

PRISE DE CONTACT

Exercice : Se présenter via le portrait chinois : répondre à chacune des phrases et dire en quelques mots pourquoi vous avez fait ce choix

Si j'étais une couleur,

je serais car

Si j'étais un animal,

je serais car

Si j'étais une fleur,

je serais car

Si j'étais un héros ou si je voulais ressembler à quelqu'un,

je serais car

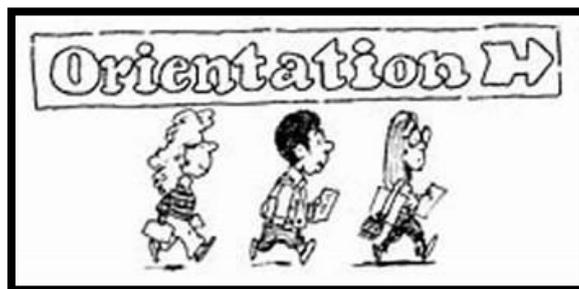
PLAN DU COURS

- ❑ L'orientation
 - ✓ Définition
 - ✓ Philosophie de l'orientation
 - ✓ Buts de l'orientation
- ❑ Coaching d'orientation scolaire : 3 phases :
 - ✓ Préambule
 - ✓ Anamnèse
 - ✓ Phase 1 : découverte de soi
 - ✓ Phase 2 : découverte des métiers.

Confrontation entre les informations recueillies à la phase 1 (découverte de soi) et au début de la phase 2 (découverte des métiers) – faire un résumé/débriefing et faire un choix de 2 à 4 métiers

- ✓ Phase 3 : Prise de décision.

Exploration des métiers choisis et des différentes filières d'études. Le jeune part à la recherche d'informations tant au niveau des métiers que des études sur les 2 à 4 métiers finaux de la phase 2 (à faire par le jeune chez lui : il est important qu'il reste acteur de ses choix)



L'ORIENTATION

Définition

Selon le dictionnaire Larousse, l'orientation est l'action de s'orienter, de déterminer sa position. Dans le sujet qui nous intéresse, c'est la voie choisie par ou pour quelqu'un, en particulier dans le cadre des études.

Dans le cadre du coaching, il s'agit de l'accompagnement d'un jeune dans le choix d'un futur métier, et pour cela, d'un choix d'études.

 Il est donc essentiel de prendre le temps pour accompagner le jeune à faire ce choix important pour lui, même si aujourd'hui, ils ne sont plus déterminés autant que nous par leurs études.

Exemple : ce n'est parce qu'il a fait des études de communication, qu'il travaillera toute sa vie dans ce domaine.

Philosophie

L'enjeu d'une meilleure connaissance de soi, c'est de révéler le meilleur de soi-même, c'est de parvenir à l'authenticité et à l'équilibre.

L'intérêt de se connaître, de connaître ses goûts et sa personnalité permet de mieux choisir une voie en adéquation avec qui il est. Il est nécessaire d'avoir une approche globale tant au niveau de la connaissance de soi que du monde extérieur. Cette exploration peut l'aider à augmenter son estime de soi.

Il s'agit d'un socle de réflexion solide sur lequel s'appuyer. Il n'y a pas de garantie de trouver de manière définitive. Par contre, nous allons aider le jeune à effectuer un travail sur lui pour l'aider à réfléchir à ses valeurs, ses aspirations et ses aptitudes, travail de réflexion qui lui sera utile dans le futur lors d'une éventuelle réorientation.

Une bonne orientation lui permettra de se réaliser et d'exprimer ses talents. Il est donc important de faire émerger un projet qui ait du sens pour lui.

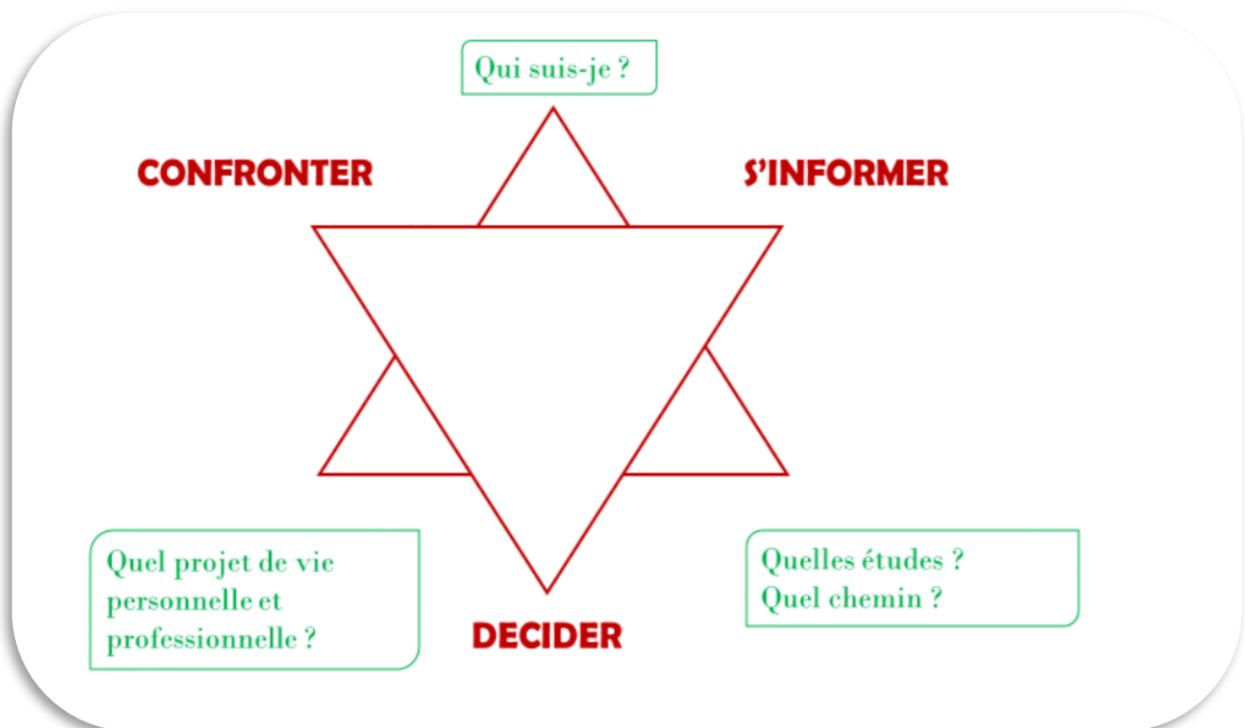
 Cet accompagnement n'est pas là pour prendre la décision à sa place mais pour l'accompagner dans ses réflexions et ses recherches.

Buts

- Aider un jeune qui se pose des questions sur son avenir professionnel ou qui souhaite une nouvelle orientation scolaire
- Accompagner le jeune à mieux connaître ses valeurs, ses compétences, ses qualités, ses aspirations, son environnement
- Lui permettre de faire un choix basé sur une meilleure connaissance de lui-même

Pour pouvoir faire un choix réfléchi et s'y retrouver au mieux pour lui, il va entamer une réflexion de fond sur :

- Qui est-il ?
- Quel est son projet de vie personnelle et professionnelle ?
- Quel chemin prendre pour y arriver ?



« Le succès n'est pas la clé du bonheur. Le bonheur est la clé du succès. Si vous aimez ce que vous faites, vous réussirez »

Albert Schweitzer

COACHING D'ORIENTATION SCOLAIRE

Préambule

Il est important de spécifier le cadre et la philosophie avec laquelle vous souhaitez faire le coaching.

Pour ma part, il me semble essentiel de préciser que :

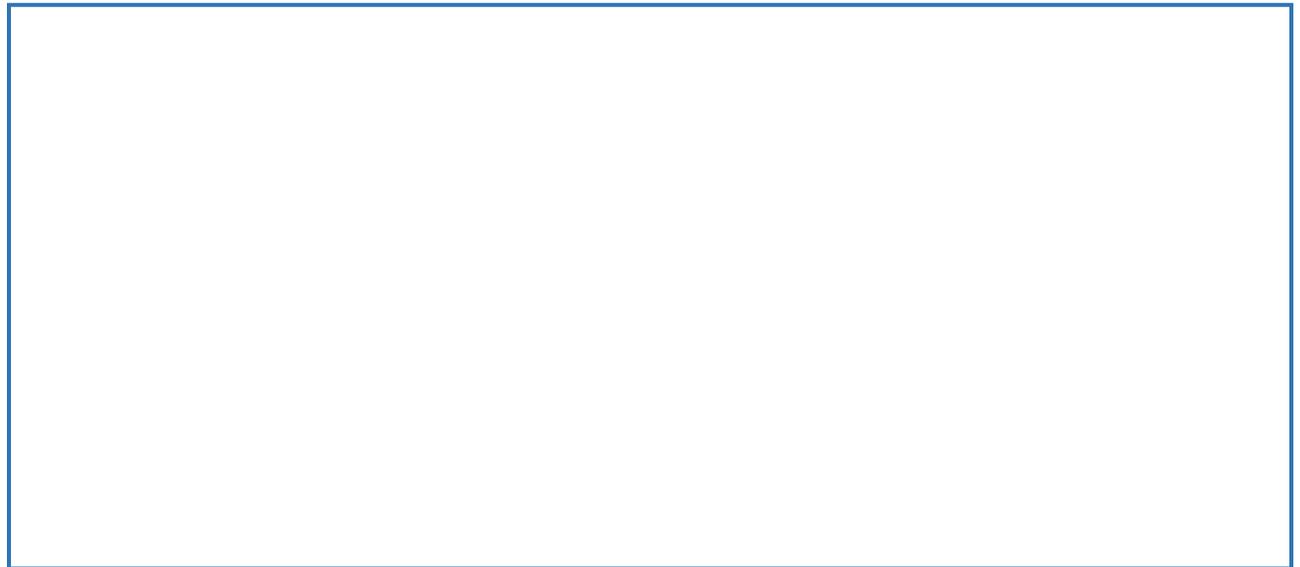
- C'est d'abord lui qui va faire le cheminement, nous ne sommes là que pour l'accompagner et le guider
- La phase 1 de la découverte de soi est indispensable car bien connaître ses valeurs, ses compétences, ses atouts, ses qualités lui permettra plus tard de se réorienter en utilisant la même technique. Cette séance dure environ 2H.
- La phase 2 permet, dans un premier temps, d'ouvrir en grand toutes les possibilités de métiers. Il faut éviter toutes les idées préconçues. Elle est comme un entonnoir pour finalement arriver à ne garder que 2 à 4 métiers différents. Cette phase-ci dure également environ 2H.
- Entre la 2^{ème} phase et la 3^{ème} phase, le jeune effectuera un travail important de recherches sur les métiers retenus à la phase 2, ce qui affinera encore son choix.
- Durant la phase 3, le jeune fera enfin le choix du parcours pour arriver au métier qu'il a choisi : université ? haute école ? promotion sociale ? contrat d'apprentissage ? où ? rester dans sa ville ? kot ? étudier à l'étranger ? etc....

Anamnèse

Exercice :

Qu'est-ce qui vous paraît important à mettre comme questions dans votre anamnèse pour mieux cerner le jeune ?

Réfléchir en petit groupe



- ➔ Faire attention aux questions ouvertes ou fermées
- ➔ Faire attention à l'attitude du coach – faire connaissance – établir une relation de confiance
- ➔ Vous pouvez également utiliser les photos langage comme ceux de « Les filles du baobab » - <https://lesfillesdubaobab.com/> ou sur <https://www.souriezvousjouez.com/>
- ➔ Y a-t-il d'autres outils auxquels vous pensez ?

Exemple d'anamnèse (cfr. Annexe 1)

Phase 1 : découverte de soi

Quelles sont mes qualités ?

Quelles qualités qui me caractérisent auxquelles que je pense en premier ?

Dans la liste ci-dessous, j'entoure toutes les qualités que je pense avoir.

