CARNETS ORIENTATION

PRENDRE **TA** DECISION

→ Tu es dans le **3e 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.

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

Ta prise de décision (pages 2 à 9)

Découvre **12 drôles d'oiseaux** et leurs fonctionnements lorsqu'ils doivent prendre une décision. Compare-les au tien. Quelles sont tes forces et tes difficultés ?

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

Ton projet d'orientation (pages 10 à 17)

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 18 et 19) !

Siep

LA PRISE DE DECISION

Les drôles d'oiseaux

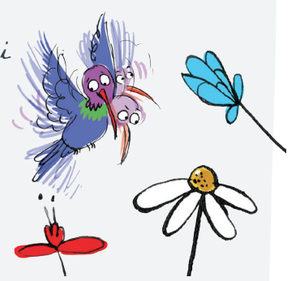
Découvre 12 oiseaux et leur mode de fonctionnement face à une prise de décision. Coche ce qui te ressemble.

L'autruche

- ☐ Le choix me préoccupe beaucoup
- ☐ Je ne sais pas par quoi commencer
- ☐ J'attends que la solution apparaisse d'elle-même
- ☐ J'agis à la dernière minute

« Arrête de me poser des questions, ça m'angoisse ! »
« Je n'ai pas envie de réfléchir à ça maintenant »
« J'ai peur de ne pas faire LE bon choix »

Le colibri



- ☐ Je suis très curieux·se
- ☐ Je m'ouvre à toutes les possibilités
- ☐ Je ne veux renoncer à aucune piste
- ☐ Je change facilement d'avis

« Je suis allé·e à un salon d'information, j'ai vu plein de programmes super intéressants ! »
« J'ai déjà testé le dessin, le foot, la guitare… mais je n'ai rien continué »

Le pic

- ☐ J'ai déjà une idée précise
- ☐ Je dépense toute mon énergie pour la réaliser
- ☐ Je ne vois pas l'intérêt d'explorer d'autres pistes

« Depuis que je suis enfant, je rêve de devenir pompier·ère »
« Ça ne sert à rien de me faire d'autres propositions puisque je sais déjà ce que je veux faire »

Le pélican

- ☐ J'accumule beaucoup d'informations
- ☐ J'envisage toutes les possibilités dans le détail
- ☐ J'ai parfois du mal à mettre certaines pistes de côté
- ☐ J'ai tendance à reporter la prise de décision

« Je n'ai pas encore tout exploré, il y a peut-être un programme que je ne connais pas qui pourrait me plaire »
« Il y a trop de choix, c'est stressant »
« J'ai plein d'informations mais comment faire pour les trier ? »

Le perroquet

- ☐ J'écoute beaucoup l'avis des autres quand je dois prendre une décision
- ☐ J'ai parfois l'impression de ne pas bien me connaître
- ☐ Je préfère suivre l'idée d'un proche plutôt que de chercher d'autres possibilités
- ☐ Je n'aime pas me poser des questions

« Mon prof d'anglais m'a dit qu'il me verrait bien interprète parce que je suis bon·ne en langues. Il me connaît bien, il doit avoir raison »
« Mon père m'a proposé de pratiquer un sport de combat. Je n'avais pas d'autre idée d'activité donc pourquoi pas ?»

Le pingouin

- ☐ J'ai du mal à me projeter dans l'avenir
- ☐ Je ne sais pas ce qui me plairait ni ce que je suis capable de réaliser
- ☐ Faire un choix n'est pas ma priorité pour le moment

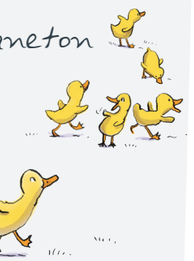
« Ce n'est pas important d'avoir un loisir. De toute façon, aucune activité ne m'intéresse »
« Dans le monde d'aujourd'hui, rien ne va et je ne trouve pas ma place »
« J'ai pas envie de faire un job étudiant, de toute façon, je ne serai pas engagé·e »

La colombe

- ☐ Je ne suis pas pressé·e de faire un choix
- ☐ Je n'ai pas de vision précise de mon avenir
- ☐ Je suis l'avis de mon entourage pour lui faire plaisir ou le rassurer
- ☐ Je préfère éviter les conflits avec ma famille

« Avec le temps, je trouverai bien ce qui m'intéresse »
« Je n'avais pas d'idée de stage alors j'ai été en boulangerie pour faire plaisir à maman »
« Mes parents sont très occupés, donc je suis bien obligé·e de faire la cuisine et la vaisselle pour les aider »

