

Guide du choix professionnel

Reinhard et Simon Schmid



Cher écolier, chère écolière,

Le «Guide du choix professionnel» t'offre la possibilité d'aborder ton choix professionnel de façon indépendante et autonome.

Tu étudies ce livre en détail à l'école et/ou lors des entretiens d'orientation. Tu classes les feuilles supplémentaires dans le portfolio du choix professionnel. Tu y trouveras à chaque fois une checklist sur les feuilles de répertoire afin que ton portfolio soit complet à la fin du processus.

Tu dois être prêt-e à investir du temps pour ton premier choix professionnel et à te confronter honnêtement et de façon critique à tes intérêts et à tes aptitudes. Seulement ainsi tu peux découvrir quelle formation est appropriée pour toi.

Ce guide te donne des conseils, tu apprends à explorer avec plus de précision le monde du travail, ses nombreuses professions et les différentes voies de formation. Tu peux dès lors planifier pas à pas ta voie vers ton premier choix professionnel.

Tu peux utiliser ton portfolio du choix professionnel comme base pour les discussions avec tes parents et tes proches, tes amis, tes enseignants, ton/ta conseiller-ère en orientation ou tes futurs maîtres d'apprentissage.

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir sur la voie de ton choix professionnel!

Reinhard Schmid

Simon Schmid

Ce guide du choix professionnel appartient à:

Nom: _____

Ecole / classe: _____

Sommaire

1. Ton choix professionnel, ta décision

Dans le premier chapitre, tu apprendras de quoi dépend le premier choix du métier et qui peut te venir en aide pour cela. Tu découvriras que plusieurs chemins peuvent te mener à ton but et quelles attentes tu poses face à ton métier.

5 - 22

2. Ton autoévaluation

Ici tu apprends à mieux te connaître toi-même, tes intérêts et tes facultés. Ceux-ci sont tes facteurs de choix professionnel. Tu découvres ce qui est important pour toi et tu élabores dans ce chapitre ta carte de personnalité.

23 - 48

3. Le monde du travail, ton choix

Dans ce chapitre tu te procures une vue d'ensemble du monde des métiers et tu élabores ton hit-parade personnel des métiers. Tu apprends comment trouver des informations sur des métiers ou des formations et comment les assimiler.

49 - 77

4. Ta comparaison moi- métier

A partir de tes métiers favoris, tu crées pour chaque métier ton analyse des caractéristiques du métier et une carte professionnelle puis tu les compares avec ta carte de personnalité. L'exercice «métier d'élève» t'aide à découvrir si une école supérieure est la bonne chose pour toi. Tu peux comparer tes intérêts et tes facultés avec les exigences des métiers et des formations.

78 - 86

5. Explorer des métiers et des formations

Il s'agit maintenant d'explorer des métiers et des formations en pratique. Ce chapitre t'aide à mener des conversations avec des employés et ainsi à découvrir davantage sur les côtés positifs et négatifs de tes métiers favoris. Cela te montre aussi, comment tu peux te préparer pour un stage d'information professionnelle et comment assimiler les impressions.

