinion rapidement. Il a de la difficulté à définir ses intérêts et ses compétences.

Pour l'aider : Lui faire approfondir ses choix en le questionnant sur ce qui l'intéresse dans cette profession et sur les caractéristiques du programme. Lui faire identifier ses qualités et ses limites. Dédramatiser les hésitations, car elles font partie du processus de décision.

¹ Source : Falardeau, Isabelle et Rolland Roy (1999) *S'orienter malgré l'indécision*, Éditions Septembre, Sainte-Foy, 133p.

C : Le pic



Je m'obstine à choisir toujours la même chose que ce soit possible ou pas.

« Depuis que je suis tout petit, je veux devenir pompier ».

Il s'acharne à « picosser » une seule possibilité en éliminant d'emblée toutes les autres. Il a souvent une image idéalisée de la profession convoitée. À première vue, il ne semble pas souffrir d'indécision, mais s'il y a un souci, il ne sait plus quoi envisager, car il n'a pas prévu de plan B.

Pour l'aider : L'amener à s'informer sur ses chances d'accéder au programme voulu. Analyser l'importance d'accéder à ce programme pour tenter de comprendre ce qu'il désire aller chercher dans cette profession, les bénéfices qu'il désire en tirer.

D : Le pélican



Je n'ose pas faire de choix tant que je n'ai pas accumulé un maximum d'informations, car j'ai peur de me tromper. Je veux faire le meilleur choix !

« Je n'ai pas encore assez d'information pour prendre ma décision ».

Il accumule de façon minutieuse une panoplie de renseignements sur tout ce qui l'intéresse de près ou de loin. Il ne prend pas de décision, car il a le sentiment de ne pas en savoir assez pour faire le bon choix. Il ne prend pas le temps de bien se connaître.

Pour l'aider : Faire le bilan des renseignements accumulés. Le pousser à l'action en écrivant deux choix possibles et les comparer pour lui permettre d'avancer sur le terrain de la prise de décision.

E : Le perroquet



Je me laisse influencer par les autres quand je dois faire un choix

« Mes amis me voyaient en psychologie. Je les ai écoutés ».

Il répète et il agit en fonction des avis de son entourage. Il adopte rapidement le point de vue des autres sans les confronter à ses propres choix. Il ne se fait pas une opinion claire sur lui-même et sur ses intérêts. Il laisse les autres choisir à sa place.

Pour l'aider : Lui faire prendre conscience que la décision ne peut relever que de lui, car c'est de sa vie dont il s'agit. Le questionner sur ses intérêts, ses compétences et lui faire nommer ses réussites. Le faire réfléchir sur qui il est et sur qui il veut devenir. Lui faire prendre conscience que certaines de ses idées semblent empruntées à d'autres.

F : Le pingouin



Je ne parviens pas à choisir car rien ne me tente. Je reste de glace...

« Je ne sais pas dans quoi m'inscrire, il n'y a rien qui me tente... »

Il est indifférent à toutes les possibilités qui s'offrent à lui. Il peut se sentir déprimé face à son avenir et au contexte socioéconomique. Inconsciemment, il a peur de faire un mauvais choix et il évite de choisir pour ne pas se tromper. Il se connaît mal. Il a souvent une image négative de ses compétences, de son avenir, des professions et du monde du travail.

Pour l'aider : Lui faire part de ses qualités et de ses compétences qu'il semble ignorer. Lui présenter une image réaliste et constructive de l'avenir, du travail et des professions. Le lui faire remarquer lorsqu'il semble avoir un intérêt pour quelque chose. L'encourager à aller chercher une aide extérieure si l'estime qu'il a de lui-même est basse ou s'il semble dans un état dépressif.

G : La colombe



Je fais mon choix pour faire plaisir aux autres.

« J'aime autant continuer à étudier, ça ferait trop d'histoires à la maison... »

Il évite les conflits interpersonnels, tout particulièrement dans sa famille. Il ne se questionne pas vraiment sur son avenir. Il n'agit pas en fonction de ses intérêts et de ses compétences. Il peut avoir de la difficulté à s'affirmer. Il laisse le temps arranger les choses.

Pour l'aider : Le questionner sur ses projets d'avenir. Le soutenir dans l'affirmation de ses idées et de ses propres choix. L'aider à définir les intérêts et les compétences qu'il a. Se faire un contrat, par exemple, s'il arrête les études, il devra travailler ou étudier un an avant de décider (pour se forcer à affronter le choix à faire).

H : Le caneton



Je ne me pose pas de question, je suis le mouvement. Je fais comme les autres.