A l'écoute	Confiant	Esprit d'équipe
Adroit	Conformiste	Expressif
Altruiste	Coopératif	Extraverti
Ambitieux	Créatif	Flexible
Appliqué	Curieux	Fiable
Astucieux	Débrouillard	Fort
Athlétique	Déterminé	Franc
Attentif	Digne de confiance	Généreux
Attentionné	Diplomate	Gentil
Audacieux	Direct	Honnête
Autonome	Discipliné	Humain
Aventureux	Discret	Idéaliste
Beau	Doux	Imaginatif
Bienveillant	Drôle	Impulsif
Bonne mémoire	Dynamique	Indépendant
Calme	Econome	Ingénieux
Chaleureux	Efficace	Innovateur
Collaborateur	Élégant	Intelligent
Communicatif	Empathique	Introverti
Compréhensif	Energique	Intuitif

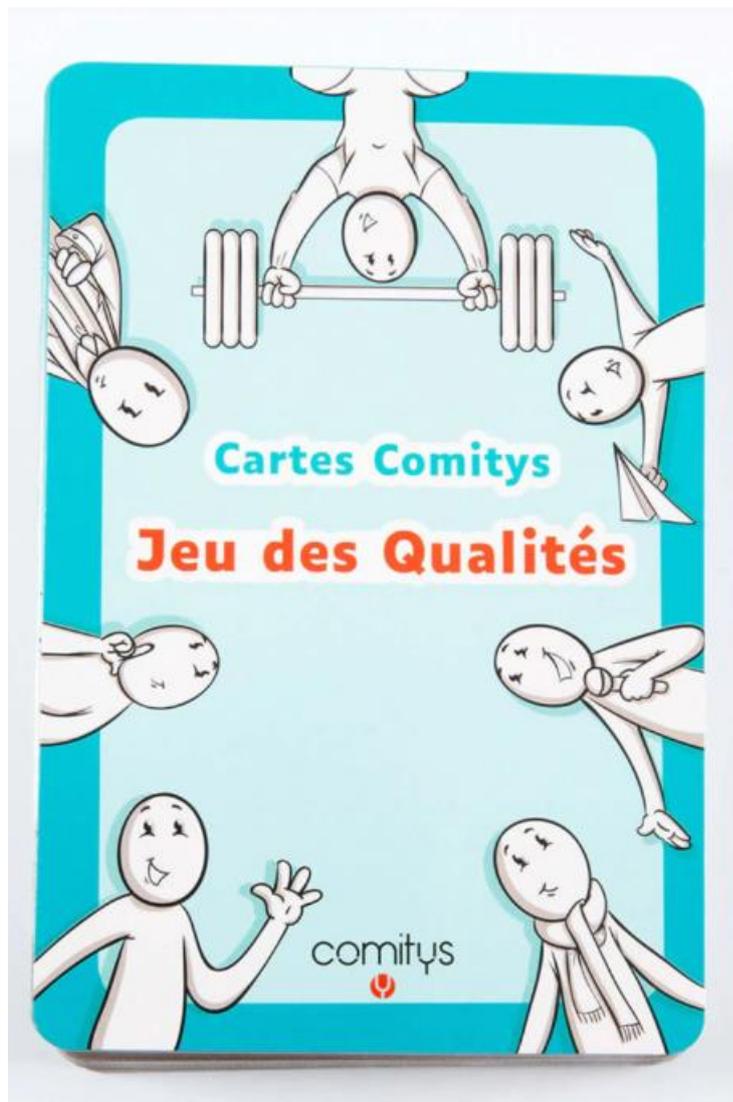
Inventif	Patient	Sérieux
Joueur	Passionné	Serviable
Jovial	Persévérant	Sincère
Joyeux	Poli	Sociable
Leader	Polyvalent	Soigneux
Manuel	Ponctuel	Souple
Méthodique	Positif	Souriant
Méticuleux	Pragmatique	Spontané
Minutieux	Précis	Sportif
Modeste	Prévoyant	Stratège
Motivé	Prudent	Sûr de soi
Non conformiste	Réaliste	Sympathique
Observateur	Réceptif aux autres	Tenace
Obstiné	Réservé	Tolérant
Optimiste	Respectueux	Touche-à-tout
Ordonné	Responsable	Travailleur
Oreille musicale	Rigoureux	Volontaire
Organisateur	Rythme dans la peau	Visionnaire
Organisé	Sensible	
Original	Sens du détail	
Ouvert d'esprit	Sens de l'initiative	

Je choisis ensuite 6 qualités dont je suis le plus fier et qui me définissent le mieux :

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Vous pouvez également coacher avec le jeu des qualités :

<https://www.souriezvousjouez.com/products/jeu-des-qualites>



Qu'est-ce que je voulais faire quand j'étais plus jeune ?

Mettre en évidence ses rêves d'enfant mais aussi d'adolescent donne des informations sur la personne que nous souhaitons devenir et indique le style de vie que nous avons envie d'avoir plus tard.

Exercice :

Quand j'étais petit.e, je voulais devenir :

....

....

....

....



Quelles sont ses compétences ?

Qu'est-ce qu'une compétence ou une aptitude ?

Selon le dictionnaire Larousse, c'est la disposition naturelle ou acquise de quelqu'un à faire quelque chose. C'est également la puissance qu'a quelqu'un dans un certain domaine. C'est donc sa disposition, sa tendance, son aptitude naturelle à faire ou à connaître quelque chose. Comme vous en doutez, il est donc important de déterminer avec le jeune quelles sont ses compétences.

Pourtant une compétence n'est pas nécessairement liée avec le futur métier que le jeune voudra exercer. En effet, on peut être très compétent en musique ou en chimie et ne pas nécessairement travailler dans ces domaines-là.



Pour info



Voici les nouvelles compétences clés attendues par les entreprises au 21^{ème} siècle :

- Adaptabilité
- Esprit critique
- Qualité relationnelle (cfr I.M. interpersonnelle et intrapersonnelle = intelligence émotionnelle)
- Capacité à résoudre les problèmes
- Créativité
- Esprit entrepreneurial
- Culture numérique

Exercice :

1. Choisir max 4 **compétences titres** (en majuscule)
2. Dans chacune de ces compétences, choisir une ou plusieurs sous-compétence(s)

CRÉER	CONTROLER	ADMINISTRER	DECIDER	ORGANISER
<input type="radio"/> Inventer <input type="radio"/> Adapter <input type="radio"/> Imaginer <input type="radio"/> Concevoir <input type="radio"/> Transformer <input type="radio"/> Danser <input type="radio"/> Provoquer <input type="radio"/> Réaliser <input type="radio"/> Dessiner <input type="radio"/> Innover <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Inspecter <input type="radio"/> Évaluer <input type="radio"/> Surveiller <input type="radio"/> Réprimer <input type="radio"/> Vérifier <input type="radio"/> Observer <input type="radio"/> Tester <input type="radio"/> Enquêter <input type="radio"/> Valider <input type="radio"/> Superviser <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Coordonner <input type="radio"/> Classer <input type="radio"/> Ficher <input type="radio"/> Régir <input type="radio"/> Répertorier <input type="radio"/> Réglementer <input type="radio"/> Recenser <input type="radio"/> Hiérarchiser <input type="radio"/> Régenter <input type="radio"/> Comptabiliser <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Fixer <input type="radio"/> Déterminer <input type="radio"/> Trancher <input type="radio"/> Juger <input type="radio"/> Prescrire <input type="radio"/> Statuer <input type="radio"/> Disposer <input type="radio"/> Convenir <input type="radio"/> Choisir <input type="radio"/> Conclure <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Prévoir <input type="radio"/> Planifier <input type="radio"/> Construire <input type="radio"/> Aménager <input type="radio"/> Structurer <input type="radio"/> Distribuer <input type="radio"/> Préparer <input type="radio"/> Régler <input type="radio"/> Ajuster <input type="radio"/> Combiner <input type="radio"/>

DIRIGER	PRODUIRE	DEVELOPPER	CHERCHER	ANALYSER
<input type="radio"/> Commander <input type="radio"/> Manager <input type="radio"/> Piloter <input type="radio"/> Animer <input type="radio"/> Guider <input type="radio"/> Gouverner <input type="radio"/> Déléguer <input type="radio"/> Fédérer <input type="radio"/> Impulser <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Exécuter <input type="radio"/> Déclencher <input type="radio"/> Montrer <input type="radio"/> Accomplir <input type="radio"/> Faire <input type="radio"/> Construire <input type="radio"/> Effectuer <input type="radio"/> Bricoler <input type="radio"/> Réparer <input type="radio"/> Réaliser <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Améliorer <input type="radio"/> Promouvoir <input type="radio"/> Agrandir <input type="radio"/> Etendre <input type="radio"/> Commercialiser <input type="radio"/> Conquérir <input type="radio"/> Prospecter <input type="radio"/> Implanter <input type="radio"/> Augmenter <input type="radio"/> Progresser <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Enquêter <input type="radio"/> Découvrir <input type="radio"/> Questionner <input type="radio"/> Demander <input type="radio"/> Fouiller <input type="radio"/> Interroger <input type="radio"/> Fureter <input type="radio"/> Sonder <input type="radio"/> Explorer <input type="radio"/> Fouiner <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Comparer <input type="radio"/> Calculer <input type="radio"/> Décomposer <input type="radio"/> Distinguer <input type="radio"/> Extraire <input type="radio"/> Raisonner <input type="radio"/> Critiquer <input type="radio"/> Élaborer <input type="radio"/> Déduire <input type="radio"/> Étudier <input type="radio"/>

CONSEILLER	FORMER	AIDER	NEGOCIER	COMMUNIQUER
<input type="radio"/> Proposer <input type="radio"/> Guider <input type="radio"/> Inciter <input type="radio"/> Argumenter <input type="radio"/> Persuader <input type="radio"/> Consulter <input type="radio"/> Clarifier <input type="radio"/> Engager <input type="radio"/> Recommander <input type="radio"/> Démontrer <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Éduquer <input type="radio"/> Instruire <input type="radio"/> Enseigner <input type="radio"/> Apprendre <input type="radio"/> Transmettre <input type="radio"/> Tutorer <input type="radio"/> Coacher <input type="radio"/> Sensibiliser <input type="radio"/> Éveiller <input type="radio"/> Développer <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Orienter <input type="radio"/> Écouter <input type="radio"/> Soigner <input type="radio"/> Diagnostiquer <input type="radio"/> Comprendre <input type="radio"/> Assister <input type="radio"/> Soulager <input type="radio"/> Éclaircir <input type="radio"/> Dépanner <input type="radio"/> Secourir <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Arbitrer <input type="radio"/> Convaincre <input type="radio"/> Départager <input type="radio"/> Consulter <input type="radio"/> Concerter <input type="radio"/> Collaborer <input type="radio"/> Argumenter <input type="radio"/> Composer <input type="radio"/> Parlementer <input type="radio"/> Marchander <input type="radio"/>	<input type="radio"/> Échanger <input type="radio"/> Informer <input type="radio"/> Rédiger <input type="radio"/> Interviewer <input type="radio"/> Renseigner <input type="radio"/> Présenter <input type="radio"/> Téléphoner <input type="radio"/> Dialoguer <input type="radio"/> Exprimer <input type="radio"/> Partager <input type="radio"/>

Quels sont ses centres d'intérêt ?

Les raisons qui font que nous aimons une activité ne sont pas nécessairement les mêmes chez tout le monde. Il est donc important de repérer ce qui nous fait vibrer.

Exercice :

J'aime + verbe + chose car

Exemple : j'aime « jouer » au « tennis » car

à vous de répondre :

J'aime car

Exercice :

Travailler en petit groupe :

Faire ensuite un coaching : **A** coache **B** et est observé par **C**

B présente ses centres d'intérêt à **A**

A fait un coaching pour déterminer ce qui ressort de chaque centre d'intérêt et qui peut être important pour le coaching en orientation

Quelles sont mes talents, mes fiertés, mes forces ?

Le talent, c'est quelque chose qui vous connecte au plaisir, quelque chose d'inné. C'est une aisance à faire quelque chose. C'est un ou plusieurs domaines pour lequel vous êtes bon. Pour déterminer un talent, il y a 5 composantes à prendre en compte pour déterminer un talent :

- **F**aisabilité – *j'ai toujours pu le faire*
- **F**acilité – *je le fais aisément à chaque fois*
- **R**eproduction – *je peux en donner plusieurs exemples*
- **P**laisir – *ce me donne à chaque fois du plaisir*
- **R**econnaissance – *je suis reconnu par les autres pour ce talent*

Une fierté, c'est être fier de soi. Cela peut concerner une réussite professionnelle ou personnelle (par exemple, obtenir un diplôme ou réaliser un projet). L'état positif procuré par la fierté est reproductible dans la mesure où cet état est lié à une action particulière. La fierté encourage donc l'action. On peut, par exemple, être fier d'une production artistique et avoir de ce fait envie d'être fier à nouveau d'une autre production.

Une force, le concept de force a été défini par le [Pr Alex Linley](#) : il s'agit « d'une capacité préexistante consistant en une manière particulière de se comporter, de réfléchir ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur et permet un fonctionnement optimal, le développement et la performance ».



Différents types d'exercices à faire avec le jeune :

Exercice : Découvre tes talents cachés

Dresse une liste de toutes les activités que tu as pratiquées au cours de ce dernier mois (manuelle, intellectuelle, altruiste)

Evalue ensuite ton niveau de performance



→ je ne pense pas être très efficace



→ je me sens assez efficace



→ je me sens très efficace

Evalue ensuite ce que tu as ressenti en pratiquant cette action



→ ça ne me procure pas vraiment de joie



→ je ressens du plaisir



→ cette activité me rend heureux.se

Tes actions quotidiennes	Ton niveau de performance	La joie ressentie

Exercice : Découvre les talents qui te donnent de l'énergie

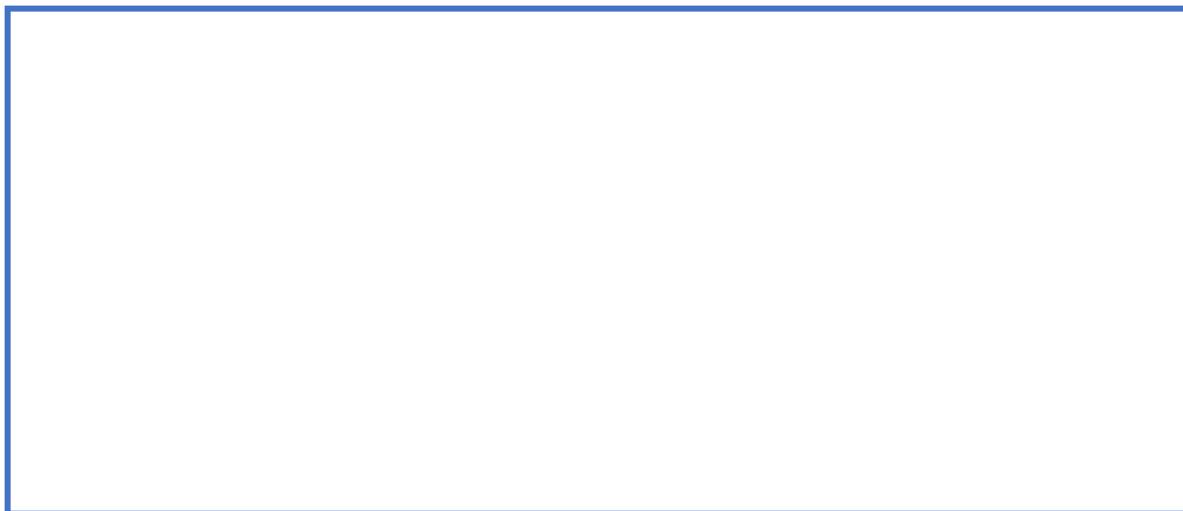
1.
2.
3.
4.
5.