87 - 98

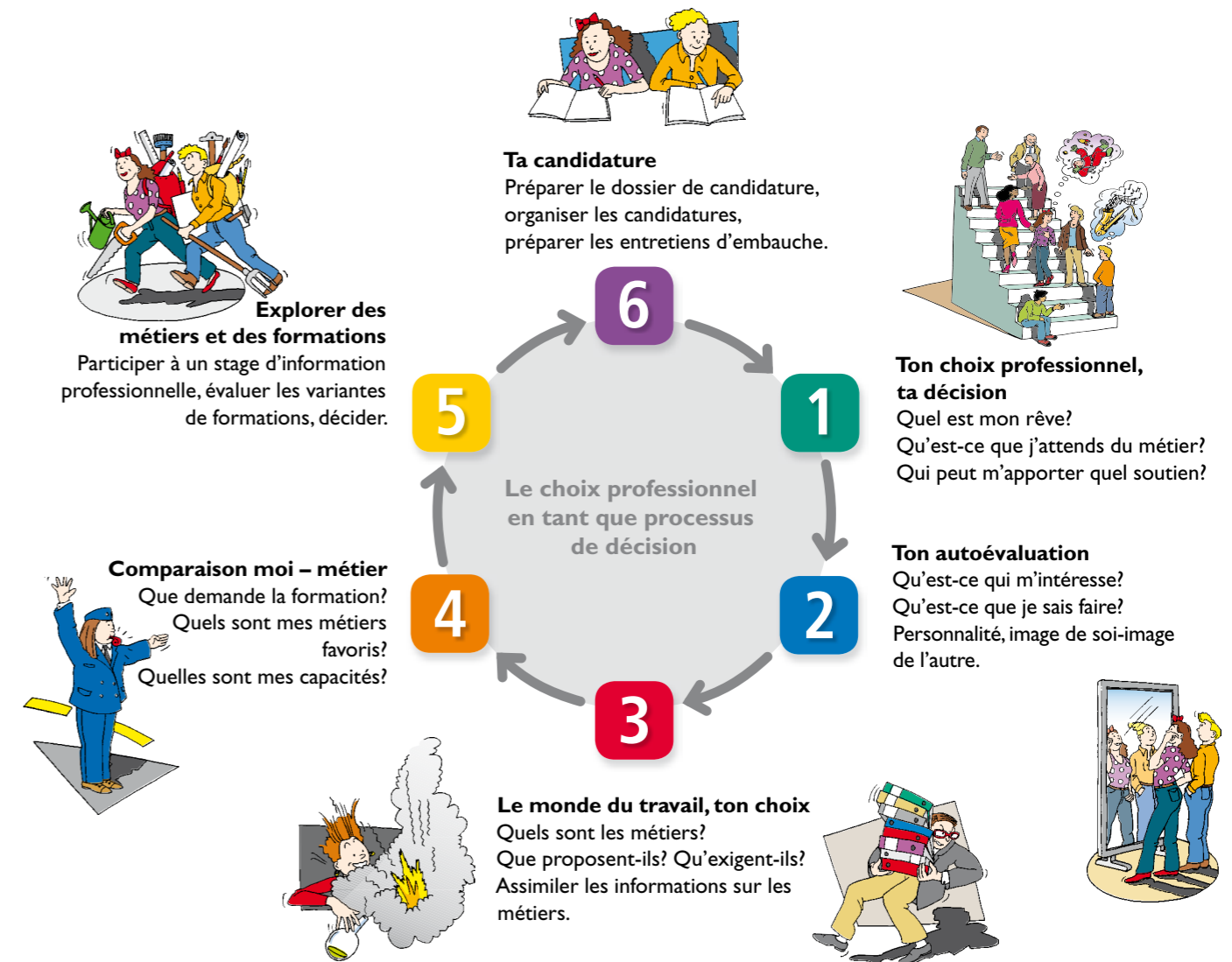
6. Ta candidature

Dès l'instant où tu sais ce que tu veux devenir, commence pour toi la recherche des places d'apprentissage ou de formation. Ce chapitre te livre des conseils pour la recherche d'une place d'apprentissage, pour la rédaction de ta candidature mais aussi sur la manière dont tu peux te préparer à l'entretien d'embauche.

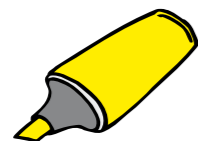
99 - 112

Ton choix professionnel en tant que processus de décision

Le Guide du choix professionnel te propose 6 étapes pour déterminer tes choix professionnels et scolaires.



Légende



Le surligneur
marque dans le texte ce qui est important pour toi.



Le crayon
écrit tes réflexions et tes idées.



La flèche
ici se trouvent des astuces, conseils et autres remarques qu'il convient de prendre en considération.



Les pages qui comportent le **symbole de téléchargement** peuvent être téléchargées sur www.pdchp.ch. Elles font également partie du portfolio du choix professionnel.



Tu classes ces feuilles ou des copies dans ton **portfolio du choix professionnel**.

Où en es-tu?



Laquelle des affirmations suivantes te correspond le plus à l'heure actuelle?
Marque-la d'un trait de couleur.



Tu te trouves au début d'un **voyage** palpitant. Tu as déjà choisi ton métier ou tu ne sais pas encore ce que tu feras plus tard?

Peu importe ce que tu as fait, tu dois en apprendre davantage sur toi-même et vérifier si tu

as vraiment découvert toutes tes possibilités.

Nouveau texte
Tu découvriras à la page suivante comment tu peux poursuivre ta réflexion. Pour le faire, choisis l'une des affirmations indiquées ci-dessus.



Tu découvriras sur la page suivante comment tu peux continuer. Pour cela, sélectionne ton affirmation marquée ici.

Je me situe ici!

Je souhaite poursuivre ma scolarité mais je suis encore à la recherche du métier que j'exercerai plus tard.

- Si c'est déjà maintenant une chose certaine pour toi que tu veux continuer l'école, inscris ici à quelle école tu aimerais aller:

- Pour toi, l'exercice «le métier d'élève» dans le chapitre orange, sera particulièrement important.
- Poursuis tes réflexions dans ce guide. Tu obtiendras plus d'informations sur toi-même et le monde des métiers.

- Note le nom du métier de tes rêves:

- Discute avec des collègues ou avec tes parents de ce qui te fascine dans ce métier. Ecoute ce qu'ils en pensent.
- Si tu continues ton travail dans le guide, tu trouveras encore d'autres métiers intéressants.

Je connais le métier de mes rêves.

Je ne sais pas du tout quel métier j'aimerais exercer!

- Tu as devant toi un temps intéressant.
- Sur les pages suivantes, tu découvriras beaucoup sur toi-même ainsi que sur des objectifs de métiers et de formations possibles.

- Inscris ces métiers ici:

- Le travail dans le guide t'aide à te décider.

Je pense à plusieurs métiers, mais je n'arrive pas encore à me décider!

Je me situe ici!

Je sais uniquement quels métiers je n'aime pas!

- Ceci est déjà un bon début. Inscris ici ces métiers et justifie, ce qui ne te plaît pas dans ces derniers:

- Avec le travail dans le guide, tu trouveras certains métiers que tu aimes et qui te concernent.

- Note ce métier ici:

- Considère que chaque personne peut être concernée et intéressée par plusieurs métiers.
- Avec le voyage de découverte dans le guide, tu trouveras certainement encore une formation intéressante supplémentaire.

Je me suis déjà décidé-e pour un métier!

Pour l'instant, je ne souhaite pas entendre parler de choix professionnel.

- Inscris ici les raisons sous forme de mots-clés:

- Parles-en avec une personne de confiance (conseiller-ère d'orientation professionnelle)
- Le chapitre vert dans le guide t'offre une sélection de conseils.



Ton premier choix professionnel

Apprentissage de deux ans AFP

Les élèves qui ne peuvent pas commencer un apprentissage exigeant du point de vue des connaissances scolaires, de 3 ou 4 ans aboutissant à un CFC, ont la possibilité de suivre un apprentissage de deux ans. Au terme de cette formation réussie, l'élève reçoit une attestation fédérale de formation professionnelle AFP. Ce titre reconnu officiellement par la Confédération lui permet d'entrer dans le monde du travail ou de poursuivre en 2^{ème} année d'apprentissage du CFC correspondant.

Apprentissage de trois ou quatre ans CFC

Environ deux tiers des jeunes accomplissent une formation professionnelle initiale après la scolarité obligatoire. Cette formation, appelée également apprentissage, permet aux jeunes d'acquérir les qualifications nécessaires pour exercer une profession et avoir accès à la formation professionnelle supérieure. Elle se déroule sous forme d'alternance entre la théo-

rie et la pratique (1 jour à 1,5 jour par semaine consacré aux cours théoriques). La formation professionnelle initiale qui dure trois ou quatre ans aboutit à un certificat fédéral de capacité CFC, certificat le plus représenté sur le marché du travail en Suisse.

