

PRENDRE TA DÉCISION

Ce carnet a pour objectif de t'aider à réfléchir à...

→ Tu es dans le **3^e degré de l'enseignement secondaire** ou tu as déjà testé une première année dans le supérieur...

→ Tu es **indécis·e** sur la suite de ton parcours scolaire.

Ta prise de décision

(pages 2 à 7)

Découvre **les différents profils** et leurs fonctionnements lorsqu'ils doivent prendre une décision. Compare-les au tien. Quelles sont tes forces et tes difficultés ?

Découvre le **chercheur** et son **arbre de la décision**. Inspire-toi de ses conseils !

Ton projet d'orientation

(pages 8 à 16)

Applique ton mode de prise de décision ... à ton projet d'orientation ! Quels sont les éléments à **explorer** et à **analyser** pour choisir ? Quelles sont les démarches à réaliser pour agir ?

Fais ton bilan grâce à ton **arbre du projet perso** (pages 17 à 19) !



LA PRISE DE DÉCISION

LES DIFFÉRENTS PROFILS

Coche les actions qui te ressemblent pour découvrir ton mode de fonctionnement face à une prise de décision (plusieurs choix possibles).

Quand on me demande ce que je veux faire plus tard...

- J'ai trop d'idées, il y a trop de possibilités intéressantes
- Je ne sais pas. Qu'on arrête de me poser la question !
- Mon prof me verrait bien poursuivre dans cette matière
- J'ai besoin de tester avant de me décider
- Je réponds la même chose depuis que je suis enfant
- Peu importe, tant que j'ai un salaire élevé et une belle voiture
- Je sais déjà que j'exercerai le même métier que mon père/ma mère

Visiter un salon d'information sur les études...

- C'est stressant, je ne saurais pas par quoi commencer
- J'irais sûrement sur tous les stands pour ne rien rater
- Je m'informerai surtout sur les séjours/stages à l'étranger
- L'occasion de se renseigner sur les filières les plus prestigieuses
- Un moment à partager avec des amis
- J'irais prendre des infos pour faire plaisir à mes parents
- Pas besoin d'y aller, je sais déjà ce que je veux faire

Avoir un job étudiant pendant l'été...

- On nous confie trop souvent des tâches ingrates
- Je le fais pour que mon entourage soit fier-ère de moi
- Je n'ai pas envie, ça ne sert à rien
- C'est un pas de plus vers mon objectif
- Je change chaque année pour tester des choses différentes
- Quelqu'un qui travaille dans l'entreprise m'a fait entrer
- Cela permet de me confronter à la réalité du travail

Pour moi, le plus important, c'est...

- Faire passer l'amitié avant tout
- Parcourir le monde, découvrir d'autres cultures
- Tout faire pour atteindre son objectif dans la voie que l'on a choisie
- S'ouvrir à toutes les possibilités
- Perpétuer l'héritage familial
- Avoir des responsabilités, être un-e battant-e
- Apprendre toujours plus

Quand j'hésite entre deux choix...

- J'ai besoin de mieux me connaître pour faire un choix important
- Je vais demander l'avis d'un-e proche
- Ça ne m'arrive jamais, j'ai toujours mon idée
- C'est trop difficile, entre les deux, mon cœur balance
- J'attends que la solution apparaisse d'elle-même
- J'ai tendance à suivre mes ami-es
- Je choisis ce qui épatera le plus mon entourage

Avoir un loisir en dehors de l'école...

- Je préfère passer mon temps libre avec ma famille
- Je n'en ai pas, de toute façon aucune activité ne m'intéresse
- Me permet de passer plus de temps avec mes ami-es
- J'adore, j'y consacre toute mon énergie
- C'est une autre manière de développer mes compétences
- Juste un? Il y a tellement d'activités qui m'attirent
- C'est l'occasion de montrer que je suis le-la meilleur-e








Le shopping et moi...

- J'aimerais tout acheter, je ne sais pas choisir
- C'est seulement quand j'en ai vraiment besoin
- J'y vais avec une idée précise de ce que je veux
- Mes parents m'aident généralement à choisir
- Je préfère faire les magasins avec mes ami-es
- Je ne prends que des marques
- Je choisis mes vêtements au gré de mes découvertes








J'ai deux semaines pour me préparer à une interro...

- Je reporte toujours à demain ce que je dois faire
- Je n'ai pas besoin de beaucoup étudier pour réussir
- J'étudie jusqu'à ce que je connaisse ma matière à fond
- Mes parents me font répéter la matière
- J'ai besoin de conseils pour améliorer ma méthode de travail
- J'ai du mal à faire des synthèses, tout est important
- J'étudie par cœur, sans chercher à comprendre la matière








Si j'étais dans une série TV, elle raconterait...

-  Comment je gravis les échelons dans mon travail
-  Les péripéties qui arrivent à ma famille
-  Ma vie d'adolescent·e perdu·e dans la société actuelle
-  Mes voyages et mes découvertes au fil des saisons
-  Les aventures d'un personnage différent à chaque épisode
-  Tout ce que j'ai mis en œuvre pour réaliser mon rêve
-  Mon quotidien avec mes colocataires








Sur les réseaux sociaux...

-  Je n'ai qu'un compte sur un réseau social
-  Je participe à des groupes de bons plans voyages
-  Je n'arrive pas à choisir ma photo de profil
-  Ça me permet de rester en contact avec mes ami·es
-  Je suis des personnalités influentes (politique, sciences, économie...)
-  Je suis super connecté·e pour ne louper aucune info
-  Je like tout ce que ma famille publie








Je dois faire un travail de groupe pour l'école...

-  C'est trop cool de pouvoir travailler avec mes ami·es
-  Je rédigerai le dossier, je sais exactement ce qu'il faut faire
-  Poser des questions au prof me rassure sur ce que l'on fait
-  Je me charge des recherches à la biblio ou sur le net !
-  Je supervise le travail de chacun·e
-  Le groupe, c'est bien. Je n'aurais pas su comment m'y prendre seul·e
-  Je m'inspire des travaux réalisés les années précédentes








Deux semaines de congé s'annoncent...