Le caneton



- ☐ Il est important pour moi d'être avec mes amis, peu importe ce qu'ils veulent faire
- ☐ Lorsque mes amis font un choix, j'ai tendance à les suivre
- ☐ Je n'aime pas sortir du lot, me faire remarquer

« Mes amis vont chez les Scouts, alors je me suis inscrit·e pour être avec eux le week-end aussi »
« Je me demande ce qu'on fait chez les Scouts, mais je verrai bien »
« Toute ma classe s'est inscrite en sciences, je vais faire pareil »

Le paon

- ☐ J'accorde de l'importance à ce qu'on pense de moi
- ☐ Je recherche le prestige ou le pouvoir
- ☐ Je veux occuper une place reconnue/élevée dans la société
- ☐ Quel que soit le projet, je m'y investirai à fond

« Je veux avoir un salaire élevé et une belle voiture »
« J'aimerais faire de la politique, que mon avis soit pris en compte dans les décisions finales »
« Dans le monde actuel, l'important est d'avoir des responsabilités et d'être un battant »

Le poussin

- ☐ Je veux rester proche de ma famille
- ☐ J'ai tendance à douter de moi
- ☐ Je prends mon temps pour faire un choix
- ☐ J'ai besoin du soutien de mes proches

« Ça va être trop dur pour moi de partir en voyage scolaire loin de ma famille »
« Je ne sais jamais quels vêtements acheter, alors j'y vais avec mes parents »

L'oie blanche

- ☐ Dans mon entourage, il y a une personne qui est pour moi un exemple de réussite
- ☐ Je pense qu'il est important de suivre la lignée familiale
- ☐ Je n'explore pas les autres pistes
- ☐ Je veux que mon entourage soit fier de moi

« Mes parents pratiquent le Zéro déchet, je suis fier·ère de suivre leur voie »
« Je suis enfant unique, je dois donc reprendre le commerce de mes parents »

Le pigeon voyageur

- ☐ J'aimerais me connaître davantage avant de faire un choix important
- ☐ J'ai besoin de vivre des expériences
- ☐ Je suis débrouillard·e et j'aime les défis
- ☐ Je veux développer mes compétences

« Parcourir le monde, découvrir d'autres cultures, ça me fait rêver ! »
« J'envisage de faire un stage d'été pour approfondir ma connaissance des langues »
« Et si je testais un job étudiant ? Cela me permettra de découvrir des choses sur moi»

Quels profils te ressemblent le plus ? **Selon toi** ?

		Selon tes proches ?
1		
2		
3		

Y a-t-il des **différences de perceptions** ? Si oui lesquelles ? Pourquoi ?

Tu as ciblé quels attitudes et comportements de nos drôles d'oiseaux ressemblent aux tiens. Ceux-ci ont été forgés par tes expériences et ton parcours et sont influencés par ta personnalité. Certains de ces comportements permettent d'avancer dans la réflexion tandis que d'autres peuvent parfois la bloquer.

Prendre une décision importante n'est pas toujours facile. Mais il existe tout de même un oiseau qui s'approche d'un comportement idéal…

Le profil idéal… la chouette !

QUI EST-ELLE ? LES ATTITUDES DE LA CHOUETTE

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

La chouette **s'interroge**, mais reste **sereine et calme**. Elle accepte les phases d'arrêt et de prise de recul pour **analyser les informations** et mieux avancer ensuite. Elle s'y prend **à l'avance** pour ne pas avoir à faire un choix trop rapide en dernière minute.

Je vais tout mettre en œuvre pour avancer dans mon choix : chercher des infos, rencontrer un conseiller, comparer les données, etc.

Active, la chouette 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. Elle ouvre grand les yeux et les oreilles pour saisir le moindre indice qui pourrait l'aider à prendre **sa propre décision.**

Critique, la chouette **confronte** les données récoltées : elle compare, trie et établit des liens entre tous les éléments importants.

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

Ces attitudes sont des atouts que tu peux, toi aussi, essayer de développer lorsque tu dois faire un choix.

QUE FAIT-ELLE ? LES ACTIONS DE LA CHOUETTE

Pour prendre une décision, la chouette passe par **4 étapes** : elle **explore**, elle **analyse**, elle **choisit** et elle **réalise** !

1 Explorer : envisager toutes les possibilités et accumuler des informations, qui serviront de base à la prise de décision.