Il est possible de suivre sa formation professionnelle initiale dans une entreprise + école professionnelle, dans une école de métiers ou dans une école de commerce.

La maturité professionnelle

La maturité professionnelle fédérale complète la formation professionnelle initiale avec CFC par une formation générale approfondie. La formation s'achève par les examens de maturité professionnelle et par l'obtention d'un certificat de maturité professionnelle. On peut soit suivre l'école préparant à la maturité professionnelle parallèlement à l'apprentissage soit envisager de faire cette formation après l'obtention du CFC. La maturité professionnelle et le CFC apprennent au futur domaine d'études donnent accès sans examen aux hautes écoles spécialisées HES.

L'école de culture générale ECG

L'ECG permet aux élèves d'acquérir une culture générale de base. Elle ne mène pas à une qualification professionnelle, mais constitue davantage une étape préparatoire. Selon la section choisie durant la formation et la réussite d'un éventuel examen, l'élève peut compléter son certificat de culture générale par une maturité spécialisée (santé, social, pédagogie, arts, etc.) qui lui permet de se diriger vers une haute école spécialisée HES du même domaine ou une haute école pédagogique HES.

Lycée, collège ou gymnase

Trois noms pour désigner une même formation qui s'adresse aux jeunes bénéficiant d'une facilité à acquérir des connaissances. Bien qu'elle ne mène pas à une profession, elle offre aux élèves en plus d'une vaste culture générale, le savoir et la maturité nécessaires aux études supérieures dans les universités et les écoles polytechniques fédérales ainsi qu'à diverses autres formations (hautes écoles spécialisées, hautes écoles pédagogiques, etc.).

Année scolaire de transition

Séjour linguistique

Alternance pratique – théorie (préapprentissage, stage + cours)

Stage

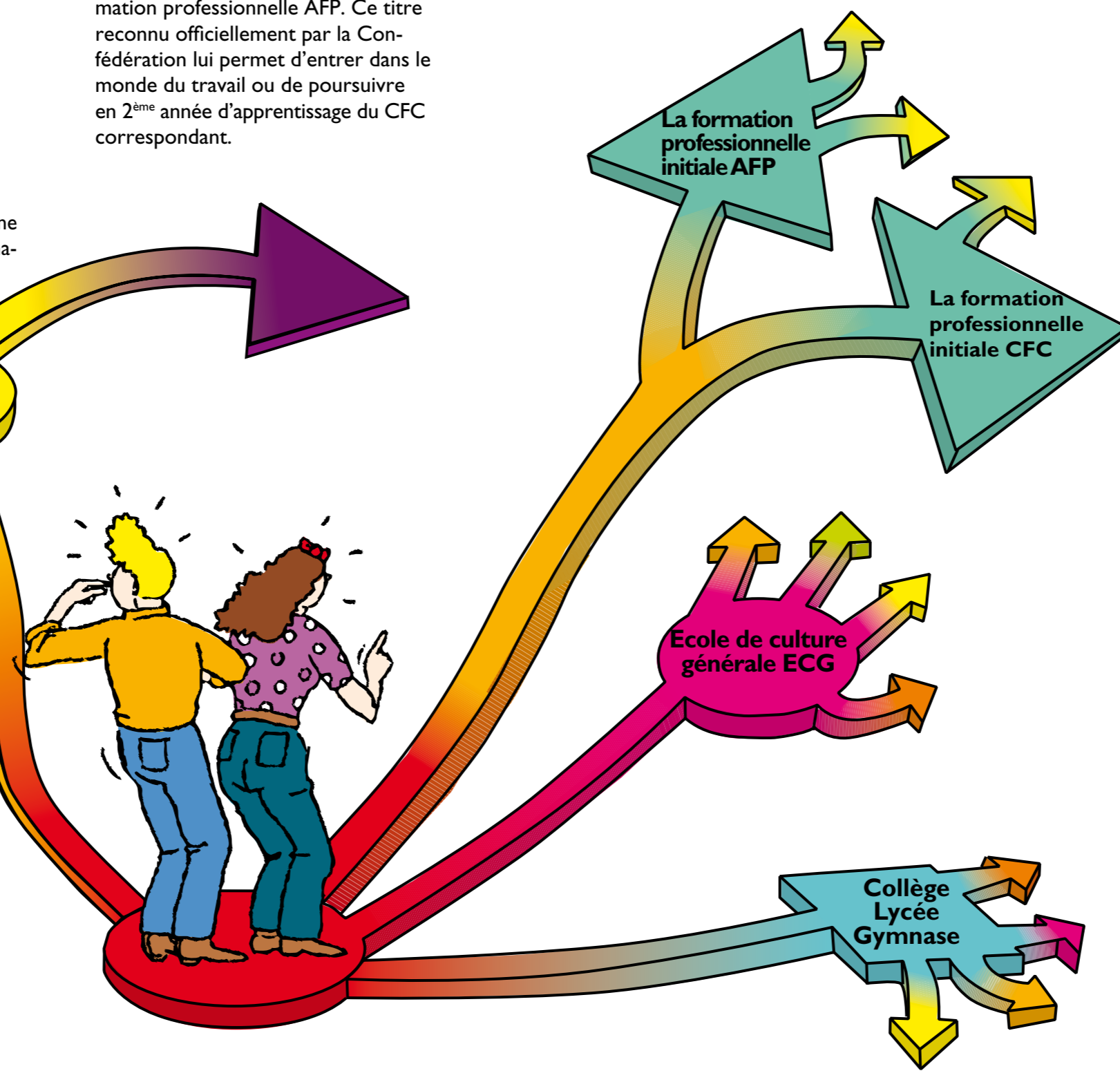
Séjour au pair dans une famille en Suisse allemande ou au Tessin

Les solutions transitoires

Les solutions transitoires

Elles s'adressent aux élèves qui sortent de la scolarité obligatoire et qui ne sont pas parvenus à trouver immédiatement une place de formation professionnelle (apprentissage) ou qui ne satisfont pas aux exigences d'une formation scolaire (école de culture générale ou lycée/collège/gymnase). Durant cette année de transition, les élèves peuvent consolider leurs connaissances scolaires, préparer un projet professionnel et développer leurs compétences sociales.