-  Je me suis inscrit·e à un stage de découverte
-  Je ne sais pas comment m'occuper
-  J'ai envie de faire plein de choses. Comment choisir ?
-  Je vais m'occuper de mes frères et sœurs, cousins et cousines
-  Les vacances avec les parents, loin des ami·es, c'est nul...
-  J'ai un planning très précis pour chaque jour
-  Je vais poster des photos de mes vacances de rêve








C'est l'anniversaire de mon ami·e...

-  Je sais exactement ce que je vais lui offrir
-  Je n'ai aucune idée, je vais lui offrir un bon cadeau
-  Je vais fabriquer quelque chose d'original
-  On s'est réuni·es à plusieurs pour lui faire une surprise
-  Mon frère ou ma sœur aura peut-être une idée ?
-  Difficile de choisir un seul cadeau, donc j'en prends plusieurs petits
-  Je sais déjà que mon cadeau sera son préféré

Dans ma chambre, la déco c'est plutôt...








-  Une exposition de toutes les coupes que j'ai gagnées
-  Je partage ma chambre avec mon frère/ma sœur
-  Un mur plein de photos avec mes ami·es
-  Tout est harmonieux, dans un style précis
-  Plusieurs styles mélangés
-  Pas de déco. Ça ne m'intéresse pas
-  Plein d'objets ramenés de mes voyages et excursions

Dans mon futur métier, le plus important sera...

-  De me spécialiser et de devenir un·e expert·e
-  Qu'il y ait une bonne ambiance entre collègues
-  D'avoir un planning défini pour ne pas me disperser
-  D'avoir des responsabilités, de diriger une équipe
-  La possibilité de suivre des formations pour m'améliorer
-  De suivre la lignée familiale
-  La sécurité de l'emploi

Compte le **nombre de symboles identiques** pour découvrir ton profil.

Tu as une majorité de :

-  Tu es l'Evasif·ve
-  Tu es un·e Collectionneur·euse
-  Tu es l'Aventuroux·euse
-  Tu es un·e Ambitieux·euse
-  Tu es l'Imitateur·rice
-  Tu es l'Héritier·ère
-  Tu es un·e Obstiné·e



Tu as ciblé ton(tes) profil(s) de décision.
Certaines attitudes permettent d'**avancer** dans la réflexion tandis que d'autres peuvent parfois la **bloquer**.



LE PROFIL IDÉAL... LE·LA CHERCHEUR·EUSE !

LES ATTITUDES DU CHERCHEUR¹



Le chercheur **s'interroge**, mais reste **serein** et **calme**. Il accepte les phases d'arrêt et de prise de recul pour **analyser** les informations et mieux avancer ensuite.

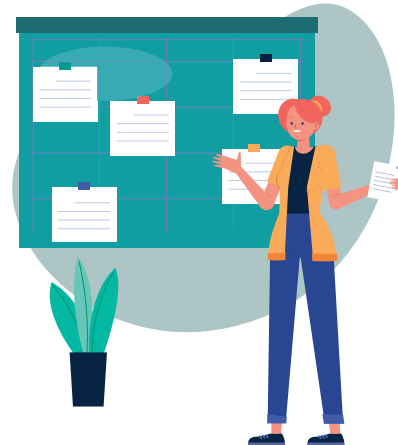
Il s'y prend **à l'avance** pour ne pas avoir à faire un choix trop rapide en dernière minute.

Actif, le chercheur multiplie les démarches pour obtenir un maximum d'informations, **écoute** les conseils des autres et **consulte** des personnes expérimentées qui peuvent lui donner des pistes de réflexion. Il **ouvre grand les yeux et les oreilles** pour saisir le moindre indice qui pourrait l'aider à prendre sa propre décision.

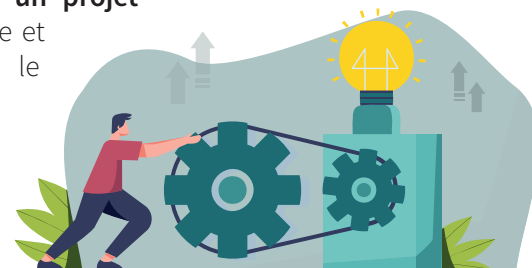


Il est normal de s'interroger lorsque l'on doit prendre une décision importante.

Critique, le chercheur confronte les données récoltées : il **compare**, **trie** et **établit des liens** entre tous les éléments importants.



Responsable, il va apprendre à **se connaître** et, peu à peu, **construire un projet** qui lui ressemble et **s'investir** pour le mener à bien.



Tu peux, toi aussi, développer ces attitudes lorsque tu dois faire un choix.

¹Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé comme genre neutre et désigne aussi bien les femmes que les hommes.

LES ACTIONS DU CHERCHEUR

Pour prendre une décision, le chercheur passe par 4 étapes :
il explore, il analyse, il choisit et il réalise !

*Les projets les plus ambitieux
sont ceux qui exigent le plus de temps
de préparation*

1 EXPLORER

Envisager toutes les **possibilités** et accumuler des **informations**, qui serviront de base à la prise de décision.

Le chercheur s'intéresse à la fois à son **environnement** (les études, les métiers, etc.) mais aussi à **lui-même** (sa personnalité, ses valeurs, ses expériences, etc.).

A ce stade, il **fait le point** sur ce qu'il connaît déjà mais se montre aussi curieux de découvrir de nouvelles choses.

- | **Récolter** des informations via différentes sources (outils, personnes-ressources, etc.)
- | **Tester** des activités nouvelles pour se faire une opinion personnelle
- | **Poser des questions** pour obtenir des informations détaillées
- | **Faire des hypothèses**, imaginer l'avenir selon différents scénarios
- | **Avancer** petit à petit en faisant des essais et des erreurs

2 ANALYSER

Organiser la grande quantité d'informations recueillies lors de la première étape pour avoir une vision globale du projet.