« Tous mes amis s'inscrivaient en sciences de la nature, je les ai suivis. »

Il a tendance à se conformer la norme du groupe. Il ignore parfois les caractéristiques du programme dans lequel il veut s'inscrire. Il ne se questionne pas sur son cheminement, alors il n'approfondit pas sa réflexion sur son choix scolaire et professionnel.

Pour l'aider : Lui faire prendre conscience que son choix actuel relève peut-être d'une crainte de trop se distinguer des autres, de trop s'éloigner de son groupe d'amis ou d'en être rejeté. Lui demander ce qu'il ferait si ses amis changeaient de programme ou d'université.

I : Le paon



Je fais un choix qui va me mettre en valeur, qui va m'apporter du prestige.

« Je veux devenir policier pour porter un uniforme, une arme et me faire respecter. »

Il recherche l'approbation sociale et l'admiration des autres pour être bien dans sa peau et pour relever son estime de soi. Le salaire qu'il recevra plus tard lui paraît plus important que les exigences de la profession. Il peut sembler décidé, mais son indécision se manifestera probablement lorsqu'il réalisera que son choix ne concorde pas avec ses intérêts et ses aptitudes.

Pour l'aider : L'aider à démystifier la profession convoitée.

Discuter avec lui de la distinction entre le besoin d'être admiré et celui de s'épanouir dans un emploi. Envisager d'autres moyens de trouver sa place, tout en respectant ses intérêts, aptitudes et limites.

J : Le poussin



Je suis trop jeune pour choisir, je ne me connais pas assez. Je préfère rester dans le milieu familial.

« Je suis trop jeune pour choisir une carrière. »

Il préfère s'inscrire dans un établissement près de chez lui pour rester dans son milieu familial. Il s'ennuie facilement de sa famille et de ses amis. Il ne se connaît pas et il a besoin de vivre des expériences qui le confronteront à ce qu'il est. Il a peur de l'échec et de l'isolement.

Pour l'aider : L'encourager à mieux se connaître, à sortir doucement mais sûrement du giron familial, à développer son autonomie.

K : L'oie blanche



Je suis les traces de ma famille sans trop m'interroger sur mes propres intérêts.

« Je veux devenir ingénieur, comme mon père. »

Il suit la voie tracée par ses parents. Il lui arrive de se sentir obligé de continuer la lignée et il a peur de déplaire à ceux qu'il aime. Il ne choisit pas toujours par lui-même sa profession, il suit ce qu'on lui indique sans considérer les conséquences sur sa propre vie. Cette manière d'agir lui évite d'avoir à se questionner sur lui-même.

Pour l'aider : Lui faire définir ses intérêts et ses aptitudes et les comparer avec celles requises par la profession visée. L'amener à se demander si le choix provient d'un moyen d'éviter de se questionner ou encore d'une peur de déplaire à ses parents. Analyser les «pour» et les «contre» d'exercer la même profession qu'un parent.

L : Le pigeon voyageur



Je choisis toujours quelque chose que je ne connais pas, j'ai besoin de défi, d'aventure...

« J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis. »

Il est conscient qu'il a besoin de se connaître davantage, de vivre des situations nouvelles et d'approfondir sa réflexion pour faire un choix éclairé. Il veut développer de nouvelles compétences (par exemple, l'apprentissage des langues) pour mieux réussir sur le plan scolaire et professionnel.

Pour l'aider : Approfondir sa réflexion en pesant les «pour» et les «contre» de s'éloigner du système scolaire et de partir en voyage. Délimiter la durée du voyage et le montant d'argent qui y est alloué. Envisager une autre possibilité pour atteindre l'objectif visé. Tenter de préciser une date de retour aux études et les étapes à réaliser avant ce retour.

M : La chouette



Je suis indécis mais je suis à l'affût du moindre indice qui m'aidera à prendre ma décision.

« Je ne sais pas encore dans quel programme je veux étudier, mais je m'interroge. »

Il accepte, temporairement, de ne pas savoir où il va. Il est attentif pour saisir le moindre indice qui faciliterait sa prise de décision. Il assiste à des ateliers ou à des activités d'information.

Pour l'aider : L'aider à rassembler et organiser les renseignements trouvés. Souligner ses compétences et ses qualités afin qu'il se connaisse mieux. Lui poser des questions sur ses choix. Échanger sur la difficulté d'être dans l'indécision et de douter de ses choix. Accepter que choisir une profession exige du temps et des efforts sur le plan de l'implication personnelle et qu'il est possible que le premier choix s'avère ne pas être le meilleur. Ces conseils s'appliquent en fait à tous les types d'oiseaux. La chouette représente le modèle à suivre.

Pour toute information, tu es le/la bienvenue au local 33a tous les lundis en 3^e heure et les mardis en 2^e, 3^e et 6^e heure

Mail : f.hallemans@arkoekelberg.be