Pour obtenir des informations sur ces solutions transitoires, tu peux consulter le site www.orientation.ch/ecoles ou www.orientation.ch/transition et contacter la conseillère ou le conseiller en orientation de ton établissement scolaire.



Ajouter
directement à une profession
c'est très très important

Ton choix professionnel, ta décision

Te voici déjà au cœur de la première étape de ton choix professionnel! Dans ce chapitre vert «Ton choix professionnel, ta décision», tu as l'occasion de te pencher sur divers aspects importants qui concernent le choix professionnel.

Nous supposons que, dès ton plus jeune âge, **tu rêvais peut-être d'un métier** précis. Au fil des mois et des années, cette première idée de métier a changé, de nouveaux rêves de métiers sont apparus et ont à nouveau disparu. Peut-être connais-tu aussi depuis longtemps «ton» métier de rêve et souhaites-tu en faire ta profession.

A présent, il est important que tu vérifies les représentations que tu te fais du monde professionnel afin de choisir en toute connaissance de cause.

Il s'agira également de consigner avec précision tes **attentes envers le métier**. Ecoute également les idées de toutes les personnes qui t'accompagnent dans ton choix professionnel.

Tu as vu à la page 9 que nous parlons de **«premier» choix professionnel**. Nous partons donc du principe que tu te décides à présent pour une première formation.

Durant notre carrière, nous faisons en réalité sans cesse de nouveaux choix professionnels. Ainsi, ce **«premier» choix professionnel** constitue pour toi une bonne **«opportunité d'entraînement»**.

Le même métier pour toute la vie n'existe plus. Plus tard, tu auras la possibilité de te réorienter et de suivre de nouvelles voies professionnelles. Même pour un deuxième ou un troisième choix professionnel, les questions que tu te poses aujourd'hui seront identiques!

Nous te souhaitons beaucoup de plaisir durant ce processus!

Tes attentes envers le métier

Quelles sont tes attentes envers ton métier? Que souhaites-tu atteindre grâce à lui?



J'aimerais...

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Avoir une activité créative | <input type="checkbox"/> Développer mes aptitudes et idées personnelles | <input type="checkbox"/> Pouvoir étudier et travailler près de chez moi |
| <input type="checkbox"/> Avoir une activité porteuse de sens | <input type="checkbox"/> Avoir un travail agréable en terme d'habillement, de mobilier, de température, de bruit, de propreté | <input type="checkbox"/> Faire une formation de courte durée |
| <input type="checkbox"/> Trouver de la reconnaissance | <input type="checkbox"/> Avoir de bonnes possibilités de promotion | <input type="checkbox"/> Suivre une formation à ma portée |
| <input type="checkbox"/> Devenir indépendant-e | <input type="checkbox"/> Avoir une vie sûre et un emploi stable | <input type="checkbox"/> Suivre une formation exigeante |
| <input type="checkbox"/> Avoir la possibilité de me spécialiser | <input type="checkbox"/> Avoir beaucoup d'indépendance et de responsabilités | <input type="checkbox"/> Avoir une activité variée |
| <input type="checkbox"/> Faire une carrière professionnelle | <input type="checkbox"/> Avoir des contacts avec des personnes | <input type="checkbox"/> Avoir la possibilité de travailler plus tard à temps partiel ou d'interrompre mon activité professionnelle durant quelques années. |
| <input type="checkbox"/> Avoir un bon salaire | <input type="checkbox"/> Concilier métier et temps libre | |
| <input type="checkbox"/> Voir les résultats de mon travail | | |

Suggestions personnelles:



Sens et finalité du travail et du métier

En nous tournant vers le passé, nous constatons que le **travail** a revêtu différentes **significations** pour l'être humain selon les époques. Nous nous trouvons aujourd'hui une nouvelle fois dans une période de grands changements.



Travailler...

- Pour les **hommes des cavernes**, il s'agissait de l'unique possibilité de se maintenir en vie. Chaque individu devait maîtriser l'ensemble des activités nécessaires à la survie: chasser, pêcher, coudre des peaux, etc.
- Au **Moyen Âge**, la division du travail existait déjà. Les gens s'intéressaient à des choses variées et développaient différentes aptitudes. Grâce aux qualités professionnelles de chacun-e (forgeron, couturière, maçon, boulangère, guérisseur, etc.), les habitants d'un village ou d'une ville se complétaient et assuraient ainsi la survie de la collectivité.
- **Actuellement**, nous constatons que les métiers hautement spécialisés remplacent de plus en plus les métiers traditionnels. Les spécialistes techniques, les spécialistes en informatique ainsi que les experts dans

le domaine des services et du commerce sont fortement représentés. Nous remarquons aussi que les individus accordent de plus en plus d'importance à leur temps libre et tentent de trouver un équilibre optimal entre leur vie privée et leur activité professionnelle.

- **Demain**, le fait d'exercer un même métier durant

toute sa vie appartiendra au passé. Les exigences à l'égard des personnes actives changeront de plus en plus rapidement. La curiosité ainsi que les connaissances pratiques et théoriques revêtiront toujours plus d'importance. L'apprentissage tout au long de la vie, source de développement et de plaisir, deviendra une évidence pour chacune.



En fonction de leur expérience et de leur conception de la vie, les gens ont divers points de vue au sujet du travail et du métier. Toutefois, qui dit travail dit toujours collaboration. Chaque travail, chaque métier est une contribution au bon fonctionnement de la communauté humaine et donne dans le même temps une identité et du sens à la vie.

Tu as certainement aussi ton avis sur le sujet. Note-le ici. Pour moi, le travail et le métier signifient:

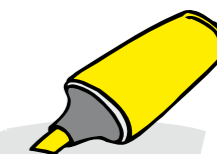


Les métiers qui assurent une sécurité face à la crise n'existent pas

De nombreux parents et jeunes souhaitent apprendre un métier dans lequel ils seront certains de trouver du travail. Cependant, aucune formation ne peut garantir une place de travail à vie. Ta motivation à t'impliquer dans ton choix professionnel est d'autant plus importante.