La chouette s'intéresse à la fois à **son environnement** mais aussi à **elle-même** (sa personnalité, ses valeurs, ses expériences, etc.). A ce stade, elle fait le point sur ce qu'elle connaît déjà mais se montre aussi **curieuse** de découvrir de nouvelles choses.

- **Récolter** des informations via différentes sources (outils, personnes-ressources…)
- **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**.

La chouette établit des liens entre son environnement et elle-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 de son environnement et sa personnalité, ses valeurs, etc.

3 Choisir : sélectionner les éléments qui tiennent compte de ses désirs et des possibilités de réalisation.

La chouette 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
- **Vérifier** que ce qui est imaginé, positif ou négatif, correspond à la réalité
- Analyser les **contraintes extérieures** (coûts, temps, etc.) et **internes** (motivation, profil, etc.) qui pourraient compliquer la réalisation de chacun des scénarios
- **Hiérarchiser** les scénarios (A, B, C…) 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 le 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 !

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

→ Imaginons que toutes les possibilités de choix soient réunies dans une forêt dense ! La chouette doit faire pousser son propre arbre, qui représentera sa décision personnelle.

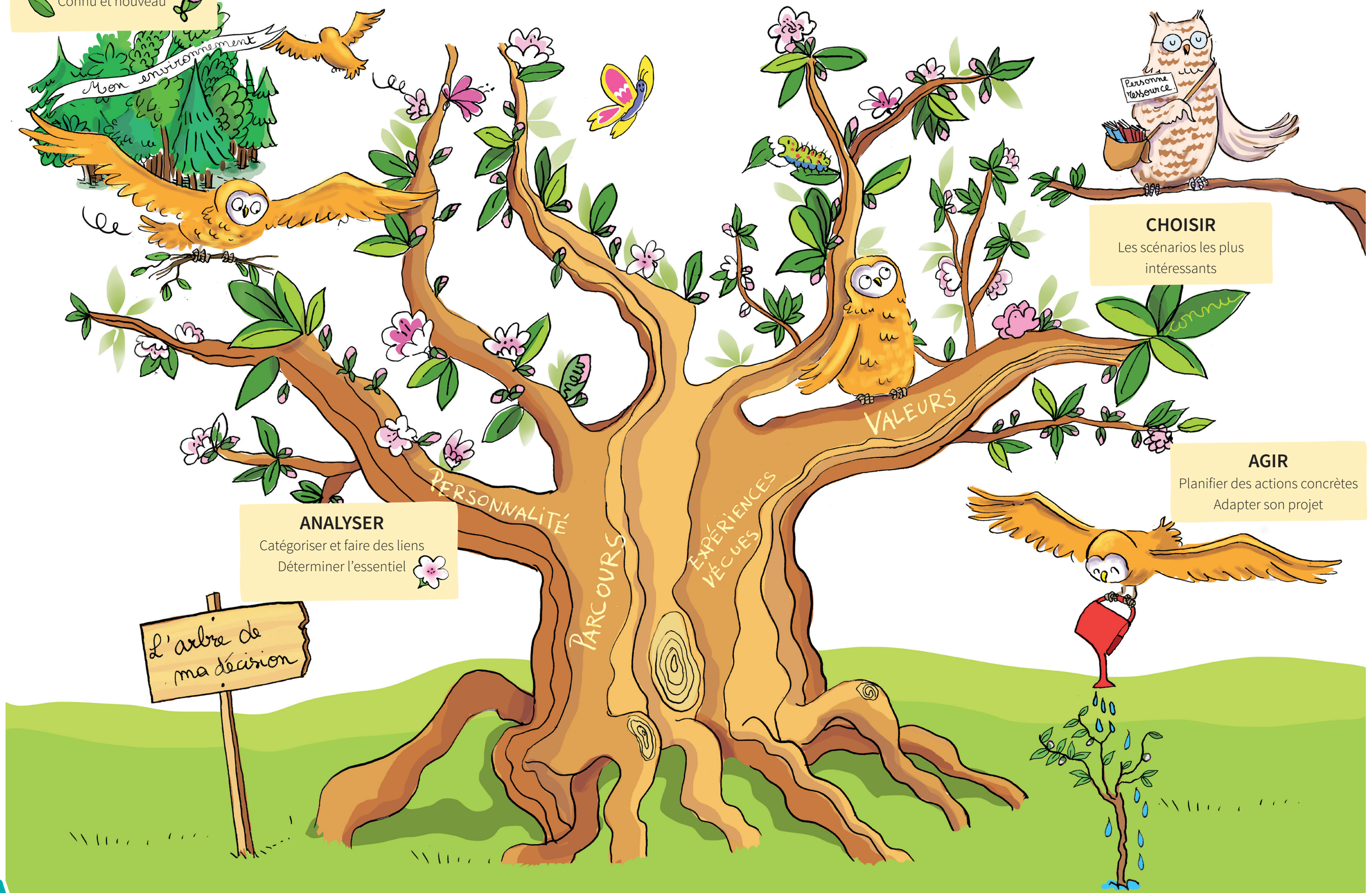
Prendre une décision comme la chouette

EXPLORER
Moi et mon environnement
Connu et nouveau

ANALYSER
Catégoriser et faire des liens
Déterminer l'essentiel

CHOISIR
Les scénarios les plus intéressants

AGIR
Planifier des actions concrètes
Adapter son projet



De drôle d'oiseau… deviens chouette !

Où en es-tu dans les 4 étapes de la prise de décision ? Fais ton propre bilan : évalue ce que tu fais déjà, coche ce que tu voudrais entreprendre pour la suite…

Tu fais l'autruche ?

Tu n'as pas vraiment encore démarré le travail de réflexion. Peut-être as-tu un peu peur d'**explorer** ton environnement ou qui tu es ? Ou peut-être ne sais-tu pas comment t'y prendre ?

Ce qui peut t'aider

- ☐ Oser explorer et donc te questionner
- ☐ 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
- ☐ Faire le point sur tes propres attentes et besoins

Tu fais le colibri ?