Vous pouvez également lister les talents en fonction de la grille suivante :

Mes talents	Faisabilité	Facilité	Reproduction	Plaisir	Reconnaissance
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>				
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>				
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>				
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>				
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>				
	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>				

Exercice : Ligne du temps des réussites et des fiertés

Demander au jeune de faire une ligne du temps de ses réussites et de ses fiertés. Le faire réfléchir ensuite sur le point commun entre toutes ces réussites.



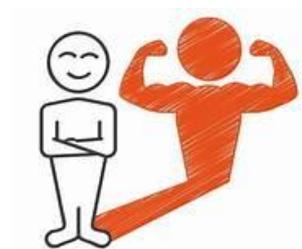
Exercice de coaching

Travailler en petit groupe : Choisir un des exercices expliqués ci-dessus

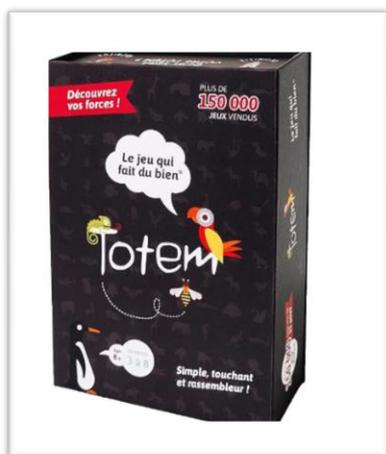
Faire ensuite un coaching : **A** coache **B** et est observé par **C**

B présente ses centres d'intérêt à **A**

A fait un coaching pour déterminer ce qui ressort de l'exercice et ce qui peut être important pour le coaching en orientation



Autres idées travailler avec des jeux découvertes : « Totem » ou « Cartes des forces » de Positran®



Quelles sont ses intelligences multiples ?

(information tirée du livre : « Qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? 21 jours pour aider votre ado à construire son orientation »)

L'intelligence est un sujet qui anime toujours les passions. Juger de l'intelligence des autres est un exercice périlleux.

Le niveau d'intelligence exploré par le biais de tests de QI est donc un élément bien réducteur.

Howard Gardner a créé le concept d'intelligences multiples dans les années 1980. Il existe ainsi 8 intelligences différentes qui définissent les capacités cognitives d'une personne, et utiliser son intelligence dominante permet de gagner en confiance et en motivation. Cette approche permet surtout de valoriser l'adolescent en mettant en avant ses facilités et en lui ouvrant un monde de potentiels.

Chacun possède ses intelligences. Les plus marquées sont celles avec lesquelles vous êtes le plus à l'aise et qui constituent votre zone de confort. Les autres, plus secondaires, demandent davantage d'efforts.

Les 4 concepts de la théorie

- ➔ Les intelligences de votre cerveau fonctionnent en parallèle et simultanément.
- ➔ Votre cerveau ne fait pas appel à une seule de ces fonctions, car elles sont complémentaires.
- ➔ La majorité d'entre vous s'appuie sur deux ou trois intelligences qui dominent.
- ➔ L'être humain a la capacité de développer toutes ces formes d'intelligence.

Les intelligences phares sont un socle sur lequel chacun s'épanouit et capitalise. Elles constituent une aisance, une confiance, et permettent d'oser aller vers d'autres horizons. Cette zone confortable est le cocon dans lequel il est facile de plonger pour être rassuré et trouver un peu de repos. Sans elle, il serait plus difficile de prendre l'initiative de mettre « le nez dehors ». Elle contribue largement à la confiance en soi.

Ce qui est intéressant, c'est que nous sommes tous intelligents, que nous naissons tous avec ces 8 intelligences et qu'elles peuvent se développer tout au long de notre vie.

LES 8 FORMES D'INTELLIGENCE SELON HOWARD GARDNER

Chacune d'entre elles suivent une définition et une liste – non exhaustive – de métiers associés.

Ces intelligences peuvent être regroupées en quatre catégories : les intelligences du savoir, du savoir-faire, du savoir-être et du savoir-ressentir.

LES INTELLIGENCES DU SAVOIR

Intelligence verbale-linguistique

Il s'agit de l'aptitude au langage : savoir penser avec des mots, les utiliser pour exprimer des significations complexes, aimer étudier les langues étrangères, disposer d'un vocabulaire riche, lire, raconter, parler, débattre, faire des jeux de mots, écrire.

Intelligence logico-mathématique

Il s'agit de l'esprit abstrait. Reasonner logiquement, faire des déductions, tester des solutions avec une logique scientifique, calculer, résoudre facilement des opérations mathématiques complexes. Goût pour les jeux de stratégie, les échecs, les jeux de dames, les puzzles, le Rubik's Cube.

LES INTELLIGENCES DU SAVOIR-FAIRE

Intelligence visuelle et spatiale

C'est le sens de l'observation et de l'orientation. Reasonner en deux ou trois dimensions, se déplacer dans l'espace par la pensée, produire et décoder des graphiques, visualiser avant de construire, créer des représentations visuelles du monde et recréer de mémoire des images. Produire des travaux d'art, faire du dessin, parcourir des labyrinthes, résoudre des puzzles.

Intelligence corporelle et kinesthésique

Il s'agit des aptitudes en lien avec le corps. Créer en utilisant toutes les parties de son corps, exécuter des séquences de mouvements, communiquer des idées, des émotions par le corps, être en mouvement. Aimer le sport, la danse, la construction et la réparation d'objets ou appareils, être à l'aise pour utiliser ses mains.

LES INTELLIGENCES DU SAVOIR-ÊTRE

Intelligence interpersonnelle

Il s'agit de la relation aux autres. Porter un intérêt aux autres et savoir reconnaître et opérer des distinctions entre les personnes, identifier leurs sentiments, humeurs, comportements et intentions et y réagir de façon adéquate. Coopérer et interagir socialement, maintenir des relations, concilier, mener un groupe, avoir de l'empathie et de la sensibilité envers les autres.

Intelligence intrapersonnelle

C'est la connaissance de soi. Aptitude à établir un modèle mental cohérent de soi-même et à l'utiliser pour planifier et diriger effectivement sa vie. Réfléchir sur soi-même, définir ses objectifs personnels et connaître ses propres processus d'apprentissage. Analyser ses propres forces, limites, comportements, peurs et identifier ses émotions.

LES INTELLIGENCES DU SAVOIR-RESENTIR

Intelligence musicale

Elle permet de saisir rythmes et sons. Créer des harmonies de sons, y réfléchir et comprendre leur signification. Sensibilité à la tonalité, au timbre, à la synchronisation et au rythme. Capacité à composer, exécuter et apprécier des motifs musicaux, différencier les sons, jouer d'un instrument et savoir créer des effets sonores.

Intelligence naturaliste

Il s'agit de la sensibilité à l'environnement naturel. Comprendre, raisonner et résoudre des problèmes dans la nature. Capacité à différencier et à catégoriser la faune, la flore, les roches, le relief et les fossiles. Étudier les rivières, montagnes, volcans, animaux. Ressentir l'environnement.

LES INTELLIGENCES MULTIPLES

d'après la théorie de Howard Gardner

<p>Intelligence verbo-linguistique</p> <p>ABC</p> <p>Capacité à penser, saisir et exprimer des idées. Exemples : écrivains, poètes, traducteurs, interprètes, journalistes, avocats, ...</p> <p>LES MOTS</p>		<p>Intelligence musico-rythmique</p> <p>Capacité à reconnaître, interpréter, et créer des musiques, rythmes... Exemples : compositeurs, chanteurs, musiciens, professeurs de musique, accordeurs, ...</p> <p>LA MUSIQUE</p>	
<p>Intelligence logico-mathématique</p> <p>123</p> <p>Capacité à raisonner, calculer, compter, résoudre des problèmes. Exemples : scientifiques, ingénieurs, savants, mathématiciens, comptables ...</p> <p>LA LOGIQUE</p>		<p>Intelligence interpersonnelle</p> <p>Capacité à agir et réagir avec les autres, aider, collaborer, partager. Exemples : commerçants, politiciens, enseignants, managers, chef d'équipe, ...</p> <p>LES AUTRES</p>	
<p>Intelligence visuelle / spatiale</p> <p>N O E S</p> <p>Capacité à percevoir et se représenter le monde. Exemples : peintres, photographes, architectes, pilotes, dentistes, ...</p> <p>LES IMAGES</p>		<p>Intelligence intrapersonnelle</p> <p>Capacité à se connaître, à s'introspecter, à être intuitif. Exemples : chercheurs, entrepreneurs, romanciers ...</p> <p>SOI</p>	
<p>Intelligence corporelle-kinesthésique</p> <p>Capacité à utiliser son corps, à s'exprimer physiquement. Exemples : danseurs, athlètes, artisans, chirurgiens, pompiers ...</p> <p>LE CORPS</p>		<p>Intelligence naturaliste-écologiste</p> <p>Capacité à observer, reconnaître, et classer la nature. Exemples : explorateurs, botanistes, archéologues, zoologistes, fermiers, ...</p> <p>LA NATURE</p>	

Illustrations : Céline Cidère / www.pourpenser.fr

Qui peut m'expliquer ce qu'il ou elle a retenu de la formation sur les I.M. ?

Exercice :

Travailler en groupe :

Trouvez plusieurs métiers pour chacune des Intelligences Multiples.
Partager ensuite avec tout le groupe



Vous trouverez en annexe 2 la listes des métiers possibles en fonction des intelligences développées par le jeune.

Vous pouvez également faire le test des I.M. via le lien suivant :

www.bestfutur.com/test-8im

Intelligences Multiples et orientation professionnelle (cfr. Annexe 2)

Quelles sont mes valeurs ?

Qu'est-ce qu'une valeur ?

Nous pouvons définir les valeurs humaines comme l'ensemble des vertus . Elles détermineront le comportement de cette personne, soit avec elle-même, soit avec ceux qui l'entourent. Ainsi, toutes ses actions font partie de ses valeurs.

Une valeur est donc tout ce qui fait l'objet d'une préférence morale par les membres d'une société. Les valeurs humaines sont responsables de guider et d'orienter les actions des personnes. Ces valeurs peuvent avoir un impact sur nos vies et sur la société.

Une valeur est à priori une notion collective. Cependant, il est possible qu'elle soit également une valeur individuelle. Effectivement, nous n'avons pas tous la même échelle de valeur. D'ailleurs, lorsque nous voulons connaître un peu mieux quelqu'un, il suffit de regarder ses actions.

Il existe une liste de valeurs humaines que l'on peut classer en cinq catégories : naturelles, économiques, politiques-sociales, esthétiques et morales-éthiques .

- **Valeurs politiques et sociales** : celles qui permettent aux gens de vivre confortablement en société, c'est-à-dire celles qui permettent la coexistence.
- **Valeurs économiques** : celles-ci garantissent qu'une personne peut subsister là où elle vit, y compris des aspects tels que les biens matériels, les emplois et les moyens dont elle dispose pour produire de l'argent.
- **Valeurs éthiques et morales** : Ce sont celles qui font partie des obligations des gens, l'ensemble des règles ou normes qui nous permettent de bien faire.
- **Valeurs esthétiques** : sont les valeurs qui étudient la perception ou le concept de la beauté par rapport à ses qualités esthétiques. Celles-ci sont établies à partir des apparences et de l'évaluation de n'importe quoi.

Qu'est-ce qu'une valeur prioritaire ? C'est une valeur tellement importante que quoi qu'il arrive, je vais toujours la suivre.

Exemple : La valeur « Justice » peut nous faire prendre la défense de quelqu'un que nous n'aimons pas car nous trouvons que ce qui lui arrive est injuste

- ➔ Identifie les valeurs qui sont importantes pour toi.
- ➔ Sélectionne ensuite les 5 qui sont les plus importantes, celles qui te rendent fier et que tu es prêt à défendre. Ces valeurs te guident lorsque tu dois prendre une décision importante. Ton comportement est aligné sur ces valeurs.