Le chercheur **établit des liens** entre son environnement et lui-même pour faire apparaître différents scénarios.

- | **Repérer** les éléments qui se répètent fréquemment
- | **Regrouper** les informations en catégories en se basant sur leurs points communs
- | **Etablir des liens** entre les informations récoltées

3 CHOISIR

Sélectionner les éléments qui tiennent compte de ses désirs et des possibilités de réalisation.

Le chercheur **élimine certaines pistes** pour **se concentrer** sur les scénarios les plus intéressants et les plus susceptibles d'aboutir.

- | **Classer** ses valeurs et besoins par ordre de priorité
- | **Comparer** si les informations obtenues correspondent à ce qu'on imaginait
- | **Réfléchir** aux obstacles (coûts, temps, motivation, profil, etc.) qui pourraient compliquer la réalisation de chacun des scénarios
- | **Hiérarchiser** les scénarios (A, B, C, etc.) selon les éléments pris en compte

4 PASSER À L'ACTION

Planifier, s'outiller et **agir** pour que le scénario choisi ait le plus de chances d'aboutir.

- | **Lister les actions** à réaliser pour atteindre son objectif (démarches, personnes à rencontrer, etc.)
- | **Etablir un planning** (ordre, délais à respecter, dates à fixer, etc.)
- | **Se mettre en action**
- | **S'adapter** si une difficulté compromet la réalisation du projet
- | **Réévaluer** les chances de réussite tout au long du processus
- | **Oser** prendre le plan B

Pour prendre une décision, toi aussi tu dois passer par ces **4 étapes** et prendre conscience de leur **importance**. Evidemment, elles ne se déroulent pas toujours de façon aussi linéaire. Il y a parfois des allers-retours entre les étapes ou des circonstances qui nécessitent de modifier le projet ou le délai de réalisation. Si cela arrive, pas de panique !

DEVIENS

UN·E CHERCHEUR·EUSE !

Tu as déterminé ton(tes) profil(s) en pages 2 et 3. Ci-dessous, apprends-en plus sur ton mode de fonctionnement et découvre les actions que tu pourrais mettre en place.



L'ÉVASIF·VE

Tu n'as pas encore vraiment entamé le travail de réflexion. Explorer peut te sembler difficile car tu ne sais pas comment t'y prendre ou tu as peut-être d'autres préoccupations en ce moment. Tu penses ne pas te connaître suffisamment et tu peux manquer de confiance en toi pour faire un choix. Quand tu dois prendre une décision, tu as parfois tendance à espérer que la solution apparaisse d'elle-même ou tu attends la dernière minute.

LE/LA COLLECTIONNEUR·EUSE

Tu es curieux·euse, tu as plein d'idées mais tu ne te connais pas bien. Tu explores beaucoup de pistes et accumules donc un grand nombre d'informations, de peur de passer à côté de quelque chose. Trier et analyser toutes ces données te semble alors compliqué, tu ne sais pas par quoi commencer.

L'AVENTUREUX·EUSE

Tu aimes les défis et tu es débrouillard·e. Tu as besoin d'explorer en vivant des expériences pour développer tes compétences ou apprendre à mieux te connaître. Tu préfères prendre le temps de la réflexion plutôt que de te précipiter. Mais toujours reporter ton choix à plus tard pourrait parfois ressembler à une fuite.

CE QUI PEUT T'AIDER

- | Oser explorer et donc te questionner
- | Tester de nouvelles activités (loisirs, job, etc.)
- | Faire le point sur tes propres attentes et besoins
- | Prendre de l'avance pour ne pas te mettre de pression inutile
- | T'assurer d'avoir un soutien dans la réflexion et faire appel à des personnes-ressources
- | Essayer de t'ouvrir au monde qui t'entoure

CE QUI PEUT T'AIDER

- | Choisir de creuser quelques pistes en particulier
- | Les analyser et les comparer et, ensuite, les classer par ordre de préférence
- | Faire le point sur tes compétences, tes qualités et tes attentes. Tu peux utiliser tes expériences passées pour mieux te connaître
- | Demander l'aide d'une personne-ressource pour y voir plus clair
- | Prendre conscience qu'il n'y a pas qu'un seul « bon » choix et qu'un projet peut aussi évoluer dans le temps

CE QUI PEUT T'AIDER

- | Choisir des expériences qui te permettront de découvrir tes intérêts ou de mieux te connaître
- | Etablir des liens entre les intérêts explorés et ta manière de fonctionner
- | Hiérarchiser les pistes au fur et à mesure de tes explorations
- | Te fixer un temps limité pour vivre ces expériences, au bout duquel il faudra réaliser un choix
- | Oser choisir

L'AMBITIEUX·EUSE

Pour toi, il est primordial d'occuper une place reconnue et élevée dans la société, tu es sensible à ce que l'on pense de toi. Ton intérêt pour les tâches n'est pas le critère le plus important dans ton choix. Tu es un·e battant·e et, quel que soit ton projet, tu t'investis à fond pour atteindre tes ambitions.

CE QUI PEUT T'AIDER

- | **Te questionner** sur qui tu es et tes valeurs personnelles
- | **T'interroger** sur le rôle que tu veux prendre dans la société
- | **Trouver ton équilibre** entre le prestige et tes intérêts réels
- | **Analyser** les avantages et inconvénients de ton projet

L'IMITATEUR·RICE

Tu aimes être entouré·e de tes ami·es et, pour ne pas être seul·e, tu as tendance à suivre le même parcours qu'eux·elles. Tu n'explores pas forcément d'autres pistes ou intérêts plus personnels. Pour être rassuré·e sur tes choix, tu te fies aussi à l'avis d'autres personnes importantes pour toi (professeur·es, éducateur·rices, etc.).

