

1. Découvre ton profil

Comprendre ton mode de fonctionnement peut t'aider à prendre des décisions. Dans le tableau ci-dessous, coche les énoncés qui te correspondent afin de déterminer ce qui caractérise ton profil de décision. Dans un premier temps, 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 d'étude car cela me confronte à ma difficulté 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 qualités.	F
J'évite les conflits interpersonnels pouvant survenir à la suite de mon choix.	G
Je recherche une profession où je serai respecté, où j'aurai un certain prestige.	I
J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis.	L
Je veux qu'on décide pour moi.	E
Je suis indécis et 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. J'observe et je note. Je consulte des personnes ressources pour me connaître davantage et je prends d'autres moyens pour y parvenir (travail, voyage, bénévolat, loisir, etc.).	M
J'aime peu la réflexion en profondeur sur ce qui me concerne.	E
Depuis que je suis enfant, je sais que je veux faire cette profession.	C
Je suis incapable de prendre des décisions par rapport à ce qui concerne ma vie.	A
Je trouve important de choisir une carrière en fonction du salaire.	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 qui a bien réussi professionnellement. Je n'examine pas les répercussions que pourrait avoir ce choix sur ma vie.	K
J'accepte l'incertitude passagère dans laquelle je suis.	M
Je suis braqué sur une piste et je ne vois pas l'intérêt de la confronter à la réalité (compétences et prérequis nécessaires).	C
Je dois continuer à aller à l'école sinon mes parents me mettront à la porte.	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 les pressions des autres car je m'en mets déjà suffisamment.	A
Je ne vois qu'une seule possibilité et j'élimine systématiquement toutes les autres.	C
Je laisse le temps passer, il arrangera les choses. Je ne suis pas motivé à faire un choix définitif.	G

Sources bibliographiques (librement adapté de) :

- Anello, P. et Saggese, V. (2020), *Carnets Orientation - Prendre ta décision*. SIEP.
- Falardeau, I. et Roy, R. (1999). *S'orienter malgré l'indécision, A l'usage des étudiants indécis et de leurs parents déboussolés*. Septembre Editeur.

Je veux développer de nouvelles compétences pour mieux réussir sur le plan scolaire ou professionnel.	L
Suivre la voie tracée par ma famille m'évite de me questionner sur qui je suis.	K
Des gens dans mon entourage m'ont dit qu'ils me voyaient dans telle profession, alors, c'est ce que j'ai choisi.	E
Je suis trop jeune pour choisir une carrière.	J
Il m'arrive de chercher à fuir mes difficultés scolaires ou autres.	L
Le monde du travail n'est pas génial. Je n'ai aucune chance de m'y trouver une place intéressante.	F
J'ai laissé tomber mon premier choix, car mes amis (ou mes parents) m'ont dit qu'ils ne me voyaient pas là-dedans.	H
Je me fais rapidement une opinion des professions et des programmes. Rester à la surface est suffisant pour me faire mon opinion.	B
J'ai choisi de m'inscrire dans ce programme puisque mes amis y sont aussi.	H
J'ai peur de décevoir les membres de ma famille si je n'exerce pas la même profession qu'eux.	K
Pour prendre une décision, j'ai besoin d'avoir les informations sur les professions, les taux de réussite et les débouchés.	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 et de mes aptitudes.	I
Je sais que je ne me connais pas suffisamment pour faire un choix éclairé. En faisant de nouvelles expériences, je pourrais approfondir ma réflexion sur mon choix d'étude/de carrière.	L
Il 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 ateliers ou à des activités d'information pour consolider mes connaissances.	M
La profession que j'envisage me semble la profession idéale.	C
Je m'ennuie facilement de ma famille et/ou de mes amis.	J
Il n'y a 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. Il ne me semble pas nécessaire d'approfondir ma réflexion sur mon choix scolaire et professionnel.	H
Je veux faire la même profession que telle personne de ma famille. Je veux suivre ses traces.	K
Je me suis réorienté plusieurs fois.	B

Pour obtenir les types d'oiseaux qui te correspondent le plus, compte le nombre d'énoncés cochés pour chaque lettre.

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

Sources bibliographiques (librement adapté de) :

- Anello, P. et Saggese, V. (2020), *Carnets Orientation - Prendre ta décision*. SIEP.
- Falardeau, I. et Roy, R. (1999). *S'orienter malgré l'indécision, A l'usage des étudiants indécis et de leurs parents déboussolés*. Septembre Editeur.



La ou les lettres qui reviennent le plus souvent représentent la typologie aviaire à laquelle s'apparente ton profil de décision. Prends maintenant connaissance des descriptifs d'oiseaux qui se dégagent pour toi. Ces profils te donnent des pistes pour comprendre comment tu fonctionnes face à une prise de décision et comment te comporter pour avancer dans ton choix grâce à des conseils.

A | L'autruche



Tu te caches la tête dans le sable pour reporter à plus tard le moment de faire un choix.