Tu as plein d'idées et tu explores beaucoup de pistes. C'est positif ! Mais prends-tu le temps **d'explorer** qui tu es et d'approfondir ta réflexion ? **Choisir**, c'est accepter de renoncer !

Ce qui peut t'aider

- ☐ Utiliser tes expériences passées pour mieux te connaître
- ☐ Choisir de creuser quelques pistes en particulier
- ☐ Se poser pour entrer en phase d'analyse et comparer les différents projets

Tu fais le pic ?

Tu as une idée précise et peut-être même depuis longtemps. Mais as-tu pris le temps d'**analyser** cette piste ? N'est-elle pas idéalisée ? **Explorer** d'autres pistes est toujours intéressant.

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…
- ☐ Revenir en arrière et explorer d'autres pistes
- ☐ Prévoir un plan B si le premier ne fonctionne pas

Tu fais le pélican ?

Tu as beaucoup exploré tes pistes ! Tu dois maintenant **analyser** la masse d'infos obtenues. Tu as peut-être peur de choisir, ce qui t'empêche de commencer ton tri ? N'oublie pas d'**explorer** ton profil !

Ce qui peut t'aider

- ☐ Comparer les pistes et les classer par ordre de préférence
- ☐ Faire le point sur tes compétences, tes qualités et tes attentes
- ☐ 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

Tu fais le perroquet ?

Tu choisis en fonction de l'avis des autres. Ton choix est-il donc vraiment le tien ? **Explorer** qui tu es et ton environnement est important pour **analyser** si la piste te convient personnellement.

Ce qui peut t'aider

- ☐ Chercher toi-même les adjectifs qui te définissent
- ☐ T'ouvrir à ce qui t'entoure pour découvrir de nouvelles possibilités
- ☐ Confronter les propositions de ton entourage à ce que tu as découvert sur toi
- ☐ Comparer les pistes suggérées avec tes propres recherches

Tu fais le pingouin ?

Tu es figé·e, pas motivé·e à prendre une décision pour le moment. Tu vois les choses en noir et tu manques de confiance, donc difficile d'**explorer**…. Tu as peut-être d'autres préoccupations ?

Ce qui peut t'aider

- ☐ Parler à une personne-ressource de confiance
- ☐ Expérimenter des situations qui permettent de mieux te connaître et de mettre à jour tes atouts
- ☐ Acquérir une connaissance réaliste et positive du monde qui t'entoure

Tu fais la colombe ?

Tu choisis pour faire plaisir aux autres. Suivre leur avis est-il une obligation ? As-tu pu **explorer** d'autres idées ? Si pas, peut-être est-ce par manque de motivation ? Ou de confiance ?