CE QUI PEUT T'AIDER

- | Oser **t'interroger** sur ta personnalité et tes propres attentes
- | **Confronter** les propositions de ton entourage à ce que tu as découvert sur toi
- | T'ouvrir à ce qui t'entoure pour **découvrir de nouvelles possibilités**
- | **Comparer** les pistes suggérées avec tes propres recherches
- | **Prendre conscience** que tu peux faire un choix personnel différent de tes ami·es tout en gardant le contact avec eux·elles

L'HÉRITIER·ÈRE

Tu es très proche de ta famille et tu estimes important qu'elle soit fière de toi. Si tu en as l'opportunité, tu suivras le chemin tracé par ton entourage en choisissant la même branche d'activité ou en intégrant l'entreprise familiale. Par crainte de te tromper ou pour ne pas être isolé·e, tu n'explores pas forcément d'autres pistes personnelles.

CE QUI PEUT T'AIDER

- | Réaliser des expériences en dehors du cadre familial pour **mieux te connaître** (loisirs, jobs, etc.)
- | **Exprimer** clairement tes idées de choix
- | **Analyser** objectivement les avantages et inconvénients du projet familial
- | **Évaluer la cohérence** entre ce projet et tes intérêts/compétences
- | Essayer de **trouver un compromis** avec tes proches entre ce que tu cherches et ce qu'ils imaginent bon pour toi

L'OBSTINÉ·E

Tu as une idée précise de ce que sera ton avenir et ce depuis longtemps. Tu ne vois pas l'intérêt d'explorer d'autres pistes ni de confronter ton idée à la réalité. Tu t'investis et persévères pour atteindre cet objectif.

CE QUI PEUT T'AIDER

- | **T'interroger** sur les raisons de ton unique choix
- | **Analyser** si ton choix est cohérent par rapport à ta personnalité, tes compétences, etc.
- | **Revenir en arrière** et explorer d'autres pistes
- | **Prévoir un plan B** si le premier ne fonctionne pas

REMARQUES GÉNÉRALES

Cet outil a pour objectif d'**ouvrir la réflexion** et de te faire **prendre conscience de ton comportement** lors d'une prise de décision importante.

Il est tout à fait possible de **se retrouver dans plusieurs profils** simultanément et, en fonction de la situation, on peut même **évoluer d'un profil à l'autre** au fil du temps. Par exemple : passer du profil de l'Imitateur·rice à celui de Collectionneur·euse ou Obstiné·e.

TON PROJET D'ORIENTATION

Comme pour toute décision, la réflexion sur ton orientation scolaire et professionnelle va débiter par la phase d'exploration.

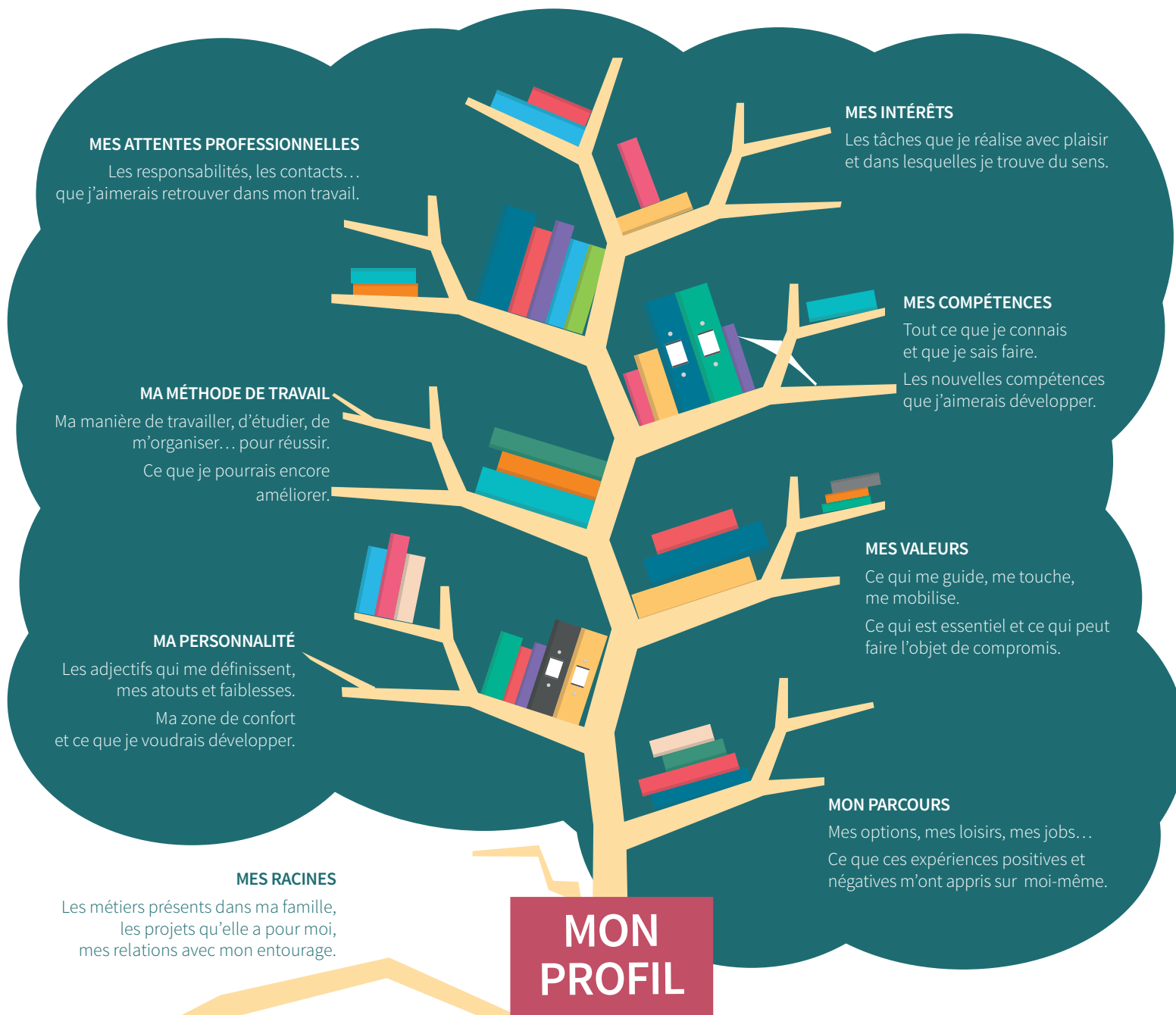
Tu vas d'abord te **concentrer sur toi** et explorer les éléments de **TON PROFIL**.