SENTIR	VOULOIR	PENSER	OSER	FAIRE
Amabilité	Ambition	Discernement	Courage	Vigueur
Confiance	Volonté	Expertise	Vérité	Productivité
Empathie	Défi	Intelligence	Provocation	Stabilité
Connectivité	Influence	Recherche	Dépassement	Fiabilité
Reconnaissance	Pouvoir	Perspicacité	Brutalité	Compétence artisan
Paix intérieure	Contrôle	Vue d'ensemble	Indépendance	Résultats
Solidarité	Prestige	Émerveillement	Liberté	Fixer des priorités
Justice	Revenu élevé	Créativité	Initiative	Précision
Honnêteté	Respect	Ténacité	Prendre des risques	Communiquer
Compassion	Succès	Design	Aventure	Créer des contacts
Intimité	Célébrité	Sagesse	Humour	Serviabilité
Vocation	Enthousiasme	Réflexion	Compétition	Responsabilité
Amour	Plaisir	Relativiser	Authenticité	Persévérance
Égalité	Passion	Objectivité	Se vendre	Détente
Loyauté	Beauté	Éthique	Aspiration	Vitalité

Cartes valeurs :



« Cartes : Valeurs ajoutées de Anne Edery – Marie Edery – Manuel De Sousa »

- ➡ Présenter le jeu de cartes
- ➡ Demander au jeune de sélectionner les valeurs importantes pour lui
- ➡ Lui demander d'en sélectionner 5 à 7 en lui expliquant ce qu'est une « valeur prioritaire »

Exercice :

Travailler en groupe de 3 – chacun à son tour fait l'exercice

Se décrire en parlant de ses valeurs ou de ces actions, ou encore de ses contre-valeurs ou qualités

Les autres posent des questions pour compléter le profil

Ensuite, les autres vont repérer ou compléter les valeurs de la personne décrite

Faire un résumé de la première séance ?

En quoi est-ce important ?



Exercice :

Travailler en petits groupes de 4

- Comment déterminer les points importants à mettre dans le résumé ?
- Imaginez un format pour ce résumé ?

Exemple de résumé de la phase 1



Mes qualités

- *
- *
- *



Mes centres d'intérêt

- *
- *
- *



Mes intelligences multiples

- *
- *
- *



Mes compétences

- *
- *
- *



Mes valeurs

- *
- *
- *

Mes qualités :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Mes compétences :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Mes centres d'intérêt :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Mes talents/mes forces :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Mes valeurs :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Mes intelligences multiples :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Nom :

Prénom :

Date

Mon environnement de travail :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Exercice à faire à la maison avant la 2^{ème} journée

Choisir entre ces deux activités :

1. Réfléchir à des exercices à donner au jeune à faire à la maison entre la phase 1 et la phase 2

But : établir un fil conducteur entre les deux phases ainsi qu'une réflexion hors de l'espace du coaching

2. Faire un tableau de visualisation :

Créer un tableau avec des images découpées dans des magazines, chacune représentant différentes étapes de votre vie passée, présente et future

But : exercice qui peut être reproduit entre deux séances pour le jeune que vous accompagnez pour l'aider à se projeter dans son futur plus ou moins proche point de départ pour une discussion

Phase 2 : découverte des métiers

Exercice : La baguette magique ou du Lotto (au choix)

« Imaginez que vous découvriez une baguette magique dans un vieux coffre. Un mot rédigé à la main vous indique que vous pouvez réaliser un seul vœu en y pensant très fort. Écrivez ce vœu ainsi que les conséquences que cela aura sur votre vie. Rentrez dans les détails, faites-vous plaisir : qui sera là, qui en bénéficiera, où vivrez-vous,..., que ressentirez-vous ? »

« Tu gagnes 1 milliard d'euros au Lotto mais pour pouvoir les recevoir, il faut que tu t'engages à ne plus travailler. Prends note de ce que tu feras, quelles seront tes occupations. A quoi ressembleront tes journées ? »

Si j'avais cette baguette magique ou ce million d'euros, comment est-ce que je me verrais dans dix ans ?

Que me faudrait-il pour que mes besoins personnels essentiels soient pleinement satisfaits ?

Questions à poser mais aussi à vous poser :

Que signifie travailler pour toi ?

Qu'est-ce qui te motiverait dans ton futur métier ?

Est-ce que tu connais les différents secteurs d'activité ? **(cfr. Annexe 3)**

Est-ce que tu connais les différents types d'entreprise ? **(cfr. Annexe 4)**



Voici les domaines d'avenir pressentis pour être capable d'anticiper l'évolution du monde :

- Écologie, protection environnementale et animale
- Nouvelles formes d'énergie propre et renouvelable + traitement des déchets + recherche de nouveaux matériaux
- Numérique (internet, réseaux sociaux, sites web)
- Service à la personne
- Domaine de la santé et l'e-santé
- Milieux de la communication et de l'information
- Domaine du bien-être, du coaching, du bonheur
-

EXPLORAMA®

Depuis sa création, l'Explorama® est pensé comme un outil d'exploration de soi et du monde du travail. Il aide à amener la personne à s'affranchir des déterminismes, à diversifier ses représentations, à se transformer en explorateur curieux et confiant dans les possibles.

L'Explorama® a été conçu dans l'esprit de la démarche éducative expérientielle. Il invite la personne à la divergence, la curiosité, l'ouverture. Chaque personne y verra ce qu'elle veut voir et interprétera les photos comme elle l'entend, en fonction de qui elle est, de sa culture et de son histoire. L'Explorama® est une invitation à imaginer les différents métiers possibles, à les rechercher par observation.

Ce qui est important, c'est de s'ouvrir aux différents métiers, de se rendre compte qu'il y a des métiers auxquels on n'avait pas pensé.

Préparation à l'Explorama® : visualisation sur l'environnement de travail

- Fermez les yeux et détendez-vous (avec ou sans musique comme support)
- Trouvez une position confortable
- Imaginez votre environnement professionnel idéal
- Laissez quelques minutes
- Puis demandez-lui de vous décrire sa visualisation, vérifiez ensuite
 - Confort matériel : type ?
 - Niveau relationnel : interaction ? autonomie ? coopération ? travail d'équipe ? seul ?
 - Type de structure : petite ? moyenne ? grande ? coopérative ? seul ?
 - Statique ou en mouvement ?
 - Intérieur ou extérieur ?
 - Description de l'espace de travail ?
 - Contact humain ? animaux ? machines ?
 - Créatif ou non ?
 - Challenge ou non ?
 - Manuel ou intellectuel ?

Ces informations sont à classer en deux grandes catégories :

Élément objectifs	Éléments subjectifs
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lieu / espace ➤ Stimuli ➤ Machines / outils ➤ Personnes ➤ Règles 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ambiance de travail ➤ Organisation du travail : routine ? objectif ? ➤ Mode de management : hiérarchique ? participatif ? ➤ Valeurs de l'entreprise (important de d'abord voir les valeurs de la personne)

Ballade parmi les photos :

- ➔ Choisir les planches en fonction de « Est-ce que j'aimerais travailler là ? »
- ➔ Noter les numéros des planches
- ➔ Qu'est-ce qui m'attire dans cet environnement professionnel ?
- ➔ Enumérer les différents professionnels qui peuvent intervenir dans l'environnement des différentes planches choisies sans tenir compte de ce que nous aimerions faire ou non.
- ➔ Sélectionner ensuite les métiers qui pourraient intéresser.
- ➔ Les matcher en fonction de la carte résumé de la phase 1


Mes qualités

. . .


Mes centres d'intérêt

. . .


Mes intelligences multiples

. . .


Mes compétences

. . .


Mes valeurs

. . .

Exercice : si vous le souhaitez, vous pouvez choisir une des mises en situation de l'annexe 7

- ➔ Coaching à trois : sur photos langage
- ➔ A coache B et est observé par C

RIASEC (test d'orientation) ou typologie de Holland

Le profil RIASEC est un outil de réflexion pour permettre d'explorer des possibilités professionnelles. Personne ne correspond intégralement aux profils décrits ci-dessous.

Il ne va pas donner une liste de métiers qui correspondront parfaitement. Ce n'est pas non plus parce qu'il n'y a pas toutes les caractéristiques associées à un métier qu'il n'est pas possible de réussir et se plaire dans ce métier. Avant de commencer le parcours, de nombreuses possibilités s'ouvrent. Le but de ce questionnaire est de les réduire à quelques-unes afin de réfléchir aux différentes possibilités découvertes.

Les différents profils

REALISTE

- Attiré par les activités manuelles ou l'effort physique.
- Se sert facilement d'outils ou de machines.
- Préfère travailler seul(e), en plein air, avec une certaine liberté de manœuvre.
- A besoin de bouger, privilégie l'action à la discussion.
- D'un naturel réservé, aime les animaux et les activités sportives.

Qualités :

L'adresse, le bon sens, le calme, la coordination, l'endurance, l'expertise, la franchise, le goût de l'effort, le pragmatisme, la patience, le savoir-faire technique, le sens de la mécanique

Points faibles :

La capacité d'adaptation, la pédagogie, le sens relationnel

Valeurs :

L'authenticité, le concret, l'économie, le sens de l'effort, le travail bien fait, le savoir-faire, la nature, la simplicité, la tradition

Ce qu'il/elle aime faire :

Aménager, bouger, conduire, construire, coudre, cuisiner, cultiver, déménager, dépanner, entretenir, fabriquer, installer, produire, réaliser, rénover, réparer

Les domaines d'activités qui l'attirent le plus :

Aéronautique, espace, artisanat, agriculture, pêche, agro-alimentaire, bâtiment et travaux publics, nature, environnement, développement durable, animaux, sport, hôtellerie, restauration, matériaux, transport, industrie

INVESTIGATEUR

- S'intéresse à l'étude des faits ou des comportements.
- S'intéresse aux activités de recherche et de prévision.
- S'intéresse aux résolutions de problème.
- Attiré par les sciences, les idées, les concepts.
- Aime apprendre et comprendre.
- Recherche les défis intellectuels.
- Préfère travailler seul et a besoin de temps pour réfléchir.

Qualités :

L'anticipation, les capacités d'analyse et de synthèse, la curiosité intellectuelle, la logique, l'ouverture d'esprit, la persévérance, le sens de l'observation

Points faibles :

La capacité à travailler en équipe, le leadership, la présentation des idées et résultats, la prise de décisions

Valeurs :

La culture, l'esprit critique, le progrès scientifique, la rationalité, le savoir, la technique, la tolérance

Ce qu'il/elle aime faire :

Analyser, chercher, comprendre, concevoir, diagnostiquer, enquêter, étudier, expérimenter, explorer, interpréter, observer, rédiger, résoudre, sonder

Les domaines d'activités qui l'attirent le plus :

Biologie, chimie, physique, pharmacie, biotechnologie, médecine, informatique, ingénierie, journalisme, sciences, recherche, enquêtes

ARTISTE

- Intéressé par les activités de création ou d'innovation.
- Veux exprimer sa personnalité dans ce qu'elle fait et produire de belles choses.
- Est sensible à l'art et à la littérature.
- Cherche la variété et l'autonomie dans son travail.
- C'est un esprit indépendant et non conformiste qui a besoin d'être apprécié.

Qualités :

L'autonomie, la capacité d'adaptation, la créativité, l'imagination, l'implication, l'intuition, l'originalité, la sensibilité, la spontanéité

Points faibles :

La capacité à présenter ses idées, l'organisation, le respect des règles, le sens de la diplomatie

Valeurs :

L'art, la beauté, le changement, l'idéalisme, l'indépendance, l'innovation, le jeu, la passion, la liberté, le plaisir, la souplesse

Ce qu'il/elle aime faire :

Chanter, créer, décorer, dessiner, écrire, goûter, imaginer, innover, inventer, jouer, peindre, ressentir, rêver

Les domaines d'activités qui l'attirent le plus :

Audiovisuel, cinéma, création, design, métiers d'art, mode, musique, culture, livres, édition, théâtre, spectacle, esthétique, communication, publicité

SOCIAL

- Recherche les contacts avec les autres.
- Serviabile et à l'écoute.
- Communique avec plaisir et s'exprime facilement.
- S'intéresse aux comportements humains.
- Préfère le travail en équipe et à besoin d'être aimé.
- Aime s'occuper des enfants ou se dévouer à une cause

Qualités :

L'animation, l'attention aux autres, la bienveillance, la communication, la coopération, le dévouement, l'écoute, l'empathie, l'esprit d'équipe, la générosité, le sens des responsabilités, la sociabilité

Points faibles :

La capacité à s'imposer, le pragmatisme, la réflexion

Valeurs :

L'altruisme, l'amitié, la compassion, la confiance, le consensus, l'harmonie, la gentillesse, le partage, la pédagogie, la solidarité, la transmission

Ce qu'il/elle aime faire :

Accompagner, aider, animer, assister, communiquer, comprendre les autres, conseiller, dialoguer, distraire, échanger, écouter, éduquer, expliquer, exprimer, former, informer, interagir, interviewer, orienter, partager, protéger, secourir, transmettre

Les domaines d'activités qui l'attirent le plus :

Communication, conseil, enseignement, formation, humanitaire, paramédical, psychologie, ressources humaines, social, tourisme, loisirs

ENTREPRENANT

- Cherche à exercer de l'influence sur les autres.
- Vise à de hautes responsabilités.
- Veut décider et diriger.
- Sait convaincre et mener à bien ses projets
- Vend facilement des idées ou des produits.
- De nature impulsif(ve), aime relever les défis et prendre des risques.
- Apprécie la compétition.
- Parle facilement en public.
- A besoin d'être reconnu(e).