Ce qui peut t'aider

- ☐ Vivre des expériences pour apprendre à te connaître
- ☐ **Analyser** tes propres intérêts
- ☐ Exprimer clairement tes idées de choix
- ☐ Essayer de trouver un compromis avec tes proches entre ce que tu cherches et ce qu'ils imaginent bon pour toi

Tu fais le caneton ?

Tu suis tes amis. Mais sais-tu dans quoi tu t'engages ? **Explorer** et **analyser** d'autres possibilités peut t'aider à te découvrir et à rencontrer de nouvelles personnes.

Ce qui peut t'aider

- ☐ Prendre conscience que tu peux faire un choix personnel différent de tes amis tout en gardant le contact avec eux
- ☐ Oser t'interroger sur ta personnalité et tes propres attentes
- ☐ Comparer et classer les différents projets possibles
- ☐ Trouver ton équilibre entre la place que tu donnes à l'amitié et celle donnée à ton projet personnel

Tu fais le paon ?

Avoir « une place » est très important pour toi. Mais as-tu pu **explorer** et **analyser** les différentes façons de trouver ta place, selon tes intérêts ? N'as-tu pas une image idéalisée de ton projet ?

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 la place que tu veux donner au prestige par rapport à tes intérêts
- ☐ Analyser les avantages et inconvénients de ton projet

Tu fais le poussin ?

Les encouragements de ta famille sont nécessaires pour entamer la réflexion. Peut-être as-tu peur de la solitude ou de ne pas savoir te débrouiller ? **Explorer** qui tu es et ton environnement est important pour t'affirmer.

Ce qui peut t'aider

- ☐ Prendre conscience que tu peux développer ton autonomie tout en restant proche de tes parents
- ☐ Prendre conseil auprès d'une personne ressource extérieure
- ☐ Réaliser des expériences en dehors du cadre familial pour mieux te connaître (loisirs, jobs…)
- ☐ T'autoriser à prendre ton temps pour franchir les étapes

Tu fais l'oie blanche ?

Tu veux suivre le modèle familial. Par choix ou obligation ? Pour éviter de te poser des questions ? **Explorer** et **analyser** te permettra de ne pas idéaliser le projet ou ta capacité à le réussir.

Ce qui peut t'aider

- ☐ Analyser objectivement les avantages et inconvénients du projet familial
- ☐ Évaluer la cohérence avec tes intérêts et tes compétences.
- ☐ Rencontrer d'autres personnes qui sont épanouies dans leurs activités et pourront t'ouvrir à d'autres possibilités

Tu fais le pigeon voyageur ?

Tu veux prendre le temps d'explorer. Tu as raison ! Mais le report de ton choix ne doit pas être une fuite… Car il faudra toujours analyser tes découvertes et finir par « oser choisir ».