En parallèle, tu exploreras les possibilités existantes dans ton environnement. Tu pourras ensuite les lier et construire au fur et à mesure les pistes les plus épanouissantes pour toi.



LES ÉLÉMENTS D'EXPLORATION DE TON PROFIL

Ton profil peut être représenté par un arbre. Apprends à mieux te connaître en explorant les différentes catégories d'éléments symbolisées par les racines, le tronc et les branches.



Dans les pages qui suivent, nous te proposons un zoom sur chaque catégorie pour t'aider à te poser les bonnes questions.

Comme le chercheur, demande-toi : quels sont les **éléments que je connais déjà** ?

Quels sont les **éléments nouveaux** qui demandent une réflexion ?

Quels éléments sont **les plus importants** pour moi ? **Qui peut m'aider** à répondre à ces questions ?

Au fur et à mesure de ta réflexion, tu pourras résumer les éléments importants dans **l'arbre de ton projet perso** (pages 18 et 19).

TES RACINES

Parmi les différents profils, te reconnais-tu parfois dans celui de l'héritier-ère ? Pour lui-elle, **l'influence familiale** est très importante, soit parce qu'il-elle n'imagine pas s'éloigner de son entourage, soit parce qu'il lui semble primordial de suivre le projet imaginé par ses parents. Dans tous les cas, ton histoire familiale compte et ta famille peut avoir un avis sur ton projet.

→ Il est essentiel de distinguer les éléments qui influencent ton choix et qui proviennent de ton entourage, de ceux venant de toi et de ta propre réflexion.

Quels sont les métiers de mes parents, oncles, tantes, grands-parents ?

Aimerais-je pratiquer le même métier ?

Selon moi, quels sont les avantages et inconvénients de leurs professions ?

LE TRONC, TON PARCOURS

Toutes tes expériences passées font de toi qui tu es aujourd'hui : ton parcours scolaire et tes options, mais aussi tes loisirs, des stages, des jobs, des voyages, des expériences de bénévolat ou d'animation, etc.

→ Réussite ou échec, vécu intéressant ou décevant, toute expérience est source d'enseignement. Il est utile d'**analyser ce que chacune t'a apporté et appris sur toi-même**. Il est intéressant aussi de t'interroger sur les raisons et circonstances qui t'ont mené-e à choisir de vivre cette expérience.

Qu'ai-je découvert sur ma personnalité grâce à mes loisirs ?

Quelles sont les compétences que j'ai développées dans mes stages ou jobs ?

Quelles sont les activités qui me plaisent le plus ?

Pourquoi ai-je choisi cette option ?

TA PERSONNALITÉ

Tous les éléments qui composent ton **identité** te définissent aujourd'hui. Mais ils évoluent aussi en fonction des expériences que tu vis, ta personnalité n'est donc pas figée.

→ **Analyser tes atouts et déterminer quelle est ta zone de confort** (l'état idéal et sans effort), te permettra d'effectuer des choix d'orientation qui te mèneront à l'épanouissement. Chaque métier nécessite des savoir-être. A toi de déterminer si tu les possèdes ou si tu es prêt-e à les développer.

Si certaines de tes qualités ne sont pas utiles dans le métier que tu vises, elles peuvent s'épanouir en dehors de la sphère professionnelle. Tout est question de **dosage**. A toi de trouver le tien.

Quels adjectifs me définissent ?

Suis-je plutôt timide ou spontané-e, patient-e /nerveux-se ?

Suis-je organisé-e /brouillon-ne, imaginatif-ve /concret-ète... ?

Qu'est-ce que mes proches ou professeur es disent de moi ?

Et si je les interrogeais pour en savoir plus ?

TES VALEURS

Ton système de valeurs se construit à partir de ton éducation, ta culture, ton parcours et tes expériences. Ce sont les **éléments auxquels tu accordes de l'importance et qui sont à la base de toutes tes actions et décisions**. Ils pourront évoluer avec le temps : une valeur peut être primordiale pour toi à une période de ta vie et devenir secondaire plus tard.

→ Connaître les valeurs qui sont essentielles pour toi et choisir un environnement qui les respecte te permettra d'être **cohérent-e** avec toi-même et **épanoui-e** dans ton travail. Les valeurs peuvent, par exemple, être : la réussite, l'aide, la créativité, l'indépendance, le respect, la sécurité matérielle, l'environnement, l'honnêteté, l'amitié, le pouvoir, etc.

Quelles sont les valeurs prioritaires pour moi ?

Quels sujets de société me touchent le plus ?

TA MÉTHODE DE TRAVAIL

Ce que tu mets en place pour apprendre et réussir est lié à ta personnalité et à ton mode de fonctionnement, mais se base aussi sur des compétences qui s'apprennent (synthétiser un texte, prendre des notes tout en écoutant le-la professeur-e, etc.).

→ Connaître ta méthode peut influencer ton choix d'études. Apprendre mieux de manière visuelle, auditive ou kinesthésique (mémoire du geste) ou être capable d'étudier beaucoup de théorie donne des indications sur ton **mode de fonctionnement**. Pour établir un bilan de ta méthode actuelle, liste ce que tu as déjà testé et qui fonctionne. Tu peux rester dans ta **zone de confort** ou choisir de l'adapter pour répondre à d'autres exigences. A toi de déterminer les **efforts que tu es prêt-e à fournir**.

En classe, j'écoute attentivement, je prends des notes... ?

À la maison, je fais un planning, des résumés, des exercices... ?