Qualités :

L'audace, l'autorité, la capacité de décision, la combativité, la confiance en soi, la détermination, l'énergie, l'optimisme, le sens de l'initiative, le sens des affaires

Points faibles :

L'empathie, la patience, la réflexion, la vision à long terme

Valeurs :

L'action, l'ambition, l'argent, la célébrité, la compétition, l'entreprise, le pouvoir, la prise de risque, le prestige, la réussite sociale

Ce qu'il/elle aime faire :

Agir, argumenter, commander, convaincre, décider, démarcher, diriger, encadrer, gagner, marchander, négocier, organiser, piloter, promouvoir, réussir, vendre

Les domaines d'activités qui l'attirent le plus :

Achats, commerce, distribution, marketing, publicité, management, direction, politique, entrepreneuriat, immobilier

CONVENTIONNEL

- Apprécie les activités clairement définies, nécessitant précision et méthode.
- Respectueuse de l'autorité.
- Veille à l'application des consignes.
- Aime classer, calculer ou traiter des données.
- Préfère travailler dans un environnement structuré et dans un bureau.
- Peu démonstratif(ve), déteste improviser.
- A besoin d'être rassuré sur la qualité de son travail.

Qualités :

L'application, la conscience professionnelle, la discrétion, la fiabilité, la loyauté, la maîtrise de soi, la politesse, la ponctualité, la prudence, la rigueur

Points faibles :

La capacité d'adaptation, la prise de risque, la créativité

Valeurs :

La compétence, la discipline, l'efficacité, l'honnêteté, la justice, la loi, l'ordre, l'organisation, la prévisibilité, la propreté, la régularité, le respect, la rigueur, la sécurité, la stabilité

Ce qu'il/elle aime faire :

Administrer, budgéter, calculer, chiffrer, classer, comptabiliser, compter, conserver, contrôler, gérer, inventorier, mesurer, planifier, ranger, relever, sécuriser, surveiller, tester, vérifier

Les domaines d'activités qui l'attirent le plus :

Audit, comptabilité, gestion, banque, finance, impôts, assurances, défense, sécurité, droit, fonction publique, secrétariat, administration des grandes entreprises, logistique, entretien

A partir des descriptions des différents profils, notez chaque type :

- ➔ 1 = ne me correspond pas du tout
- ➔ 2 = me correspond un peu
- ➔ 3 = me correspond tout à fait

- Réaliste :
- Investigateur :
- Artiste :
- Social :
- Entreprenant :
- Conventionnel :

⚠ Il ne faut pas nécessairement présenter toutes les caractéristiques d'un profil pour déterminer son profil dominant.

Dans quel type de personnalité, est-ce que tu te reconnais le mieux ?

Dans quel type de personnalité, est-ce que tu te reconnais le moins ?

Lien pour faire le test gratuitement sur Internet <https://www.monemploi.com/riasec>



Possibilité de s'inscrire sur la plateforme : <https://www.centraltest.fr/> mais c'est payant.

ANNEXE 6 : Test RIASEC tiré du livre « Comment choisir ses études et son métier ? »

Le test RIASEC – ses profils et les métiers

Réaliste investigateur

Attirés par le travail manuel ou l'effort physique associés à la réflexion sur le pourquoi et le comment des choses. Excellent dans la résolution de problèmes techniques concrets. Préfèrent apprendre sur le tas.

Réaliste artiste

Attirés par le travail manuel ou l'effort physique associés à la création ou à l'esthétique. Excellent dans la réalisation concrète du produit de leur imagination.

Réaliste social

Attirés par le travail manuel ou l'effort physique aux services des autres.

Réaliste entreprenant

Attirés par l'action concrète et veulent être seul maître à bord. Travaillent souvent à leur compte ou dirige petite entreprise.

Réaliste conventionnel

Attirés par le travail manuel ou l'effort physique pour lesquels les méthodes et les objectifs sont clairement définis. Excellent dans la précision et la finition.

Investigateur réaliste

Attirés par la recherche ou la réflexion alliées à l'expérimentation sur le réel. Ce sont des chercheurs en action.

Investigateur artiste

Attirés par la recherche en vue de créer de nouveaux concepts ou d'innover. Associent raisonnement logique et approche intuitive.

Investigateur social

Attirés par la recherche et les enquêtes en lien avec les autres, que ce soit comme sujet d'étude ou à leur service.

Investigateur entreprenant

Attirés par la recherche ou les enquêtes en association avec la vente et/ou le leadership. S'intéressent à la commercialisation de l'objet de leur recherche ou chercher à diriger leur projet de recherche.

Investigateur conventionnel

Attirés par les activités de réflexion ou de recherche dans un cadre bien défini ou en rapport avec un travail sur les données.

Artiste réaliste

Attirés par les activités artistiques en lien avec le travail manuel ou l'effort physique. Veulent créer de leur main ou leur corps et mettre le réel au service de l'art.

Artiste investigateur

Attirés par l'innovation et/ou les activités artistiques et ludiques en lien avec la recherche et la réflexion.

Artiste social

Attirés par les activités artistiques au service des autres.

Artiste entreprenant

Attirés par la création associée à la commercialisation ou le leadership.

Artiste conventionnel

Attirés par les activités d'administration, de logistique ou de contrôle autour d'œuvres d'art.

Social réaliste

Attirés par les contacts avec les autres dans le cadre d'activités manuelles ou physique. Aspirent à rendre service par des réalisations concrètes.

Social investigateur

Attirés par les contacts avec les autres dans le cadre d'activités intellectuelles. Aspirent à rendre service par leur réflexion. Ce sont des conseillers.

Social artiste

Attirés par les contacts avec les autres dans le cadre d'activités artistiques ou créatives.

Social entreprenant

Attirés par les contacts avec les autres et veulent diriger ou entreprendre. Ce sont des managers ou négociateurs au service des autres

Social conventionnel

Attirés par les contacts avec les autres tout en appliquer des consignes strictes.

Entreprenant réaliste

Attirés par la direction ou la vente de projets concrets. Ce sont des managers ou négociateurs de terrain.

Entreprenant investigateur

Attirés par la direction de projets impliquant recherche et réflexion.

Entreprenant artiste

Attirés par la direction ou la vente de projets artistiques ou novateur.

Entreprenant social

Cherchent à avoir de l'influence ou de l'autorité sur les autres dans le but de leur rendre service.

Entreprenant conventionnel

Attirés par la direction de projets concernant l'application de règles strictes ou le maintien de l'ordre.

Conventionnel réaliste

Attirés par des tâches méthodiques et concrètes.

Conventionnel investigateur

Attirés par les activités de contrôle qui nécessitent recherche ou réflexion

Conventionnel artiste

Attirés par les activités de contrôle et de gestion en lien avec le milieu artistique ou l'innovation

Conventionnel Social

Attirés par les activités de contrôle et de gestion en lien avec les autres.

Conventionnel entreprenant

Attirés par les activités de contrôle et de gestion tout en recherchant le pouvoir. Excellent dans le rôle de seconds.

Dom. Holland	Données générale	Environnement	Activités types	Points forts	Métiers	Caractéristiques
Réaliste	Le besoin de toucher les choses, l'engagement physique	Environnement simple et naturel. Il est caractérisé par son sens pratique. Il a le goût des résultats tangibles et des gestes concrets. Adroit de ses mains, il aime manier des outils ou conduire des « machines ». Il a de l'endurance physique et/ou de la dextérité manuelle. Il aime obtenir des résultats concrets et travaille avec régularité	Réparer, utiliser des outils, conduire des machines, travailler avec ses mains, se dépenser physiquement	Modestie, franchise, efficacité dans le travail, autonome, gestion efficace du temps, capacité à trouver des solutions concrètes à des problèmes	Ingénieur technique, conducteur d'autobus, militaire, sportif, agriculteur	Sens pratique, aventureux, capacités mécaniques, peu à l'aise dans les rapports sociaux, peu d'intérêt pour la nouveauté
Investigateur	Le besoin de comprendre, la rigueur intellectuelle	Privilégie les activités intellectuelles, notamment d'ordre scientifique, à l'action. Il aime analyser, observer, expérimenter pour comprendre les phénomènes qui l'entourent. Il est guidé par le besoin de comprendre et d'accroître ses connaissances. Il apprécie la stimulation intellectuelle, notamment par l'apprentissage. Il est peu intéressé par les relations interpersonnelles	Résoudre des problèmes, conduire des recherches, analyser des données, travailler de façon autonome	Esprit critique, synthétique, d'analyse, indépendant, méthodique, curieux, rigoureux	Informaticien, biologiste, médecin, mathématicien, sociologue	Capacités à susciter un questionnement, à programmer des projets complexes, aptitudes scientifiques, difficulté à manager, à prendre des décisions concrètes et à s'intéresser aux réalisations pratiques
Artiste	L'expression de soi, le goût du changement	L'artiste s'oppose au type conventionnel. Il est avant tout quelqu'un qui a besoin de s'exprimer dans ce qu'il fait. Il est souvent attiré par des activités à caractère artistique mais peut exercer sa créativité dans tout autre domaine. Il éprouve une aversion pour les tâches trop systématiques et contraignantes. Il apprécie le changement dans son travail et s'adapte facilement à de nouvelles conditions	Jouer un rôle, décorer, créer, imaginer, écrire, s'exprimer	Indépendant, sensible, intuitif, idéaliste, créatif, original, anticipateur	Chargé de communication, relations publiques, publicitaire, journaliste, musicien, professeur d'arts 	Fort enthousiasme face à des activités nouvelles et attirantes, impulsif, travaillera plus facilement dans des environnements flexibles ou peu contraignants, peu pratique et peu diplomate, présente parfois des difficultés à s'intégrer dans une équipe
Social	Le désir de communiquer, le travail en équipe	Le social est celui qui s'éloigne le plus du type réaliste. Il recherche les contacts avec les autres pour les conseiller, les informer, les aider... ce qui le prédispose à des activités à vocation sociale ou de communication. Leader et populaire, il aime être au centre des activités et est peu enclin aux activités à caractère administratif. Il est à l'aise dans un environnement chaleureux et participatif qui satisfait son besoin d'appartenance	Enseigner, conseiller, aider, informer, rencontrer des personnes	Généreux, tolérant, responsable, accueillant, bonne éloquence verbale, idéaliste, coopératif, disponible, diplomate.	Le désir de communiquer, le travail en équipe	Doué pour les relations humaines, il se mobilise aisément, bonne intelligence des situations sociales, difficulté à trancher par souci de « blesser », manque de rigueur avec les chiffres et les budgets à gérer
Entreprenant	Le besoin de pouvoir, la force de conviction	Aime prendre des initiatives et exercer une influence sur les autres par son pouvoir de persuasion et son sens de l'organisation. Réactif, il est à l'aise dans les situations qui réclament de la rapidité de décision et de la combativité. Il lui faut relever des challenges à la mesure de son ambition. Il a le goût des relations d'affaires et les activités commerciales. Il est apte à diriger les autres, à prendre des décisions, à réaliser des projets d'envergure.	Vendre, gagner de l'argent, faire de la politique, diriger, décider, convaincre, persuader	Energique, aptitude à prendre des risques, fin stratège, populaire en étant souvent leader, expression aisée, persuasif, persévérant, extraverti	Directeur général, responsable marketing, agent immobilier, gérant de PME, homme politique	Convaincant, compétitif, besoin d'activités, goût de l'argent, esprit aventureux, parfois autoritaire, difficulté à avoir une vue à long terme, il a tendance à parfois trop se précipiter
Conventionnel	L'efficacité dans les structures, le goût du travail bien fait	Apprécie les environnements stables et structurés. D'une grande conscience professionnelle, il aime le travail bien fait, l'exactitude et la rapidité d'exécution. Il a le sens des chiffres, apprécie les activités de gestion. Il apparaît soit comme un bon exécutant soit comme un réalisateur systématique et méthodique et exige des directives claires. Il attribue de la valeur à la réussite matérielle et sociale	Organiser, vérifier, classer, rédiger des notes, gérer	Conscientieux, calme, méthodique, de confiance, soucieux du travail de qualité, impliqué professionnellement, persévérant, rigoureux, ordonné, minutieux, loyal	Comptable, statisticien, banquier, agent des impôts	Prudent, difficulté à innover, à remettre en cause le savoir acquis, laisse disparaître une certaine résistance au changement, respectueux des hiérarchies, peu imaginatif

Tableau 1 : Répartition des types de Holland par activités, métiers et environnement (Tiré de DULU, 2014)

Le test RIASEC – ses profils et les filières d'études

Types	Caractéristiques des études
Réaliste	Enseignement concret dans école de petite taille Ex. : haute école, école professionnelle
Investigateur	Enseignement théorique de haut niveau donné par des experts ou des enseignants chercheurs Ex. : université, haute école
Artiste	Formation avec beaucoup d'autonomie et permettant à chaque élève d'exprimer sa créativité Ex. : école d'art, de design, de communication, de marketing
Social	Enseignement avec travail en équipe et prise en compte de la personne Ex. : école paramédicale, sociale, université en sciences sociales
Entreprenant	Environnement compétitif avec mise en situation Ex. : école d'ingénieur, de commerce, de management, de sciences politiques
Conventionnel	Environnement structuré avec règles bien claires Ex. : école de droit, de comptabilité

<http://www.editionsquiplus.com/annexes/repository/CH1/Annexes%20Chemin%20faisant%201.pdf>

TEST DE PERSONNALITE MBTI

Plus utile pour faire un bilan des compétences :

Information tirée du site : www.cabinetabccompétences.blogspot.com

Le **MBTI** est un **inventaire de personnalité** développé au milieu du vingtième siècle par Katharine Cook Briggs et Isabel Briggs Myers, à partir du modèle des types psychologiques de **Carl Gustav Jung**. Il sert en particulier à identifier les préférences des individus en matière de perception de leur environnement, et de prise de décision. Les créatrices du **MBTI** voulaient développer un outil qui permettrait aux femmes arrivant en grand nombre sur le marché du travail de s'orienter vers un métier dans lequel elles pourraient à la fois s'épanouir et donner le meilleur d'elles-mêmes. Par la suite, les applications du **MBTI** se sont diversifiées, permettant notamment aux individus d'acquérir une meilleure connaissance d'eux-mêmes, et de mieux communiquer avec autrui. Mais l'intention initiale d'aider à l'**orientation professionnelle** reste plus que jamais d'actualité.