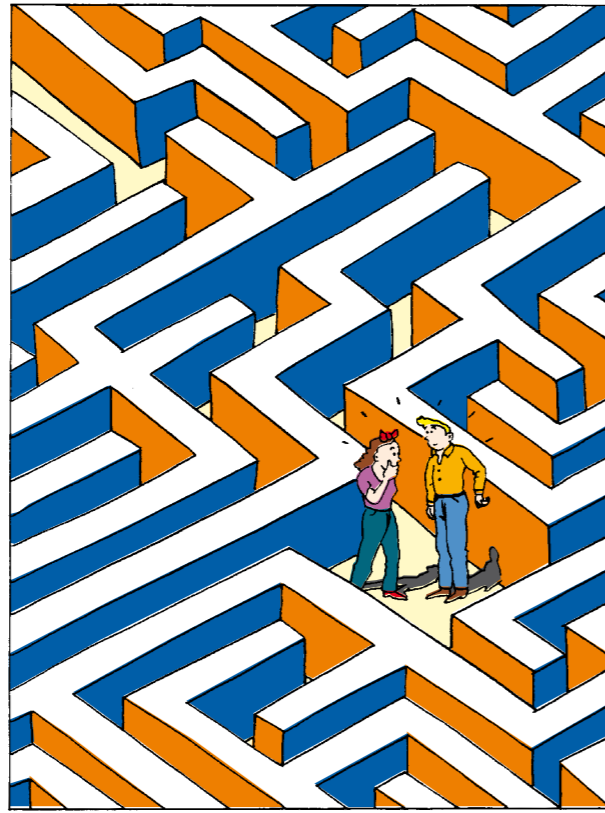
- Le choix d'un métier doit être préparé avec minutie. Prends ton temps avant de choisir.
- Si tu es ouvert-e à différentes possibilités de formation, tes chances de trouver une place de formation sont plus élevées.
- Un choix professionnel qui se fige dès le départ sur un seul objectif comporte un risque. C'est pourquoi il te faut examiner plusieurs possibilités.
- Plus un métier correspond à ta personnalité, à tes intérêts et à tes compétences, plus tu augmentes tes chances de trouver une place d'apprentissage et de terminer avec succès ta formation initiale.
- Ne te laisse pas troubler si les places de formation sont rares. Entre dans la phase de choix professionnel avec assurance et concentre-toi sur ton choix.
- La formation continue te permettra de maintenir tes connaissances à jour et de présenter un profil intéressant pour les employeurs. De cette façon tu augmenteras ta sécurité de l'emploi en cas de période de crise économique.



Marque les affirmations les plus importantes et les plus exactes selon toi.

Existe-t-il une seule solution à tes yeux?

Nous disons «non» car tu as de nombreux intérêts et aptitudes différents. Chaque personne est faite pour plusieurs métiers! La question est de savoir lesquels tu souhaites vraiment exercer. En outre, il est tout à fait possible que tu ne trouves pas de place d'apprentissage libre dans ton métier de rêve. C'est pourquoi il est important de prévoir d'autres solutions.



Informe-toi aussi sur les autres métiers du domaine qui t'intéresse. Ils peuvent t'ouvrir de nouvelles perspectives, tout en restant dans le domaine de ton choix. Tu trouveras les professions voisines dans tous les documents sur les professions (InfOP).

Il en va de même pour le choix d'une école ou d'une formation passerelle. Il existe **toujours plusieurs possibilités**. Si tu as un objectif professionnel à long terme, il est plus aisé de prendre une décision lorsque tu connais les différentes façons d'y arriver. Ce faisant, tu peux choisir une solution qui est adaptée à ta situation actuelle sans pour autant abandonner ton objectif à long terme.

Un exemple

Tu aimerais avant tout devenir dessinateur-trice (orientation architecture). Tu accordes beaucoup d'importance au fait d'accomplir un travail précis, exact et propre. La résolution quotidienne de problèmes techniques, mathématiques et géométriques te procurerait du plaisir.

Durant ton exploration du monde du travail (à partir de la page 49), tu n'as cependant pas uniquement souligné le métier que tu souhaites exercer mais aussi les métiers

voisins comme, par exemple, géomaticien-ne.

Lors de l'exploration de ces métiers, tu as découvert qu'ils ont des exigences identiques. Tu sais donc ce que tu peux faire si tu ne trouves pas de place d'apprentissage dans le métier que tu souhaites exercer: choisir un métier voisin.

Chaque personne est faite pour plusieurs métiers!

Choix professionnel réfléchi ou choix professionnel impulsif

Il existe des métiers qui te correspondent plus ou moins bien, comme le montre cet exemple:



Choix professionnel réfléchi

Tu prends suffisamment de temps pour choisir ton métier et ton chemin de formation.

Tu es responsable de ton choix professionnel.

Tu écoutes ce que disent les autres et tu vérifies leurs affirmations par la suite.

Au travers d'une autoévaluation méticuleuse et d'une exploration minutieuse des métiers, tu fournis le travail préparatoire nécessaire.

Pour terminer, tu choisis un métier qui correspond largement à tes intérêts, à tes aptitudes et à tes caractéristiques personnelles.

Lorsque tu fais la comparaison entre ton profil et celui du métier choisi (**moi – métier**), tu constates que cela tient la route.

Ta formation scolaire ou professionnelle te procurera du plaisir si elle te laisse assez d'énergie pour les loisirs et la formation continue.

Choix professionnel impulsif

Ton choix professionnel est intégralement dû au hasard. Sans t'impliquer personnellement, tu attends un miracle.

Au niveau de ton choix, tu compares trop superficiellement les activités et les conditions de travail du métier avec tes intérêts, tes aptitudes et tes caractéristiques personnelles.

Tu te laisses trop «aveugler» par les apparences d'un métier.

Les avis d'autres personnes et les idéaux de tes parents sont plus importants à tes yeux que ta propre exploration du métier.

Lorsque tu fais la comparaison entre ton profil et celui du métier choisi (**moi – métier**), tu constates que cela ne tient pas la route.