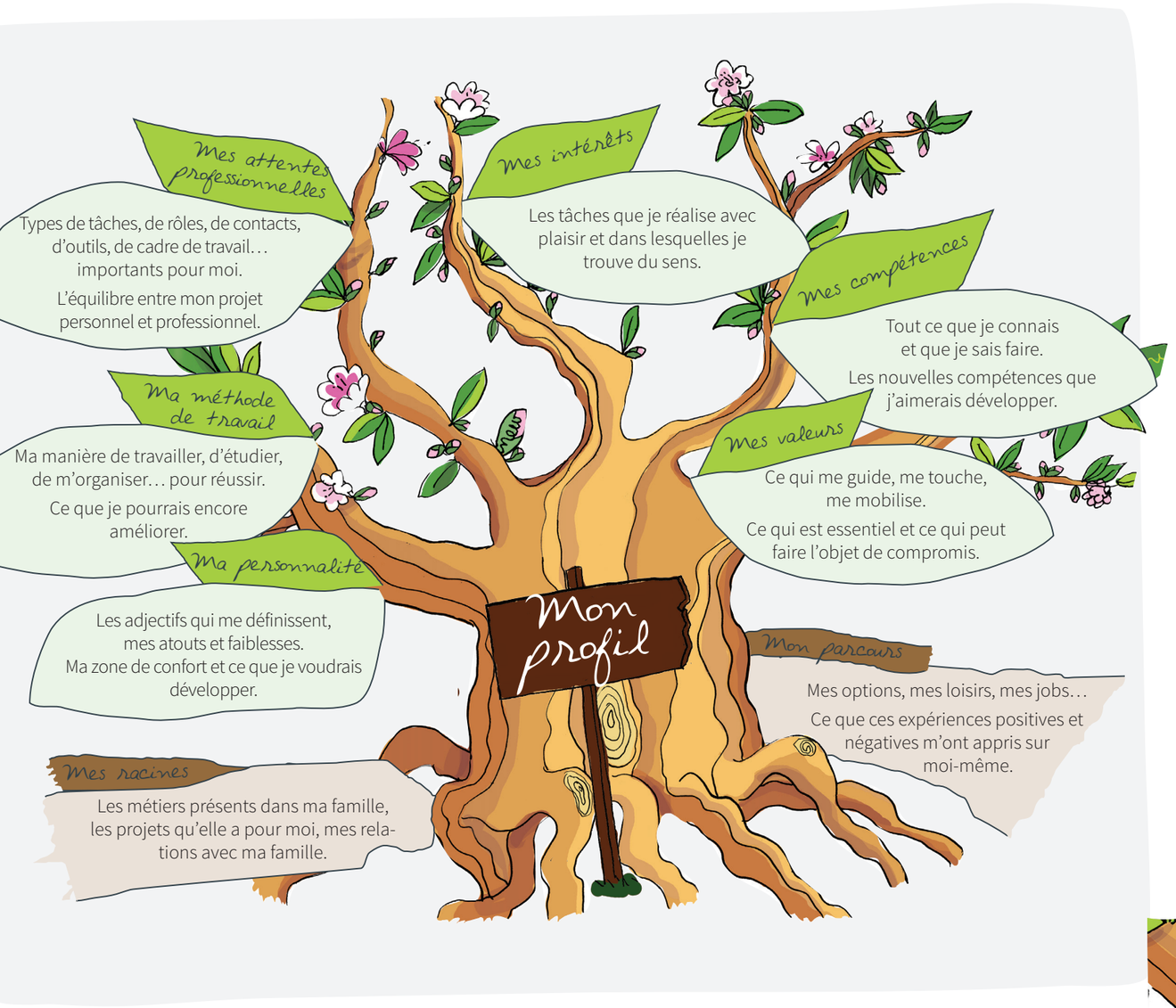
Ce qui peut t'aider

- ☐ Choisir les expériences les plus utiles et pertinentes
- ☐ Cadrer leur réalisation pratique : durée, coûts, objectifs, etc.
- ☐ Hiérarchiser les éléments découverts sur toi et sur tes pistes au fur et à mesure de tes explorations
- ☐ Préciser les démarches pratiques nécessaires pour **agir**

TON PROJET D'ORIENTATION

Comme pour toute décision, la réflexion sur ton orientation scolaire et professionnelle va débuter 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 constuire au fur et à mesure les pistes les plus épanouissantes pour toi.

Les éléments d'exploration de ton profil



L'arbre de ton profil est constitué des différentes **catégories d'éléments** que tu devras **explorer** pour faire un choix d'orientation **personnel**.

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

Comme la chouette, 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).

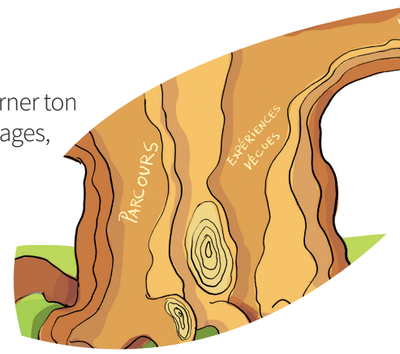
TES RACINES

Parmi nos drôles d'oiseaux, te reconnais-tu parfois dans l'oie blanche, la colombe ou le poussin ? Pour ces oiseaux, **l'influence familiale** est très importante, soit parce qu'ils n'imaginent pas s'éloigner de leur entourage, soit parce qu'il leur semble primordial de suivre le projet imaginé par leurs 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 provenant 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 ?
- Quels sont les avantages et inconvénients de leurs professions ?

LE TRONC, TON PARCOURS

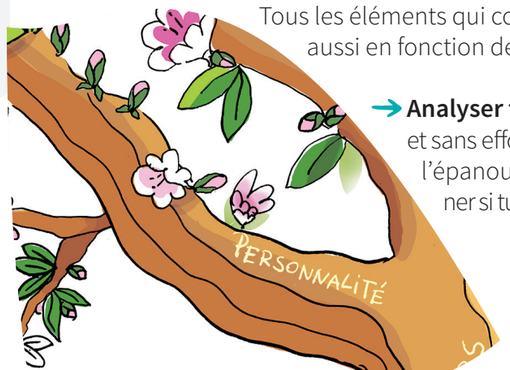


Toutes tes **expériences passées** font de toi qui tu es aujourd'hui. Cela peut concerner ton parcours scolaire et tes options, mais aussi tes loisirs, des stages, des jobs, des voyages, des expériences de bénévolat ou d'animation, etc.