J'étudie mieux lorsque je parle, j'écris, je fais des schémas, je bouge... ?

Mes résultats sont-ils à la hauteur de mon étude ? Que pourrais-je faire pour être encore plus efficace ?

TES COMPÉTENCES

Les compétences regroupent tous les savoirs (les connaissances) et les savoir-faire (les aptitudes) que tu mets en œuvre lorsque tu réalises une action. Elles peuvent s'apprendre à l'école mais tu peux aussi en acquérir ou en développer dans le cadre de tes loisirs. Plus tu vivras d'expériences variées, plus tu apprendras de choses nouvelles et plus tes compétences vont augmenter.

→ Fais le point sur les compétences que tu possèdes déjà. Correspondent-elles vraiment à tes **intérêts** ? Par exemple, on peut avoir des facilités en langues sans pour autant avoir envie de poursuivre dans cette voie et d'en faire un métier.

Pour quelles matières ou tâches suis-je doué-e ?

Ai-je envie de développer certaines compétences que je possède déjà ?

Suis-je prêt-e à acquérir de nouvelles compétences ?

TES ATTENTES PROFESSIONNELLES

Ton **environnement idéal de travail** dépend de ton projet de vie global. Selon tes projets, le rôle que tu veux prendre dans la société, le temps libre que tu veux conserver, etc., tes attentes professionnelles seront différentes.

→ Interroge-toi sur ce qui t'aiderait à t'épanouir dans le travail : le type d'**environnement de travail**, de **tâches**, de **responsabilités** ou de **relations sociales**. Évalue l'importance des horaires de travail ou du salaire sur ton bien-être. Réfléchis à l'**équilibre entre vie privée et vie professionnelle** recherché, en sachant que celui-ci pourra aussi évoluer en fonction de tes expériences de vie et des opportunités qui s'offriront à toi.

De quoi ai-je besoin pour me sentir bien dans mon travail ?

Est-ce que je veux travailler seul e ou en équipe ?

Je préférerais être indépendant e ou salarié e ?

Je voudrais travailler dans un bureau ou à l'extérieur ?

Ai-je besoin de bouger et/ou de me déplacer beaucoup ?

*Ai-je envie d'un aspect manuel à mon métier
(manipuler du matériel et/ou des outils, utiliser des machines, etc.) ?*



*Choisis un travail que tu aimes
et tu n'auras pas à travailler
un seul jour de ta vie.*

Confucius, philosophe

TES INTÉRÊTS

Toutes les thématiques qui suscitent ta curiosité et te donnent envie de t'informer davantage sur un sujet sont des « intérêts ». On parle d'**intérêts professionnels** lorsque cette attention se porte sur des secteurs, des tâches ou des environnements de travail.

→ Plus ton intérêt sera grand, plus ta **motivation** pour les études et le travail sera importante. Cette motivation, alliée à un peu de persévérance, est essentielle pour dépasser les éventuelles difficultés qui se présenteront sur ton chemin. Pour déterminer quels sont tes intérêts, tu peux explorer tes expériences passées mais aussi ton environnement. Deux critères sont importants pour que ton métier t'intéresse vraiment : le fait de **prendre plaisir** à réaliser les tâches, mais aussi le fait d'y **trouver du sens**, c'est-à-dire que les objectifs visés correspondent à tes valeurs.

Quels sont les jobs ou activités que j'ai préféré exercer ?

Et ceux que je n'ai pas appréciés ? Pourquoi ?

Quel est le cours auquel je participe avec le plus de plaisir ?

Il est important de confronter ta représentation d'un secteur ou d'un métier à la réalité.
Il est temps d'explorer ton environnement ...

LES ÉLÉMENTS D'EXPLORATION DE TON ENVIRONNEMENT



Pour créer ton propre arbre, tu dois t'intéresser à la forêt qui l'entoure.

Lors d'une décision d'orientation, **la forêt** à explorer représente l'ensemble des possibilités de métiers et études... Il y en a tellement ! C'est un peu comme être face à une forêt touffue, peuplée de milliers d'arbres différents dont il est difficile de discerner les contours. De quoi s'y perdre !

Il est donc important d'**avoir une vision d'ensemble** de ce qui existe pour choisir ce qui te convient le mieux en faisant le lien avec ton profil.

LES MÉTIERS metiers.siep.be

Les métiers sont classés en 15 grands **secteurs professionnels**. Explorer chaque secteur et ce qui le caractérise te permettra de sélectionner ceux qui correspondent le plus à tes **intérêts**. Tu pourras ensuite découvrir les **métiers précis**, parfois très différents, qui y sont regroupés.



→ Pour analyser un métier, renseigne-toi sur les types de tâches à accomplir et les **compétences** à développer. Examine les qualités qui sont nécessaires, pour les comparer à ta propre **personnalité**. Interroge-toi sur les objectifs à atteindre dans ce métier et les valeurs qu'il véhicule. Informe-toi sur les conditions de travail et fais le lien avec tes propres **attentes professionnelles**. Enfin, n'oublie pas de considérer le marché du travail, et évalue les **débouchés**.

Est-ce que je connais tous les secteurs ?

Quels métiers m'intéressent ?

Ces métiers répondent-ils à mes attentes professionnelles et valeurs ?

Exercer un métier épanouissant, est-ce le plus important ?

Est-il plus raisonnable de pratiquer un métier porteur d'emploi ?

Ai-je envie d'acquérir de nouvelles compétences ?

Est-ce que je préfère rester dans ma zone de confort ?

LES ÉTUDES formations.siep.be

Si elles ne sont pas toujours obligatoires, les études sont souvent nécessaires à l'exercice d'un métier. Tu as ciblé les métiers qui t'intéressent ? Penche-toi maintenant sur **les parcours** qui permettent d'y arriver.