Trop de choses ne concordent pas dans ta formation scolaire ou professionnelle. Ta période de formation te procurera probablement peu de plaisir.



Ton premier choix professionnel a une importance particulière. Il constitue la base sur laquelle tu pourras plus tard construire ta carrière. Qu'il s'agisse de l'école ou d'une formation, le principal est que les exigences soient à ta portée.

Les personnes qui accompagnent ton choix professionnel



Tes parents, frères et sœurs, oncles, tantes, amis et amies...

...jouent un rôle important dans ton choix professionnel. Ils peuvent te **soutenir** lors des étapes de ta préparation au choix professionnel et, bien entendu, également t'influencer.

Voici quelle peut être leur contribution à ton choix professionnel:

- Ils te prennent au sérieux et ne te mettent pas inutilement sous pression en te demandant sans cesse: «Sais-tu déjà ce que tu veux faire plus tard?»

- Ils complètent «la carte de personnalité vue **par les personnes qui accompagnent ton choix professionnel**». Tu peux comparer ces «images externes» avec ta propre carte de personnalité et en discuter avec eux. Une telle discussion aidera certainement à modifier de nombreux préjugés.

- Ils peuvent te dire ouvertement pourquoi ils apprécient ou rejettent particulièrement certains métiers.

- Ils te montrent et t'expliquent ce qu'ils font dans leur métier actuel.
- Ils t'accompagnent lors des entretiens d'orientation.
- Ils te disent dans quels métiers ils t'imaginent.
- Ils te disent dans quelles solutions transitoires ou formations scolaires ils t'imaginent.

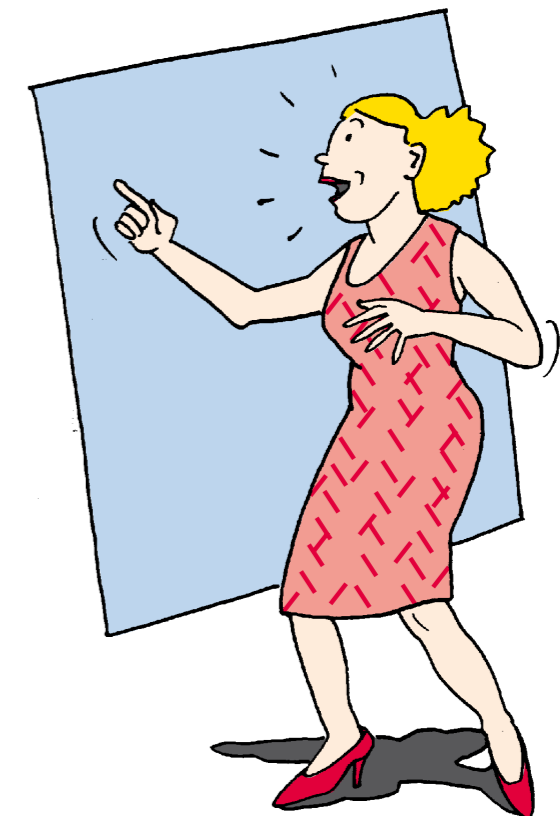
Les personnes qui accompagnent ton choix professionnel

Tes enseignants et enseignantes du cours d'éducation au choix professionnel...

...te voient chaque jour dans le milieu scolaire et partagent tes hauts et tes bas. Ils **connaissent tes forces et tes faiblesses** scolaires ainsi que tes qualités personnelles.

Ils peuvent te soutenir en:

- Intégrant des questions actuelles sur le choix professionnel durant le cours.
- Réalisant des entretiens personnels avec toi au sujet du choix professionnel.
- Te donnant des évaluations sur tes performances et aptitudes scolaires.
- Faisant des jeux de rôles dans lesquels tu peux te préparer à des contacts téléphoniques avec des responsables du personnel et à des entretiens personnels.
- Entretien la collaboration avec d'autres partenaires du choix professionnel (maître d'apprentissage, parents, conseillère en orientation, etc.)



Ta conseillère en orientation, ton conseiller en orientation...

... prend le temps de t'écouter, de te conseiller et de te soutenir. Evidemment, il est nécessaire de te préparer avant chaque entretien d'orientation.

Il/elle peut par exemple t'aider:

- A mieux connaître tes intérêts.
- A découvrir tes aptitudes.
- A surmonter tes problèmes de motivation à l'école.

- A te montrer les possibilités de formation au terme de la scolarité.
- A répondre aux questions concernant les métiers et le monde du travail.

Les personnes qui accompagnent ton choix professionnel



Le conseil en orientation est **une aide individualisée**. Tous les jeunes n'ont pas besoin d'un conseil en orientation. De nombreux offices d'orientation scolaire et professionnelle ont aménagé des permanences dans les écoles ou des **centres d'information** où tu peux te procurer des informations sur les métiers et les formations et visionner de courts films sur les métiers.

Lors d'un entretien **d'orientation**, la conseillère ou le conseiller en orientation te présentera rarement une solution toute faite. Ils t'aideront davantage à bien préparer ta décision. Au besoin, ils utiliseront des **tests d'intérêts ou d'aptitude** afin de te donner des informations supplémentaires.

Il existe des **offices d'orientation publics** dans tous les cantons. Le conseil y est donné gratuitement. Tu peux également chercher un bureau **d'orientation privé**. Dans ce cas, tes parents ou toi devrez cependant payer ces prestations.

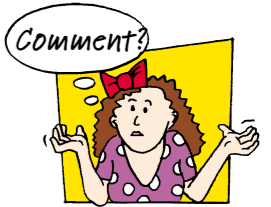
Tu trouveras une liste de tous les offices d'orientation professionnelle publics sur **www.orientation.ch**.

Réfléchis à ce que tu aimerais apprendre de la part de toutes les personnes qui t'accompagnent dans ton choix professionnel (parents/famille, enseignants, amis, etc.) durant les semaines et les mois à venir. Note ici pour quelle date tu souhaiterais aborder quel sujet et avec qui.