En fonction des préférences identifiées chez une personne, on peut en effet s'attendre à ce qu'elle présente des affinités professionnelles pour des activités et des contextes différents :

- Une préférence pour l'**Extraversion** (E) incitera à apprécier des contacts fréquents, à rechercher des tâches variées, à faire preuve de rapidité dans l'action.
- Une préférence pour l'**Introversion** (I) incitera plutôt à rechercher le calme nécessaire à la concentration.
- Une préférence pour la **Sensation** (S) incitera à préférer les solutions éprouvées, les activités structurées et concrètes, et à faire preuve d'une attention aux détails.
- Une préférence pour l'**Intuition** (N) incitera à rechercher des solutions innovantes, à préférer l'autonomie et la variété des tâches.
- Une préférence pour la **Pensée** (T) se traduira par une approche logique et rationnelle des décisions, une priorité donnée à la tâche à accomplir, et un esprit critique.
- Une préférence pour le **Sentiment** (F) se traduira par une approche empathique des décisions, une priorité donnée à la qualité des relations, et une recherche d'harmonie.
- Une préférence pour le **Jugement** (J) entraînera un souci d'organisation et de planification des activités.
- Une préférence pour la **Perception** (P) entraînera une recherche de flexibilité et d'ouverture aux imprévus.

Bien entendu, ces correspondances ne sont données qu'à titre indicatif, et n'indiquent que des *préférences*, pas des *compétences*

Lien pour test gratuit <https://www.16personalities.com/fr>



Utiliser votre profil MBTI comme outil d'orientation professionnelle

Type	Motivation principales
ISTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir l'ordre • Servir la communauté • Manipuler des chiffres • Travailler avec minutie, précision et concentration
ISFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Aider les autres de façon pratique et concrète • Utiliser ses aptitudes techniques et son sens de l'esthétique au service des autres
ESTP	<ul style="list-style-type: none"> • Être au cœur de l'action et en interaction avec les autres • Affronter une certaine part de risque • Travailler avec ses mains
ESFP	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir expérimenter différentes façons de faire • Pouvoir rendre service, aider les autres • Utiliser son excellent sens relationnel • Distraire les autres
INTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Développer des produits de haute technologie • Inventer et créer des systèmes complexes • Utiliser sa vision à long terme
INFJ	<ul style="list-style-type: none"> • S'engager pour aider les autres • Trouver du sens à son travail, conduire une « mission » • Partager ses croyances • S'exprimer et faire partager sa vision unique du monde
ENTP	<ul style="list-style-type: none"> • Être très libre d'utiliser sa créativité • Créer de nouveaux concepts, de nouvelles approches • Monter de gros projets impliquant beaucoup de personnes et de budget
ENFP	<ul style="list-style-type: none"> • Trouver des idées amusantes, des solutions originales • Aider les autres dans la conduite du changement • Travailler à son compte • Collaborer avec d'autres
ISTP	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser des outils, des machines, des équipements • Travailler en extérieur ou être physiquement actif • Travailler avec des chiffres mais dans un environnement flexible

INTP	<ul style="list-style-type: none"> • Résoudre des problèmes complexes • Concevoir et analyser des concepts • Créer quelque chose d'original
ESTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Manager, donner des ordres • Prendre des décisions, superviser les autres • S'impliquer activement • Travailler sur des éléments réels et tangibles
ENTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir le contrôle, le leadership • Mener des missions variées et de façon indépendante • Atteindre un niveau social prestigieux et influent • Faire de l'argent
ISFP	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler avec ses mains ou à l'aide de ses 5 sens à une création attirante et utile • Avoir des horaires de travail flexibles et être autonome • Pouvoir observer le résultat concret de son travail • Satisfaire les besoins des autres
INFP	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser son habileté à s'exprimer de façon créative et personnelle • Développer le potentiel humain y compris la spiritualité • Développer des liens étroits
ESFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Venir en aide aux autres à la fois grâce à son habileté pratique et à sa capacité de tisser des liens forts avec son entourage • Apporter sa contribution à la société • Travailler pour le bien-être de l'humanité
ENFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser ses talents de communicateur • Comprendre, motiver et aider les autres à surmonter leurs difficultés • Participer au développement de personnes, à la révélation de leur potentiel • Traiter une personne dans son ensemble • Aborder des tâches variées, en étant à la fois indépendant et proche des gens

Type	Exemple de carrières appréciées
ISTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Services publics, administration : militaire, policier, agent administratif • Administrateur, libraire • Banque, finances • Contrôle : auditeur, ... • Juridique • Métiers techniques : technicien de laboratoire, électricien,... • Médical : pharmacien, dentiste, chirurgien
ISFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Carrières médicales : infirmier, médecin généraliste... • Enseignement (primaire en particulier) • Carrières sociales • Assistance technique : secrétaire, électricien,... • Décorateur d'intérieur
ESTP	<ul style="list-style-type: none"> • Services publics, secours : détective, enquête, officier de police, pompier, urgentiste • Finance : investisseur, courtier,... • Loisirs : coach sportif, agent touristique,... • Carrières artisanales, manuelles, techniques : chef cuisinier, agriculteur, électricien, expert en électronique,... • Commerçants, entrepreneurs
ESFP	<ul style="list-style-type: none"> • Enseignement (aux jeunes enfants en particulier) • Métiers du spectacle et du voyage : réalisateur, photographe, musicien, danser, agent de voyage,... • Carrières sociales, médicales ou paramédicales : assistant social, aide à domicile, réanimateur, etc.
INTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Technologie, ingénierie : ingénieur, informaticien, développeur de logiciels... • Recherche pharmaceutique • Expert en sécurité des télécommunications • Enseignement supérieur : mathématicien...

INFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Métiers du conseil : en éducation, professeur, bibliothécaire, enseignant... • Thérapeutes : psychiatre, psychologue, médecin, médecine alternative... • Travailleur social : médiateur, direction d'un service social ... • Religion • Métiers artistiques : architecte, planning médias, décorateur, concepteur...
ENTP	<ul style="list-style-type: none"> • Marketing : chef de publicité... • Métiers créatifs : journaliste, photographe, commentateur TV/radio, directeur artistique... • Inventeur • Carrière juridique • Consultant, entrepreneur • Analyste système, planificateur stratégique
ENFP	<ul style="list-style-type: none"> • Carrières créatives et artistiques : journaliste, écrivain, artiste... • Communication, publicité, édition • Formation, enseignement • Conseil, psychologie, santé, social • Entrepreneur
ISTP	<ul style="list-style-type: none"> • Mécanique : ingénieur électronique, mécanicien, développeur • Pilote, pilote de course • Détective privé, officier de police, contrôleurs • Mineur, militaire • Economiste
INTP	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche / Santé / Technique / Sciences : chercheur, physicien, recherche biomédicale, mathématicien, scientifique physique/chimie,... • Métiers techniques et artistiques : architecte, rédacteur technique, écrivain, inventeur • Programmation & développement : programmeur, informaticien... • Analyste système : analyste financier... • Professeurs d'université

ESTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Management : manager d'affaires, office manager, administrateur, analyste budget, cadre financier... • Armée / Police / Justice : officier militaire ou de police, juge • Médical : dentiste, médecin généraliste
ENTJ	<ul style="list-style-type: none"> • Management et Direction : DRH, directeur des ventes, responsable administratif • Consulting, entrepreneuriat : consultant en finance, en management, en relations sociales... • Justice : juge, avocat d'affaires... • Finance : courtier, conseiller financier... • Formation : professeur d'université, coach, formateur....
ISFP	<ul style="list-style-type: none"> • Artisanat, métiers d'art • Professions de santé ou sociales : art-thérapeute, psychologue, pédiatre, vétérinaire, assistant social, infirmier • Métiers de la relation / services : professeur, agent de voyage, représentant commercial, vendeur....
INFP	<ul style="list-style-type: none"> • Expression écrite, littéraire : écrivain, journaliste, rédacteur, éditeur... • Santé : psychologue, médecins douces et alternatives, massages... • Développement des organisations : responsable en développement des ressources humaines, management de la diversité... • Conseil : médiation, conseiller d'éducation... • Religion : missionnaire, prêtre....
ESFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Professions médicales : infirmier, dentiste, orthophoniste, secrétaire médicale... • Enseignement • Vente : représentant commercial, réceptionniste, standardiste, télévendeur... • Religion / services sociaux : prêtre, volontaire humanitaire professionnel...

ENFJ	<ul style="list-style-type: none"> • Ecrivain • Métiers de la communication : journaliste, présentateur TV, éditeur, directeur de la communication, chef de publicité, chargé de relations publiques, politique... • Carrières des ressources humaines : recruteur, conseiller emploi carrière • Santé, psychologie, conseil : thérapeute, conseiller, consultant en outplacement, praticien en médecine alternative... • Enseignement / services à la personne : professeur de lettres, bibliothécaire, concepteur de programmes pédagogiques, travailleur social, directeur d'association...
------	---

Sites pour trouver un ou plusieurs métier(s) en fonction de son profil :

https://www.youtube.com/results?search_query=misfit+MBTI

<https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/search?q=MBTI>

<https://axomega-care.com/wp-content/uploads/2021/10/profils-MBTI.pdf>

RÉSUMÉ - BILAN

Contrôler l'adéquation entre les métiers trouvés avec les qualités, les centres d'intérêt, les intelligences multiples, les compétences et les valeurs :



Mes qualités

- *
- *
- *



Mes centres d'intérêt

- *
- *
- *



Mes intelligences multiples

- *
- *
- *



Mes compétences

- *
- *
- *



Mes valeurs

- *
- *
- *
- *

Entre la phase 2 et la phase 3 : recherches

 **Faire travailler le jeune dans sa recherche des métiers choisis.**

Exercice :

Préparer une fiche de travail et de réflexion pour le jeune: que faut-il y mettre selon vous ?



(cfr. Annexe 5 : Grille de questionnement par métier)

Liste de sites qui peuvent vous aider :

- ❑ www.siep.be
- ❑ www.orientation.be
- ❑ www.metiers.siep.be
- ❑ www.cediep.be
- ❑ <https://www.leforem.be/particuliers/choisir-un-metier.html>
- ❑ <http://www.orientation.be>
- ❑ <http://www.studyrama.be/spip.php?rubrique173>
- ❑ <https://www.citedesmetiers.brussels/fr-BE/Home>
- ❑ <https://www.youtube.com/channel/UCi7mDNo51860EzRI7-9DBLw>

Phase 3 : prise de décision

Faire des recherches sur les écoles et les filières

Une fois le métier trouvé, il faut regarder avec le jeune le chemin le plus adapté pour y arriver (haute école, université, filière professionnalisante, contrat d'apprentissage, étranger, promotion sociale....)

Le choix d'études dépendra aussi du parcours scolaire, des aptitudes, envies ou besoin. Certains jeunes sont plus faits pour étudier dans une haute école qu'à l'université. Parfois aussi, il leur faut un parcours en promotion sociale ou un contrat d'apprentissage.

Bien valider aussi avec les parents ce qui est possible pour eux au niveau financier.

Exemple : ne pas proposer d'étudier à l'étranger ou dans une école privée si les parents n'ont pas évoqué cela avec vous.

Le faire chercher des informations sur les différentes filières :

- Type d'écoles ?
- Où ?
- Portes ouvertes ?
- Procédure d'inscription ?
- Salons ?
- Personnes ressources ?
-

⚠ Il est important que vous alliez à des salons d'orientation pour vous familiariser avec les différentes études proposées. Il y en a beaucoup plus que vous ne pouvez l'imaginer. Ne pas rester non plus sur des choix trop classiques. Vous seriez étonné.e.s du nombre de parcours différents qui existent.