→ Des études sont-elles obligatoires ou non ? Comment s'organisent-elles ? Intéresse-toi au contenu des cours et aux prérequis nécessaires, au regard de ton propre **parcours scolaire** et des **compétences** que tu possèdes. Informe-toi sur la proportion de théorie et de pratique pour estimer si ta **méthode de travail** actuelle doit évoluer. Renseigne-toi sur les **types d'enseignement** concernés mais aussi sur tous les **aspects concrets** (durée, horaire journalier, lieu, etc.).

Quelles études mènent aux métiers qui m'intéressent ?

Un cursus particulier est-il obligatoire pour accéder à ce métier ?

Ai-je envie de suivre des études théoriques ou plus pratiques ?

Le type de diplôme, la durée des études détermineront-ils mon choix ?

Quel est le contenu des cours ? Suis-je suffisamment préparé e ?

Y a-t-il un examen d'entrée ? Comment se déroule-t-il ?

Ces études donnent-elles accès à d'autres métiers ?

Pour explorer ton environnement, utilise aussi les conseils du chercheur : **compare** plusieurs sources et **vérifie** toujours les données récoltées ! Il est normal d'éprouver le besoin de **se faire aider** à cette étape. Lis ci-dessous comment tes proches, mais aussi des personnes-ressources, peuvent te faire avancer.

ET LES AUTRES DANS TOUT ÇA ?

TES PROCHES

Les personnes de ton entourage qui te donnent leur avis sur ton projet peuvent te faire avancer en t'apportant des informations pertinentes ou en te poussant à voir la situation autrement. Parfois, elles peuvent aussi avoir une influence négative : elles te découragent, te fournissent des informations erronées, grignotant ton énergie et ta motivation.

→ Discuter de ton orientation avec ton entourage (proches, ami-es, professeur-es, etc.) te permet d'avoir un avis sur la pertinence de ton projet, des conseils sur la manière d'y arriver ou de connaître leur propre expérience.

Ecoute l'avis des autres mais veille toujours à **garder un esprit critique** pour distinguer les éléments constructifs des « fake news » ou des jugements de valeurs. En effet, chaque personne te donnera des informations déformées par sa propre expérience (ses difficultés, ses peurs) et tu dois pouvoir t'en dégager pour analyser la situation selon ton propre point de vue.

Quelle est la source des informations reçues (un e parent e, un e ami e, etc.) ?

Parle-t-elle de façon objective ou de son propre vécu ?

Je compare ces informations avec celles d'autres sources fiables (sites internet, personnes-ressources, établissements scolaires, etc.) mais aussi avec mon propre vécu et ressenti

Parmi ces avis, quels sont ceux que je peux finalement retenir ?

Ces informations sont-elles pertinentes dans ma situation ? S'appliquent-elles à moi ?

LES PERSONNES-RESSOURCES

Tu peux aussi obtenir des informations auprès de personnes extérieures ou d'institutions. **Les professionnel·les** représentent un secteur professionnel particulier et peuvent te parler de leur métier, **les établissements scolaires** t'informent sur les programmes de cours, l'organisation des études, etc. **Les conseiller·ères des services d'information et d'orientation** vont plutôt t'aider à faire avancer ton projet sans tenter de t'influencer. Ils t'informent sur les métiers, les études, la législation du travail, les allocations d'études, etc. Ils analysent avec toi cette masse d'informations et accompagnent ta réflexion en prenant de la hauteur ou en t'aidant à mieux te connaître.

→ Aucun ne te donnera de réponse toute faite. Profite de ces rencontres pour, peut-être, poser un autre regard sur ton projet, réfléchir sur toi-même et, ensuite, décider de la marche à suivre et de l'objectif à atteindre.

Je reste toujours critique

Je multiplie les démarches et croise les informations

Ce point arrive en dernier, mais les personnes-ressources peuvent être consultées dès le début et tout au long de ta réflexion !



QUELQUES DÉMARCHES UTILES

- Discuter de ton projet avec tes proches
- Visiter des sites internet (métiers, formations, etc.)
- Comparer les programmes de cours
- Rencontrer un·e informateur·rice
- Rencontrer un·e conseiller·ère d'orientation
- Visiter les salons consacrés aux études
- Assister aux journées Portes ouvertes
- Visiter les établissements scolaires
- Assister aux cours ouverts
- Poser des questions à un·e professionnel·le au sujet de son métier
- Réaliser un stage en entreprise
- Suivre les cours introductifs/préparatoires
- Préparer un éventuel examen d'entrée
- Suivre un stage pour adapter ta méthode de travail
- Suivre un stage centré sur l'orientation

LES RESSOURCES

Centres SIEP (ouverts toute l'année, congés scolaires compris) → www.siep.be

Centre PMS de ton école → enseignement.be

Services d'orientation des Universités et Hautes Ecoles

Cités des Métiers (Bruxelles, Charleroi, Liège, Namur)

Centres Infor Jeunes → inforjeunes.be

Centres d'Information et de Documentation pour Jeunes (CIDJ) → www.cidj.be

Carrefours Emploi Formation Orientation (Wallonie) → www.leforem.be

Actiris (Bruxelles) → www.actiris.brussels

Bruxelles Formation → www.bruxellesformation.brussels

Arbeitsamt (Région germanophone) → www.adg.be

IFAPME (formations en alternance) → www.ifapme.be

Centres de compétence → www.leforem.be

UCM (indépendants) → www.ucm.be

Le Forem → jeunes.leforem.be



TON BILAN

Tu as exploré ta personnalité et ton environnement, tu as analysé ces informations. Réalise maintenant ton propre bilan pour choisir et agir.

Il est important de prendre conscience qu'**il n'y a pas qu'un seul bon choix** d'orientation qui te correspond. Tu pourrais tout à fait t'épanouir dans plusieurs métiers, tant que ceux-ci correspondent à ton profil.

De plus, l'environnement qui t'entoure est mouvant et évolutif. Ta personnalité, tes valeurs et tes intérêts pourront aussi légèrement changer au rythme des expériences que tu vas vivre. A toi de rester en éveil pour **faire évoluer ta carrière et tes objectifs** selon les opportunités, de façon à ce qu'ils correspondent toujours aux valeurs que tu défends.