Date de l'entretien:	Je suis intéressé-e par ceci:	Nom de la personne avec laquelle je vais en parler:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Première pause de réflexion

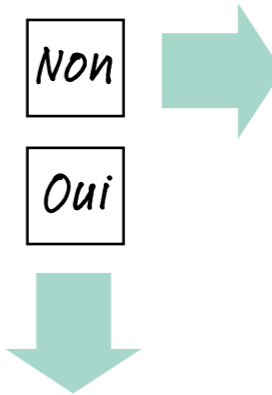


Le chapitre vert t'a permis de faire l'expérience de divers idées, points de vue et explications quant à ton premier choix professionnel.



Lors de l'étude approfondie du guide du choix professionnel, tu as indiqué les affirmations qui étaient correctes selon toi, tu as noté des compléments et tu as fait une rédaction.

Sais-tu de quoi dépend ton premier choix professionnel et qui peut t'aider lors de cette étape?



Fixe un entretien avec une personne de confiance ou avec ta conseillère, ton conseiller en orientation.

Résume sur la page suivante ce qui est important à tes yeux. Suis l'exemple suivant:

Qu'as-tu appris dans le chapitre vert? Après avoir lu et coché les informations présentées, quels sont les éléments importants que tu retiens? Qu'as-tu écrit et qu'as-tu appris de nouveau grâce aux entretiens réalisés jusqu'à présent? Ecris ici les principaux éléments à l'aide de mots-clés.



Où en es-tu? (P. 5)	Rédaction (P. 8)
<i>Je ne sais pas encore quel métier j'aimerais exercer...</i>	<i>J'aimerais devenir astronaute. L'idée de me balader sur la lune et de regarder vers le bas en direction de la Terre me plaît.</i>
Ton premier choix professionnel (P. 9)	Ton choix professionnel, ta décision (P. 10)
<i>Les solutions de transition et le choix professionnel m'intéressent.</i>	<i>Je veux...</i>

Ton résumé

Qu'as-tu appris dans le chapitre vert? Après avoir lu et coché les informations présentées, quels sont les éléments importants pour toi? Qu'as-tu écrit et qu'as-tu appris de nouveau grâce aux entretiens réalisés jusqu'à présent? Ecris ici les principaux éléments à l'aide de mots-clés.



Où en es-tu? (P.5)

Rédaction (P.8)

Ton premier choix professionnel (P.9)

Ton choix professionnel, ta décision (P.12)

Tes attentes envers le métier (P.13)

Sens et finalité du travail et du métier (P.14)

Les métiers qui assurent une sécurité face à la crise n'existent pas (P.15)

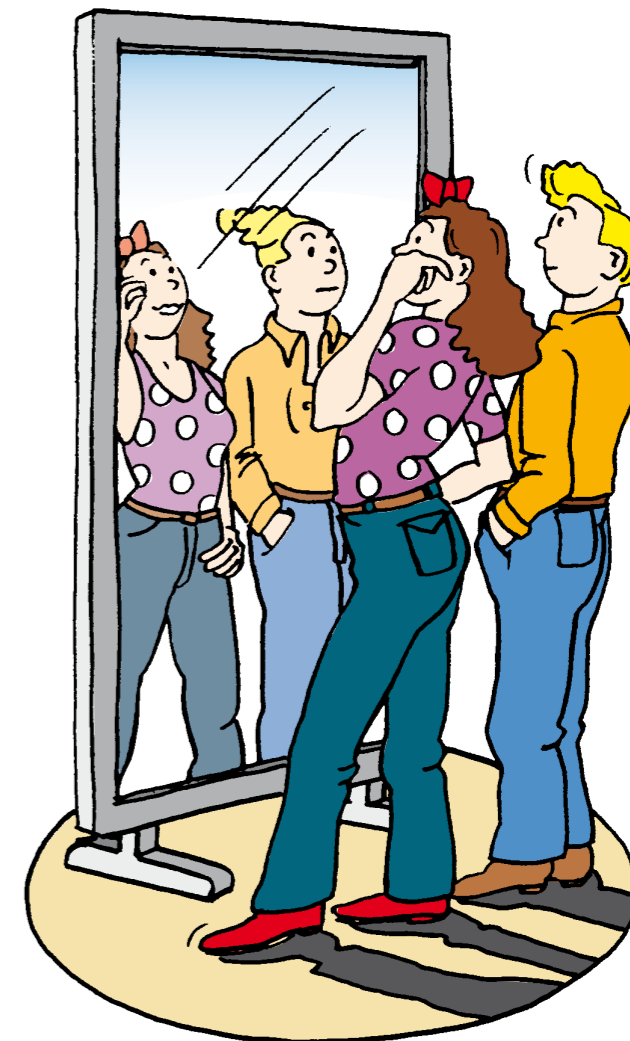
Existe-t-il une seule solution à tes yeux? (P.16)

Choix professionnel réfléchi ou impulsif (P.17)

Les personnes qui accompagnent ton choix professionnel (P.18-20)

Ton autoévaluation

Ce chapitre bleu te permet de mieux te connaître. Il existe de nombreux facteurs (les intérêts, les aptitudes, les qualités personnelles, etc.) qui influencent ton choix professionnel. Nous leur donnons ici le nom de **facteurs du choix professionnel**. Parmi les nombreux facteurs existants, nous en avons sélectionné quelques-uns. A toi de t'évaluer et de composer ta «**carte de personnalité**» sur la base de tes intérêts, aptitudes et qualités personnelles.



Il s'agit à présent de se poser les questions suivantes: par quoi suis-je intéressé-e? Qu'est-ce qui me plaît? Comment suis-je? Trouver des réponses spontanées à ces questions n'est simple pour personne. C'est la raison pour laquelle nous te proposerons des exemples. A l'aide de ceux-ci et avec un peu de réflexion, tu auras sans doute beaucoup d'idées, peut-être même plus que tu ne le crois. Et tu pourras découvrir certains éléments sur tes **intérêts et aptitudes**.