→ 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 lors de cette activité ?
- Quelles sont les compétences que j'ai développées dans ce stage ?
- Qu'est-ce qui correspond à mes intérêts parmi ces expériences ?
- Qu'est-ce que cette option m'a appris sur ma méthode de travail ?

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'opérer 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 professeurs 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…

- 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 ton mode de fonctionnement, mais se base aussi sur des compétences qui s'apprennent (synthétiser un texte, prendre des notes tout en écoutant le professeur, 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 et déterminer les **efforts que tu es prêt·e à fournir**.

- En classe, j'écoute attentivement, je prends des notes… ?
- A 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 investissement ?
- Que pourrais-je faire pour être encore plus efficace ?

TES COMPÉTENCES

Les compétences regroupent tous les **savoirs** (tes connaissances) et les **savoir-faire** (tes habiletés pratiques) 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 les utiliser tous les jours dans son métier. Connaître les compétences nécessaires à l'exercice d'un métier te permet aussi d'estimer si ton intérêt est suffisant pour faire l'**effort** d'acquérir ces compétences et si tu en as les **capacités**.

- 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… 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**… Evalue 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 ressentir du confort ?
- 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 ?
- Je voudrais utiliser des outils : informatique, langues étrangères ?

> 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 attirent 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 une clé 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 réaliser ?
- Et ceux que je n'ai pas appréciés ? Pourquoi ?
- Quel est le cours auquel je participe avec le plus de plaisir ?

Pour analyser tes intérêts, 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

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

Les métiers sont classés en 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.

Sécurité
Informatique
Hôtellerie + alimentation
Communication
& Environnement
+ nature
télécommunication
Administration + législation
Sciences humaines + sociales
Sciences
Économie + gestion
Bâtiment
Santé + bien-être
Transports + logistique
Culture
& construction
Tourisme, sports & loisirs
Technique + industrie

➔ 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

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.

Prérequis
Conditions d'accès
3 ans
Master
Alternance
Kot
Haute École
5 ans
Bachelier
Horaires
BES
Promotion sociale
Formation professionnelle
Université
Grille de cours

➔ 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 de la chouette : **compare** plusieurs sources et **vérifie** toujours les données récoltées ! Il est normal d'éprouver le besoin de **se faire aider** à cette étape. Lis en page 16 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 jouer les **papillons** ou les **chenilles**. Les premiers te font avancer en t'apportant des informations pertinentes ou en te poussant à voir la situation autrement. Les secondes ont plutôt 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, amis, professeurs…) 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 parent, un ami…) ?
- 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 professionnels** représentent un domaine particulier et peuvent te parler de leur métier, **les établissements scolaires** t'informent sur les programmes de cours, l'organisation des études, etc. **Les conseillers 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…)
- ☐ Comparer les programmes de cours
- ☐ Rencontrer un·e informateur·trice
- ☐ 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 professionnel 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.be

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

TON BILAN

Tu as exploré et analysé, 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 n'était pas à la hauteur de tes espérances.

Métiers

Mes secteurs professionnels préférés :

Le lien entre ces secteurs et mes attentes :

Les perspectives d'avenir dans ces secteurs :