*Ecoute les conseils,
décide par toi-même*

Reporte sur l'arbre toutes les informations importantes que tu as récoltées sur **ton profil**. Résume tes préférences en matière de **métiers** et d'**études**. Relie ensuite ces éléments pour déterminer un **plan A**, qui sera ta priorité, et un **plan B** au cas où le premier ne fonctionnerait pas ou ne serait pas à la hauteur de tes espérances.

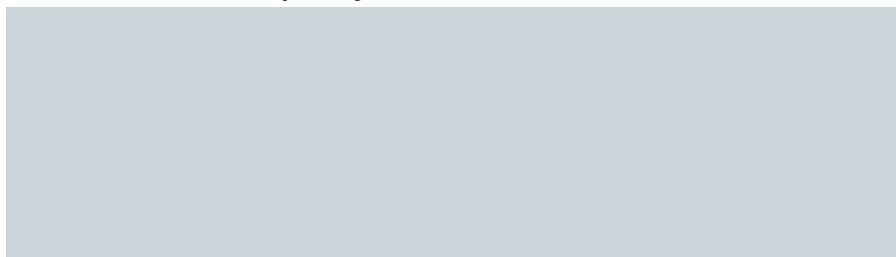
MÉTIER

Mes secteurs professionnels préférés

Mes idées de métiers

Les perspectives d'avenir dans ces secteurs

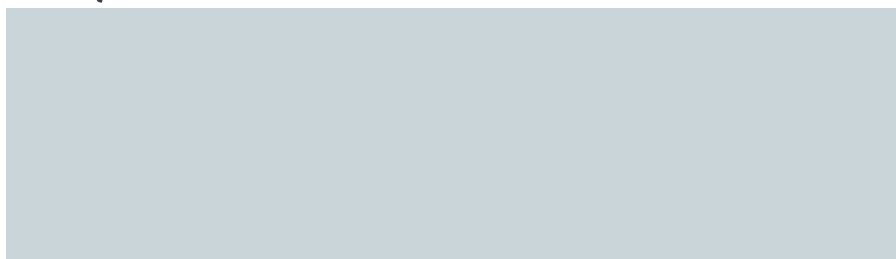
Mes attentes professionnelles



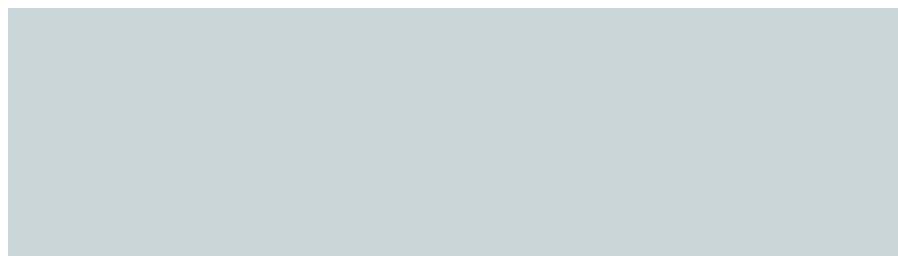
Ma méthode



Ma personnalité



Mes racines



**MON
PROFIL**

Haute Ecole Université Promotion sociale Autre Formation

3 ans 5 ans 1 an peu importe

bachelier master autre peu importe

Les éléments que je recherche

Les éléments que je veux éviter

Mes intérêts

Mes compétences

Mes valeurs

Mon parcours

Mon Plan A

Métier

Études

| | | |
|-------|---|---|
| Bilan | + | - |
| | + | - |
| | + | - |

Démarches à faire

Mon Plan B

Métier

Études

| | | |
|-------|---|---|
| Bilan | + | - |
| | + | - |
| | + | - |

Démarches à faire

8 CENTRES & 2 POINTS INFO

en Belgique francophone

Bruxelles | Charleroi | Libramont | Liège | Mons | Mouscron |
Namur | Wavre | Point info Marolles | Permanence Evere

Information

Le SIEP propose des **entretiens** d'information **individuels** et **personnalisés** avec un-e conseiller-ère.

Tes questions portent sur :

- **L'enseignement et la formation**
- **Les métiers**
- **Le travail et l'insertion socioprofessionnelle**

Mais aussi sur :

- **La protection sociale et la législation**
- **La mobilité**
- **La culture et les loisirs, etc.**

Orientation

Le SIEP propose un **accompagnement personnalisé** adapté aux besoins et au rythme de chacun-e.

OBJECTIFS

Face à tes inquiétudes et indécisions, des psychologues t'aident à **réfléchir, explorer et construire ton projet scolaire et professionnel** en se basant sur :

- ton parcours,
- tes valeurs, qualités et compétences,
- tes connaissances sur les métiers et les études.

Sources

FALARDEAU I. et ROY R., *S'orienter malgré l'indécision, A l'usage des étudiants indécis et de leurs parents déboussolés*, Québec, Septembre Editeur, 1999.

MOUILLET M-C. et COLIN C., *Chemin faisant, ADVP : fondements théoriques et exercices pratiques*, Paris, Editions Qui plus est, 2005

siep.be

Vitrine de tous nos sites
www.siep.be

L

Plus de 4.900 cours & stages de langues
langues.siep.be

S

Salons & événements
salons.siep.be

m

Plus de 1.200 métiers à explorer
metiers.siep.be

f

Plus de 2.400 formations à découvrir
formations.siep.be

Crédits

Ce carnet « Orientation – Prendre ta décision » est édité par le **SIEP, Service d'Information sur les Études et les Professions**.

Conception et rédaction :

Paola Anello, Julie Laurijssen, Vanessa Saggese

Illustrations : Freepik

Mise en page : Amélie Deryn

Impression : Bietlot Imprimerie

Editeur responsable : Karim Majoros
Rue Saint Gilles, 26 - 4000 Liège

SIEP - D/2022/3328/10