Liste de sites qui peuvent vous aider :

Pour les humanités :

- <https://monecolemonmetier.cfwb.be/>
- <https://monecolemonmetier.cfwb.be/jexplore-les-secteurs/>

Pour le supérieur :

- <https://formations.siep.be/formation/secteurs/> (payant si vous souhaitez la liste des écoles)
- <https://mesetudes.be/>
- <https://monorientation.be/formation>
- <http://www.enseignement.be/index.php?page=0&navi=18>

Faire un choix

Les 3 façons de faire des choix

- **Par la logique, l'analyse et le bon sens** : cette approche rationnelle et prudente est très adaptée à ceux qui aiment les listes « pour et contre » et qui ont besoin de réfléchir par eux-mêmes.
- **Par le sentiment, l'intuition, aussi appelé le « feeling »** : cette technique est idéale pour ceux qui se laissent porter par leur instinct, un « je-ne-sais-quoi » qui pousse à aller dans un sens ou dans un autre. Cette approche est irrationnelle, mais fondée sur l'intelligence émotionnelle.
- **Par les sources externes** : vous, les médias, les amis, les profs, les experts qui les entourent. Cette approche est destinée à ceux qui ont besoin de se rassurer en échangeant. L'entourage est alors un point d'appui précieux car ils ont confiance en lui et le considèrent comme fiable.

L'alliance des trois est l'idéal : réfléchir en amont par soi-même, écouter son intuition, et, enfin, partager les réflexions pour les confronter avec le monde extérieur. Trois étapes, trois modèles qui n'en font qu'un.



Définir un objectif SMART



Exercice : donner votre définition pour chacun des acronymes :

- Spécifique et simple :
- Mesurable :
- Atteignable :
- Réaliste :
- Temporellement défini :



Pour aller plus loin dans la démarche :

Editions « qui plus est » : <https://www.editionsquiplussest.com/114-elaboration-conduite-de-projet>

Exercice :

Préparer une fiche d'objectifs avec lequel repart en fin de dernière séance : que faut-il y mettre selon vous ?



ANNEXE 1 : Idées pour faire l'anamnèse

Il est important que ce premier contact reste naturel et ne fasse pas interrogatoire. D'ailleurs, en discutant avec le jeune, vous aurez déjà certaines réponses aux questions. Voyez aussi celles qui sont importantes pour vous, celles que vous souhaiteriez ajouter.

Origine de la demande

- Qui est à l'origine de la démarche ? Qu'est-ce qui la motive ?
- Quelles sont tes craintes ? Quelles sont tes attentes ?
- As-tu déjà fait une ou plusieurs démarches pour t'aider à t'orienter ? Si oui, lesquelles ?
- Pour toi, c'est quoi s'orienter ?
- Es-tu libre de choisir les études que tu veux ?
- Est-ce que tu accordes de l'importance aux regards des autres (parents, famille, amis, ...) ?
- Qu'est-ce qui t'empêche éventuellement d'être toi-même ?
- Quelle est ta marge de manœuvre dans le choix de tes études ?

Histoire scolaire

- Quelles études fais-tu actuellement ? Où ?
- Qu'est-ce qui fait qu'actuellement ça ne marche pas ou que ça ne te plait pas ?
- As-tu aimé tes études en humanités ? Y a-t-il des matières que tu préférerais ? Pourquoi ?
- Préférerais-tu les cours théoriques ou pratiques ?
- Comment se sont passées tes études en Humanité ? Quelle option avais-tu choisie ? Pourquoi ?
- As-tu envie de faire une année sabbatique ? Si oui, de quel type ?

Loisirs

- Quels sont tes hobbies ? tes passions ?
- Quels sont tes loisirs ? Pourquoi te plaisent-ils ?
- Quels sont les sujets qui t'intéressent ?
- Fais-tu du sport ? Si oui, qu'est-ce qui te plaît dans ce ou ces sport(s) ?
- Quelles sont les activités que tu préfères faire ?
- Quelles sont les activités que tu n'aimes pas faire ?
- Qu'est-ce que tu aimes faire ?
- Qu'est-ce que tu n'aimes pas du tout faire ?
- As-tu une ou plusieurs passions ?
- Quel est le métier que tu rêvais de faire lorsque tu étais enfant ?

ANNEXE 2 : Intelligences Multiples et orientation professionnelle

<u>I.M.</u>	<u>Orientations professionnelles possibles</u>
Logico-math	Scientifique, ingénieur, mathématicien, informaticien, programmeur de jeux vidéo, comptable, économiste, statisticien, agent de banque, analyste financier, auditeur, webmaster, technicien de laboratoire, ...
Linguistique	Journaliste, animateur radio ou télé, écrivain, avocat, enseignant, professeur de langue, commercial, traducteur, bibliothécaire, acteur/comédien, historien, animateur, secrétaire de rédaction, diplomate, réceptionniste, ...
Musicale	Musicien, chanteur, compositeur, chef d'orchestre, comédien, disc-jockey, technicien du son, critique musical, vendeur d'instrument de musique, concepteur en publicité et production multimédia, acousticien, chargé de communication, designer sonore, ...
Kinesthésique	Coach sportif, sportif, professeur de danse, entraîneur, mécanicien, plombier, ébéniste, couturière, coiffeur, réparateur, chirurgien, policier, gendarme, boulanger, charpentier, chauffagiste, cuisinier/chef, ...
IntraP	Thérapeute, psychiatre, psychologue, psychanalyste, écrivain, comédien, chercheur, explorateur, entrepreneur, prêtre, philosophe, sociologue, ...
InterP	Enseignant, psychologue, reporter, médiateur, entraîneur, vendeur, réceptionniste, agent de voyage, serveur, dirigeant d'entreprise, travailleur social, entraîneur, aide-soignant, animateur, infirmier, politicien, ...
Naturaliste	Biologiste, géologue, écologiste, météorologue, agriculteur, éleveur, jardinier, paysagiste, garde forestier, vétérinaire, explorateur, chef cuisinier, agronome, animateur nature, guide, bio-informaticien, charpentier, chef de projet biodiversité, ...
Visuo-spatiale	Architecte, urbaniste, designer, ingénieur, géographe, décorateur, artiste en arts visuels, animateur 3D et films audiovisuels, photographe, cinéaste, metteur en scène, photographe, paysagiste, moniteur d'auto-école, navigateur, cartographe, styliste, esthéticienne, créateur, ...

ANNEXE 3 : Les différents secteurs d'activités

- Agriculture
- Agro-alimentaire / Alimentation
- Animaux
- Architecture / Urbanisme / Aménagement intérieur
- Artisanat / Métiers d'art
- Banque / Assurances / Finance
- Bâtiment / Travaux Public
- Biologie / Chimie
- Commerce / Immobilier
- Communication / Information / Publicité
- Culture / Spectacle / Art
- Défense / Sécurité / Secours
- Droit
- Editions / Imprimerie / Industrie graphique
- Informatique / Electronique / Télécoms
- Enseignement / Formation
- Environnement / Nature / Nettoyage
- Gestion / Audit / Ressources Humaines
- Hôtellerie / Restauration / Tourisme
- Humanitaire
- Industrie / Matériaux / Energie
- Science / Recherche
- Mécanique / Electronique / Maintenance
- Numérique / Multimédia / Audiovisuel
- Santé
- Secrétariat / Accueil
- Soins esthétiques / Coiffure
- Sport / Animation artistique et culturelle
- Transports / Logistique

ANNEXE 4 : Les différents types d'entreprises

- Micro-entreprise ou très petite entreprise (de 1 à 9 personnes)
- Petite et moyenne entreprise (PME – moins de 500 personnes)
- Entreprise de taille intermédiaire (moins de 5.000 personnes)
- Grande entreprise (+ de 500 personnes, souvent entreprise internationale)
- Coopérative (entreprise dont les propriétaires sont les personnes qui y travaillent)
- Start-Up (jeune entreprise qui expérimente de nouvelles façons de travailler à partir d'une personne)

ANNEXE 5 : Grille de questionnement par métier :

Métiers	A :	B :	C :
En quoi consiste le travail ?			
Les points positifs			
Les points négatifs			
Formation nécessaire			
Compétences nécessaires			
Secteurs d'activité Exemples d'entreprise			
Environnement et contexte de travail Grand groupe, PME ? libéral, salarié ? Horaires ?			

Niveaux de rémunération			
Débouchés			
Métiers connexes			
Possibilités d'évolution			

ANNEXE 6 : Test RIASEC tiré du livre « Comment choisir ses études et son métier ? »

Q1 à Q12 = 4 propositions
 Q13 = 2 propositions
 Q14 à Q20 = 1 proposition

Q1 : Comment vous décririez vous ?		
P	je suis curieux de tout	
U	je suis franc	
M	je suis audacieux	
O	Je suis sensible	
Q	je suis sportif	
V	je suis studieux	
Y	je suis optimiste	
W	je suis indépendant	
Z	je suis organisé	
N	je suis conciliant	
L	je suis perfectionniste	
X	je suis attentif aux autres	

Q2 : Quelles sont vos principales qualités ?		
W	je suis intuitif	
P	je suis logique	
Y	je fais preuve d'initiative	
N	je m'exprime facilement	
Z	je suis efficace	
M	je prends facilement des décisions	
X	je fais preuve d'empathie	
Q	Je suis pragmatique	
L	je suis exigeant vis-à-vis de moi-même	
O	je suis créatif	
V	je suis réfléchi	
U	je suis habile de mes mains	

Q3 : Quels sont vos principaux défauts ?		
O	désordonné	
Q	terre-à-terre	
Y	casse-cou	
N	influençable	
M	autoritaire	
U	asocial	
P	indécis	
Z	rigide	
V	entêté	
X	idéaliste	
L	perfectionniste	
W	impulsif	

Q4 : Quelles sont les valeurs qui vous guident ?		
L	l'honnêteté	
U	l'effort	
O	la liberté	
V	le savoir	
X	la solidarité	
N	la coopération	
Y	la réussite	
W	le beau	
P	la persévérance	
M	le pouvoir	
Z	l'ordre	
Q	le bon sens	

Q5 : Qu'aimez-vous faire de votre temps libre ?		
X	j'aime rendre service	
Q	j'aime être au contact de la nature	
V	j'aime faire des recherches sur internet	
Y	j'aime éprouver des sensations fortes	
O	j'aime aller au cinéma, au théâtre ou au spectacle	
L	j'aime classer et ranger	
W	j'aime écrire ou dessiner	
U	j'aime faire des travaux manuels	
Z	j'aime collectionner des objets, timbres ou photos	
P	j'aime lire des revues scientifique ou spécialisées	
N	j'aime rencontrer de nouvelles personnes	
M	j'aime participer à des compétitions	

Q6 : Quand vous épanouissez-vous au travail ?		
Y	quand je dois convaincre	
X	quand je travaille en équipe	
L	quand l'organisation et les objectifs sont clairs	
P	quand je cherche à comprendre un phénomène	
Z	quand je traite des dossiers et des données	
V	quand je résous des problèmes	
Q	quand j'utilise des outils ou des machines	
O	quand je peux exprimer mon originalité	
M	quand j'entreprends des projets	
U	quand je travaille en plein air	
W	Quand j'imagine un nouveau produit	
N	Quand je fais progresser les autres	

Q7 : Quelles activités préférez-vous ?		
V	les activités intellectuelles	
O	Les activités qui font appel à l'imagination	
Z	les activités administratives ou comptables	
X	les activités qui sont utiles aux autres	
L	les activités dans un bureau	
M	le management d'une équipe	
Q	les activités qui produisent des résultats concrets	
W	les activités artistiques ou de design	
Y	les activités dans lesquelles je défends mon opinion	
U	les activités dans lesquelles je peux bouger	
N	les activités qui visent à comprendre l'être humain	
P	les activités qui apprennent des choses nouvelles	

Q8 : Que voulez-vous faire au quotidien ?		
Q	fabriquer	
Y	négociier	
Z	contrôler	
U	réparer	
P	explorer	
M	diriger	
O	imaginer	
N	expliquer	
L	gérer	
W	créer	
X	écouter	
V	comprendre	

Q9 : Qu'est-ce que vous n'aimez pas ?		
P	je n'aime pas négocier	
O	je n'aime pas respecter les règles	
W	je n'aime pas les chiffres	
L	je n'aime pas le désordre	
Y	je n'aime pas réfléchir trop longtemps	
Z	je n'aime pas improviser	
U	je n'aime pas travailler en équipe	
N	je n'aime pas travailler seul	
M	je n'aime pas les matières scientifiques	
Q	je n'aime pas m'exprimer par écrit	
X	je n'aime pas les travaux manuels	
V	je n'aime pas diriger une équipe	

Q10 : Que voulez-vous trouver dans votre métier ?		
X	des relations humaines	
Z	des méthodes	
O	de l'innovation	
V	des sciences	
Q	de l'activité physique	
L	du traitement de données	
Y	de la vente	
U	des travaux manuels	
N	de l'aide aux autres	
M	du leadership	
W	de l'expression artistique	
P	de la recherche	