Etudes

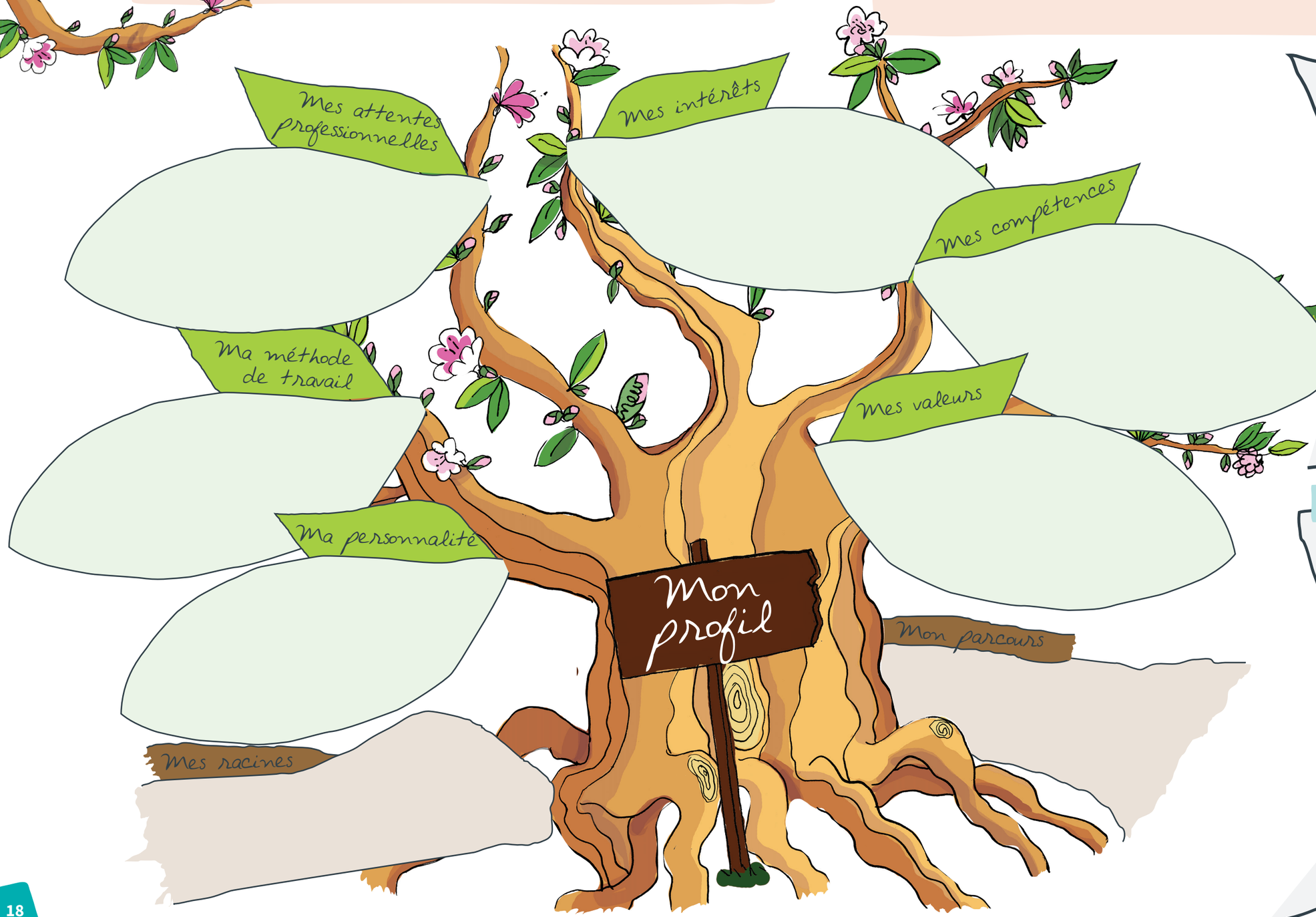
☐ Haute Ecole ☐ Université ☐ Promotion sociale ☐ Autre Formation

☐ 3 ans ☐ 5 ans ☐ 1 an ☐ peu importe

☐ bachelier ☐ master ☐ autre ☐ peu importe

Le type de contenus que je recherche :

Le type de contenus que je veux éviter :



Mon Plan A

Métier :

Etudes :

Bilan + -
+ -
+ -

Démarches à faire :

Mon Plan B

Métier :

Etudes :

Bilan + -
+ -
+ -

Démarches à faire :

8 CENTRES & 1 POINT INFO
en Belgique francophone

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

Information

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

Vos 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.

OBJECTIFS

Face à vos inquiétudes et indécisions, des psychologues vous aident à **réfléchir, explorer et construire votre projet scolaire et professionnel** en se basant sur :

- votre parcours,
- vos valeurs, qualités et compétences,
- vos 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

Vitrine de tous nos sites
www.siep.be

Plus de 30.000 cours & stages de langues
langues.siep.be

Salons & évènements
salons.siep.be

Plus de 1.300 métiers à explorer
metiers.siep.be

Plus de 2.300 formations à découvrir
formations.siep.be

Crédits

Ce carnet « Orientation – Prendre ta décision » est édité par le **SIEP**.

Conception et rédaction :
Paola Anello et Vanessa Saggese

Illustrations : Gwenaëlle Doumont

Mise en page : Amélie Derny

Impression : Bietlot Imprimerie

Editeur responsable : Christian Bogaerts
Rue Saint Gilles, 26 - 4000 Liège