La décision à prendre te préoccupe, mais tu ne sais pas par où commencer... Tu laisses donc passer le temps et espère que la solution apparaîtra d'elle-même.

Tu n'aimes pas être confronté à ton indécision et tu évites les pressions extérieures comme les conversations sur le sujet.

Tu te reconnais dans le profil de l'autruche ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Trouve une ou des personnes de confiance pour te soutenir dans tes démarches sereinement ;
- Lance-toi dans tes démarches de recherche à l'avance pour éviter la pression ;
- Accepte d'explorer plusieurs pistes ;
- Prends le temps de te connaître, de découvrir tes atouts, tes valeurs, tes envies...

B | Le colibri



Tu es ouvert à toutes les possibilités, curieux de tout et tu ne négliges aucune piste.

Ce butinage t'empêche d'aller au fond de tes recherches sur ton projet et sur l'approfondissement de ta connaissance de toi et de tes compétences. Tu peux changer souvent d'avis.

Tu te reconnais dans le profil du colibri ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Prends le temps de te poser pour apprendre à mieux te connaître et approfondir tes recherches ;
- Accepte de choisir quelques pistes à explorer et à approfondir (ce qui implique aussi que tu dois accepter de renoncer – au moins pour un temps – à d'autres pistes).

C | Le pic



Tu as une idée précise et tu ne vois pas l'intérêt d'explorer d'autres pistes. Tu n'as pas toujours confronté le métier que tu idéalises à la réalité et tu ne prévois pas de plan B.

Tu te reconnais dans le profil du pic ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Interroge-toi sur les raisons de ce choix unique ;
- Informe-toi en profondeur sur ce choix et analyse-le pour voir s'il correspond vraiment à qui tu es, tes compétences, tes envies ;
- Accepte d'explorer d'autres pistes.

Sources bibliographiques (librement adapté de) :

- Anello, P. et Saggese, V. (2020), *Carnets Orientation - Prendre ta décision*. SIEP.
- Falardeau, I. et Roy, R. (1999). *S'orienter malgré l'indécision, A l'usage des étudiants indécis et de leurs parents déboussolés*. Septembre Editeur.



D | Le pélican



Tu accumules un maximum d'informations sur les filières qui t'intéressent, mais tu ne poses pas de choix parce que tu as l'impression que tu n'as pas encore assez d'éléments pour le faire. Tu ne prends pas le temps de bien te connaître toi-même.

Tu te reconnais dans le profil du pélican ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Prends le temps d'analyser toutes les pistes que tu as explorées et classe-les ;
- Fais le point sur ta connaissance de toi-même : tes atouts, tes envies, tes compétences ;
- Si tu n'arrives pas à dépasser le stade de la récolte d'informations seul, demande de l'aide.

E | Le perroquet



Tu te fies davantage à l'avis de ton entourage qu'à tes propres opinions. Tu n'as pas une idée claire de tes intérêts, tes envies, tes possibilités et tu n'aimes pas trop te poser des questions sur ces sujets. Tu préfères laisser les autres choisir à ta place.

Tu te reconnais dans le profil du perroquet ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Aie confiance en ton jugement, c'est ta vie, ta décision ;
- Prends le temps de te définir toi-même : tes capacités, tes envies, tes projets, qui tu es, qui tu veux devenir ;
- Compare les avis de ton entourage sur toi et ton avenir avec ton propre avis.

F | Le pingouin



Tu éprouves des difficultés à te projeter dans l'avenir ce qui peut miner ton moral. Poser un choix est difficile pour toi parce que tu crains de prendre la mauvaise décision et parce que tu n'as pas une connaissance fine de tes capacités ni de tes envies.

Tu te reconnais dans le profil du pingouin ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Prends le temps de te demander ce qui te bloque ;
- Si tu en ressens le besoin, demande de l'aide à une personne de confiance ;
- Fais le point sur qui tu es, qui tu veux devenir ;
- Dresse une liste de tout ce que tu réussis, ce qui te procure de la satisfaction ;
- Ose vivre des expériences pour construire une vision réaliste de l'avenir, des études, du monde du travail.

G | La colombe



Tu éprouves des difficultés à choisir parce que tu veux éviter les conflits avec ton entourage. Tu fais des choix davantage en fonction des autres - que tu ne veux pas décevoir - qu'en fonction de tes propres envies, intérêts, capacités... Tu as parfois du mal à t'affirmer et à te projeter dans l'avenir.

Tu te reconnais dans le profil de la colombe ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Ose explorer de nouvelles pistes ;
- Réfléchis à tes centres d'intérêts, tes envies et exprime-les ;
- Engage le dialogue avec ton entourage pour expliquer ton projet.

H | Le caneton



Tu as tendance à te conformer à ce que font tes amis sans trop te poser de questions sur ce qui t'intéresse vraiment. Tu as peur de te distinguer et tu ne prends pas le temps de réfléchir à tes propres intérêts.