Q11 :Quels domaines d'activités vous attirent ?		
V	l'informatique, internet et les télécoms	
N	le social	
U	l'agriculture, l'agro-alimentaire et l'environnement	
W	l'artisanat d'art et la mode	
P	la recherche	
M	le droit et la justice	
X	le paramédical	
Y	le commerce, la vente et la distribution	
Z	l'administration et la fonction publique	
O	l'audiovisuel et le spectacle	
L	l'audit, la comptabilité et la gestion	
Q	le sport	

Q12 : Quels domaines d'activités vous attirent ? (bis)		
Q	l'aéronautique, l'automobile, les transports	
V	les biotechnologies et la chimie	
U	la construction, l'électronique et la mécanique	
O	la culture	
P	le journalisme	
M	le marketing	
X	l'enseignement	
L	l'armée et la sécurité publique	
Z	la banque et les assurances	
N	les ressources humaines	
Y	la politique	
W	le design graphique	

Q13 : vous êtes devenu célèbre. Comment ?		
Z	j'ai dénoncé un scandale sanitaire ou financier	
W	mon invention a changé le quotidien	
Q	j'ai réalisé un exploit sportif	
L	j'ai mis au point une nouvelle méthode de travail	
N	j'ai organisé une action humanitaire d'envergure	
U	j'ai été désigné meilleur ouvrier de France	
X	j'ai proposé une pédagogie révolutionnaire	
P	j'ai remporté le prix Pulitzer (meilleur reportage)	
O	j'ai réalisé une œuvre d'art	
M	j'ai fait fortune	
V	j'ai fait une découverte scientifique majeure	
Y	j'ai été élu premier ministre	

Q14 : dans votre travail, il est important que ...		
Y	vous puissiez vous dépasser	
N	on vous fasse confiance	
V	vous trouviez du sens	
L	votre mission soit clairement définie	
O	vous éprouviez du plaisir	
U	vous disposiez des meilleurs outils et matériels	

Q15 : quel est votre principal facteur de stress ?		
M	l'immobilisme	
L	les demandes imprévues	
O	les contraintes	
P	les décisions rapides	
X	la solitude	
U	les relations sociales	

Q16 : vous aurez réussi votre vie si ...		
X	vous avez plein d'amis	
P	vous vivez des expériences enrichissantes	
W	vous laissez une trace	
Q	vous avez une maison et un jardin	
M	vous êtes votre propre patron	
Z	vous êtes reconnu pour votre professionnalisme	

Q17 : que privilégiez-vous pour vos vacances ?		
U	la nature	
P	la découverte	
O	la culture	
N	l'amitié	
Y	l'aventure	
L	la famille	

Q18 : à quelle association pourriez-vous adhérer ?		
O	une troupe théâtrale	
X	une association d'usagers	
Y	un parti politique	
N	une association caritative	
U	un atelier de travaux manuels	
V	une association à caractère scientifique	

Q19 : Quel est votre mot préféré ?		
Z	la justice	
P	le progrès	
Y	le succès	
Q	la concrétisation	
O	le rêve	
X	la paix	

Q20 : enfant, quel était votre jeu préféré ?		
W	le Pictionary	
Z	les jeux de carte	
M	le Monopoly	
X	le ballon prisonnier	
Q	les jeux de Lego	
P	le scrabble	

Faire le total de chaque lettre :

Résultats	
L	0
O	0
U	0
X	0
M	0
P	0
V	0
Y	0
N	0
Q	0
W	0
Z	0

Pour obtenir le profil RIASEC, additionner les lettres de la façon suivante :

R = Q + U	0
I = P + V	0
A = O + W	0
S = N + X	0
E = M + Y	0
C = L + Z	0

Prendre ensuite les trois lettres qui ont obtenu le score le plus important :

Investigateur	0
Artiste	0
Social	0
Entreprenant	0
Conventionnel	0
Réaliste	0

Profil RIASEC :/...../.....

Tu es le meilleur juge pour t'évaluer.

Ce n'est pas parce que le test te donne un profil que tu dois le choisir.

Est-ce que tu te retrouves dans le profil déterminé par le test ?

Qu'as-tu appris sur toi ?

Quel est ton profil RIASEC :

ANNEXE 7 : Différentes mises en situation

Grâce – 19 ans – 1^{ère} Bachelier en kiné

Grâce est une jeune fille volubile, franche, directe, émotive qui se pose beaucoup de questions quant à son choix d'études de kiné. Elle a déjà fait un chemin d'orientation après avoir réussi son CESS via le jury central. Elle signale avoir fait ce choix car il semblait évident pour tout le monde mais n'est pas sûre que ce soit réellement ce qu'elle a envie de faire. Comme elle n'a réussi qu'une partie de ses examens en janvier, elle commence à douter de son choix. Mais sa session d'examen a également été gênée par une relation amoureuse compliquée.

Elle a eu un parcours scolaire compliqué. C'est une jeune fille qui doute énormément de ses compétences, avec un perfectionnisme important qui la pousse à ne pas faire quelque chose plutôt que de risquer de rater. Elle montre également une certaine immaturité.

Elle rencontre des difficultés relationnelles avec ses parents et ne sent pas libre de choisir ce qu'elle souhaite vraiment.

Comment l'aider à trouver sa voie sans la laisser envahir l'espace de réflexion par ses problèmes avec ses parents et sa relations amoureuse ?

Ulysse – 17 ans – 6^{ème} Humanité

Ulysse vient en coaching mais il est poussé par sa maman qui souhaite qu'il fasse un choix pour l'année prochaine. Il n'a donc pas très envie d'être là.

Il répond gentiment aux différentes questions mais on ne le sent pas très présent ni très impliqué dans les exercices.

Après avoir fait l'explorama et matcher les métiers découverts avec la fiche résumé, il signale qu'il s'agit de métiers choisis par défaut, qu'il a fait la visualisation en pensant à son papa qui est ébéniste et qu'aucun des métiers trouvés ne le tentent vraiment.

Ce qui ressort de cette discussion est qu'il a envie de faire une année sabbatique mais que ses parents ne sont pas d'accord.

Comment aider Ulysse à voir plus clair et à être plus présent et impliqué dans le coaching d'orientation ?

Louis – 18 ans – 6^{ème} Humanité

Louis a un trouble de l'attention. Il vient de découvrir qu'il est haut potentiel mais du fait de son trouble, il n'a pas fort confiance en lui.

Il vient pour voir plus clair sur son choix d'études. C'est un grand sportif et il est donc attiré par les études de kiné.

Il signale qu'il ne souhaite pas aller à l'université car il n'est pas sûr de pouvoir réussir dans ce type d'enseignement.

Son choix s'est finalement porté sur la biologie marine. Comment trouver un parcours d'études qui conviennent à son type d'apprentissage (plutôt pratique que théorique) ?

Ambre – 21 ans – 2^{ème} Bac vétérinaire

Ambre suit des études de vétérinaire à Gand. Elle est bilingue. Elle a des doutes sur son choix d'études car elle ne sent pas motivée à étudier.

Suite à la deuxième séance, il semble clair que son choix de devenir vétérinaire lui correspond tout à fait.

Comment voir avec elle ce qui se passe par rapport sa motivation à étudier et quelles sont les pistes au niveau d'un éventuel futur coaching ?

Noah – 15 ans – 3^{ème} humanité générale – science économiques

Noah est en 3^{ème} humanité en Sciences économiques. Il n'aime pas du tout ses études et souhaite trouver une voie plus pratique.

Que pourriez-vous faire avec lui pour l'aider à trouver sa voie et les études les plus appropriées pour y arriver ?

Pierre – 17 ans – 6^{ème} humanité générale – Latin-Sciences immersion

Noah est en 6^{ème} humanité en Latin Sciences Immersion. Il n'a aucune idée de ce qu'il veut faire l'année prochaine.

Il joue au hockey et a beaucoup de bonnes relations sociales.

Lorsqu'il fait le test de l'Explorama®, aucune planche ne l'inspire. Que faire pour l'aider à trouver des métiers qui pourraient lui plaire ?

BONUS

Issu du livre « Les parcours de l'orientation », Ed. Hatier, 2019

QUELLE ATTITUDE AVEZ-VOUS face à votre projet d'orientation ?

- 1 Pour vous, l'orientation représente :
 - un horizon lointain.
 - un chemin à tracer.
 - la sortie du lycée.
- 2 Choisir son orientation, c'est :
 - prendre le temps de réfléchir.
 - s'emparer des bonnes opportunités.
 - on verra bien où je suis accepté.e.
- 3 Comment savoir ce qui m'intéresse ?
 - Je ne sais pas, je vais me renseigner au CDI.
 - Je demande aux professeurs qui trouveront bien ce qui me convient.
 - C'est à moi de faire l'effort pour chercher ce qui me plaît.
- 4 Selon vous, quel est le bon timing pour démarrer son projet d'orientation ?
 - Dès la Seconde, lorsque je choisis mes enseignements de spécialité.
 - C'est au lycée de me dire quand et comment je dois m'y prendre.
 - Ce sujet me concerne de près, c'est à moi d'être acteur.rice de mon orientation.
- 5 La question « Que souhaites-tu faire plus tard ? »...
 - me panique !
 - m'oblige à me bouger et à chercher un projet qui me convient.
 - m'incite à m'entourer des personnes qui vont m'aider à y répondre.
- 6 Dire ce qui me plaît et en parler à d'autres...
 - c'est difficile pour moi.
 - pas de souci, je sais ce que j'aime et ce que je veux faire plus tard.
 - ce n'est pas simple, mais je vais y arriver si on m'aide et si on m'écoute.
- 7 L'orientation finalement, c'est...
 - une question d'organisation pour combiner toutes les actions à entreprendre pour avancer dans mon projet.
 - une aventure et des rencontres incroyables qui m'obligent à m'intéresser à ce qui se passe en dehors des cours.
 - une obligation et une source de stress, je ne me sens pas encore prêt.e.
- 8 Ce qui me motive pour avancer dans mon projet d'orientation, c'est de :
 - quitter le lycée et devenir plus autonome dans mon travail.
 - approfondir les matières qui me plaisent le plus.
 - découvrir des domaines nouveaux pour prendre un nouveau départ.

Discutez-en en binôme ou en groupe.
Appuyez-vous sur les ressources proposées dans ce cahier pour trouver des réponses à vos questions.

10 LES PARCOURS DE L'ORIENTATION

BIBLIOGRAPHIE

- « Les parcours de l'orientation », Ed. Hatier, 2019
- « Et si je trouvais enfin ce que je veux faire de ma vie », Isabelle Servant, Ed. Eyrolles, 2019
- « Orientation – Mode d'emploi », Blandine Yvert, Ed. Quasar, 2014
- « Comment choisir ses études et son métiers », Ariane Masson, Ed. Digiscalies, 2015
- « 30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves », Isabelle Servant, Ed. Eyrolles, 2017
- « Bien m'orienter », Thibault Séguret – Amaury Leclercq, Ed. Studyrama, 2015
- « Les parcours de l'orientation », Ed. Hatier, 2019
- « S'orienter en fin de secondaire », Bernard Cobut, Ed. Cortex, 2007
- « Faire soi-même son bilan de compétence », Gérard Roudaut, Ed. StudyramaPro, 2016
- « L'explorama », Sylvie Darré, Ed. Qui Plus Est, 2016
- « Qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? 21 jours pour aider votre ado à construire son orientation », Caroll Le Fur, Ed. Eyrolles, 2020
- « The future generation », *Talentportfolio*, 8^{ème} édition corrigée, avril 2016, www.visualchangeagent.com
- « Oriento, une idée de ce que tu feras après ? », Marie-Pascale Descamps & Gaëtan Gabriel, programme Oriento, 2016, www.coach-altitude.be
- « Découvrir ses talents cachés », Xavier Cornette de Saint Cyr, Ed. Jouvences, Petit cahier d'exercices, 2020
- <https://cabinetabccompetences.blogspot.com/2013/03/mbti-et-orientation-professionnelle.html>
- <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/>
- <https://www.definitions360.com/valeurs-humaines/>
- <https://definition-simple.com/valeurs-humaines/>
- <https://www.total-sante.com/valeurs-humaines-definition-classification-caracteristiques-cotation/>
- <https://alumni.unistra.fr/article/exercices-pratiques-pour-se-demarquer-et-valoriser-ses-atouts-alum-n-work-du-15-02/22/02/2018/1603>
- <http://www.editionsquiplus.com/annexes/repository/CH1/Annexes%20Chemin%20faisant%201.pdf>
- <https://www.souriezvousjouez.com/products/jeu-des-qualites>
- <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=fierte>
- <https://www.positran.fr/produit/cartes-des-forces/>
- <https://formation.lefebvre-dalloz.fr/actualite/psychologie-positive-decouvrez-vos-forces-pour-conjuguer-bien-etre-et-performance#:~:text=Le%20concept%20de%20force%20a,le%20d%C3%A9veloppement%20et%20la%20performance%20%C2%BB.>
- <https://polelouvain.be/wp-content/uploads/2021/11/BRO-inte%CC%81rieur-Manuel-Parent-min.pdf>
- https://accrochaje.cfwb.be/fileadmin/sites/ajens/uploads/Bibliotheque/Fiches_base_de_donnee/Outils/Fichiers/22.10.17.S_orienter_monde_en_transition.pdf