Tu te reconnais dans le profil du caneton ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Aie confiance en tes amis : tu peux choisir une autre voie qu'eux sans les perdre ;
- Ose t'affirmer : prends conscience de qui tu es et de qui tu veux devenir et pose tes choix selon ces critères ;
- Vis tes propres expériences, effectue des recherches personnelles et analyse-les.

I | Le paon



Ce qui est important, c'est ce qu'on pense de toi, le pouvoir, le salaire. Tu as besoin de reconnaissance pour te sentir bien. Tu vas t'investir pour occuper une place de prestige sans te demander si celle-ci rencontre vraiment tes attentes, tes valeurs, tes intérêts.

Tu te reconnais dans le profil du paon ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Prends le temps de définir qui tu es, quelles sont tes valeurs, quelle est la place que tu veux occuper dans la société ;
- Réfléchis à la distinction entre le besoin d'être admiré et le besoin de t'épanouir dans ton métier.

J | Le poussin



Tu as besoin de rester près de ta famille et de ressentir le soutien de tes proches. Tu crains l'isolement, l'échec et tu as tendance à douter de toi. Tu ne prends pas le temps d'approfondir la connaissance de toi-même ni de tes envies.

Tu te reconnais dans le profil du poussin ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Ose vivre des expériences en dehors de ton cercle familial pour apprendre à te connaître davantage ;
- Aie confiance en toi ; prends conscience de tout ce que tu as déjà réussi par toi-même ;
- Réfléchis à la meilleure manière de prendre de l'autonomie tout en t'assurant le soutien de tes proches.

K | L'oie blanche



Tu te sens obligé de suivre la lignée familiale et tu crains de déplaire si tu ne le fais pas. Tu oublies de considérer tes propres aspirations, ce qui est une manière d'éviter de te questionner sur ce que tu désires vraiment.

Tu te reconnais dans le profil de l'oie blanche ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Ose vivre des rencontres qui te permettront de découvrir d'autres possibilités que celle guidée par ton milieu familial ;
- Prends le temps de comparer les exigences du projet familial avec tes propres aspirations, envies, besoins, capacités.

L | Le pigeon voyageur



Pour te connaître davantage, tu as besoin de vivre des expériences, de relever des défis, d'explorer de nouveaux horizons ce qui te permettra d'enrichir ta réflexion et de développer de nouvelles compétences.

Tu te reconnais dans le profil du pigeon voyageur ?

Voici quelques conseils pour progresser dans ta prise de décision :

- Prends conscience que reporter ton choix ne doit pas être une fuite ;
- Sélectionne les expériences que tu veux vivre et pense à l'organisation pratique ;
- Ne te limite pas à vivre des expériences, mais analyse-les ainsi que toutes les informations que tu pourras recueillir.

Sources bibliographiques (librement adapté de) :

- Anello, P. et Saggese, V. (2020), *Carnets Orientation - Prendre ta décision*. SIEP.
- Falardeau, I. et Roy, R. (1999). *S'orienter malgré l'indécision, A l'usage des étudiants indécis et de leurs parents déboussolés*. Septembre Editeur.



M | La chouette



Tu es dans une attitude calme et sereine face à la prise de décision. Tu acceptes, temporairement, de ne pas savoir où tu vas. Tu récoltes des informations, vis des expériences et prends le temps d'analyser toutes ces données. Tu es actif et multiplie les démarches, tu fais preuve d'esprit critique et compare les informations... bref, tu mets tout en œuvre pour construire un projet qui te correspond.

Tu te reconnais dans le profil de la chouette ?

Ta démarche est efficace. Toutefois, tu peux suivre ces conseils :

- Si tu en ressens le besoin, échange avec une personne de confiance sur tes démarches, tes expériences, ton ressenti ;
- Accepte qu'un processus de mise en projet nécessite parfois de revenir en arrière, de découvrir d'autres pistes... c'est normal.

2. Représente ton propre profil

Les profils présentés précédemment donnent des pistes pour comprendre comment tu peux fonctionner face à une prise de décision. Toutefois, chacun est unique et, tu retrouves peut-être des caractéristiques qui te correspondent dans plusieurs profils. Pour affiner la connaissance de ton mode de fonctionnement, crée ton propre profil : sélectionne les informations qui te semblent pertinentes pour toi et représente ton « oiseau » dans le cadre ci-dessous. Tu peux le dessiner, lui inventer un nom, ... Fais parler ta créativité !

Explique ensuite à un autre élève le profil que tu t'es créé et en quoi il te ressemble.

Sources bibliographiques (librement adapté de) :

- Anello, P. et Saggese, V. (2020), *Carnets Orientation - Prendre ta décision*. SIEP.
- Falardeau, I. et Roy, R. (1999). *S'orienter malgré l'indécision, A l'usage des étudiants indécis et de leurs parents déboussolés*. Septembre Editeur.