En découvrant ce qui t'intéresse, tu as déjà franchi une grande étape supplémentaire pour pouvoir affirmer: je suis ainsi! Toutefois, il existe encore d'autres indications sur la personne que tu es: **tes aptitudes**, qui répondent à la question: que suis-je capable de faire? Dans ce chapitre, tu vas donc chercher à découvrir les inté-

rêts, qualités personnelles et aptitudes qui te caractérisent aujourd'hui. Il est important d'apprendre à les connaître avant de faire ton choix professionnel. Peu importe si quelques aspects se modifieront encore au cours du développement de ta personnalité.

Ton autoévaluation, comment procéder?

Voici comment tu vas travailler sur les pages suivantes:

Tu disposes de deux pages pour chaque facteur du choix professionnel: une **feuille d'exemples** et une **feuille de travail**.

1. Lis les exemples et indique les endroits qui te correspondent à l'aide d'un surligneur.

2. Observe à présent les diverses affirmations qui se trouvent au sommet de chaque feuille de travail et décide spontanément lesquelles sont valables pour toi (cf. ci-dessous).



Nous sommes conscients qu'il n'est pas toujours facile de se décider en faveur d'une seule des affirmations proposées. Tente malgré tout de faire cet exercice!

Exemple du facteur «Activité»

Après avoir lu les exemples, évalue tes préférences en cochant les champs à l'endroit désiré.

Exemple A

Si tu effectues par exemple très volontiers et très fréquemment des activités manuelles, tu coches cette caractéristique comme suit: ++ + 0 + ++

J'aime les tâches manuelles.

J'aime les réflexions abstraites.

Exemple B

Coche le champ «0» lorsque tu ne peux vraiment pas te décider pour l'une des deux affirmations. Dans cet exemple, cela signifie que tu n'aimes ni les tâches manuelles ni les activités intellectuelles.

++ + 0 + ++

J'aime les tâches manuelles.

J'aime les réflexions abstraites.

Exemple C

Si les deux affirmations ont la même importance à tes yeux, place deux indications. Par exemple, si tu aimes travailler manuellement mais que le travail intellectuel est encore plus important pour toi.

++ + 0 + ++

J'aime les tâches manuelles.

J'aime les réflexions abstraites.

++ = est fortement exact

+ = est plutôt exact

0 = indécis

Ton autoévaluation, comment procéder?

3. Aussitôt que tu as mis une croix dans l'échelle qui évalue «l'Activité», tu lis, sous la rubrique «Mes intérêts et qualités personnelles», le texte et écris ton évaluation personnelle.

4. Ensuite tu réfléchis aux aptitudes que tu peux utiliser dans ce facteur. Note sous «Mes aptitudes» au minimum un exemple qui montre tes points forts.



Exemple du facteur «Activité»

Mes intérêts et qualités personnelles

Décris et justifie à présent au moyen d'exemples et expériences personnels tes intérêts et qualités personnelles par rapport à ce thème.

J'aime fabriquer quelque chose que je peux ensuite contempler, toucher et utiliser.

Mes aptitudes

Ici tu notes tes points forts.

Affirmations possibles: *je sais rendre service; je suis habile de mes mains; je suis bon bricoleur; je dépanne les ordinateurs de mes amis; j'aime jouer aux échecs.*

Je suis capable de coudre.



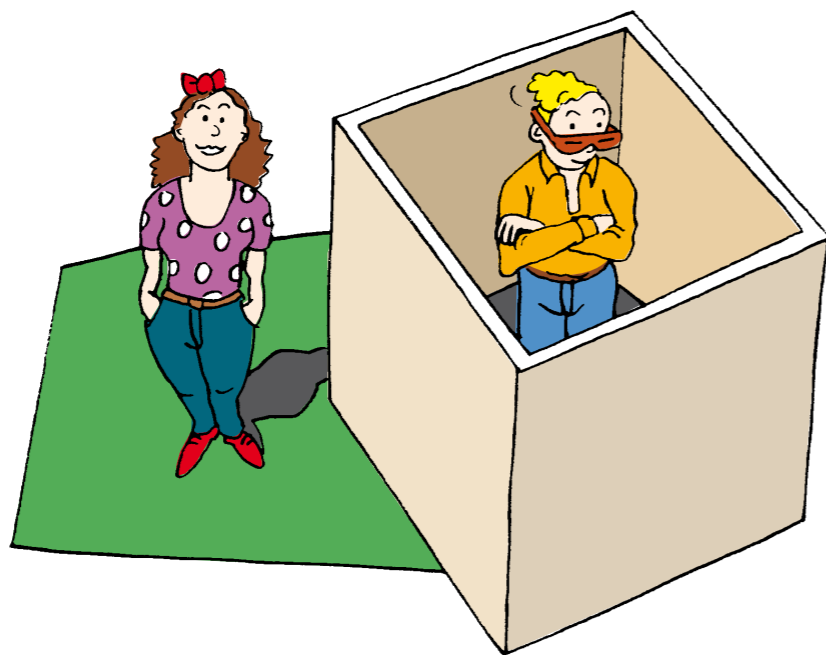
Si tu aimes par exemple avoir de belles robes, cela ne signifie pas forcément que tu sais bien coudre ou que tu es habile de tes mains. Toutefois, cela signifie peut-être que tu sais bien assortir les couleurs et que d'autres personnes aiment écouter tes conseils à ce sujet. Telle serait alors ton aptitude à ce sujet. Si tu aimes la compagnie d'autres personnes, cela peut certes signifier que tu sais aborder les inconnus avec ouverture et que tu lies facilement des contacts. Mais cela pourrait aussi signifier que tu aimes te trouver dans un groupe composé de personnes que tu connais et que tu sais bien les écouter. Dans ce cas, ton aptitude serait par exemple ta capacité d'écoute.

Et à présent, nous te souhaitons plein succès sur le chemin de la découverte de toi-même!

Le lieu d'activité

Les lieux où une personne préfère effectuer ses activités peuvent fournir de précieuses indications pour le choix professionnel.

De nombreuses personnes travaillent à l'intérieur, d'autres à l'extérieur; réfléchis à l'endroit où tu te sens le mieux. Beaucoup de personnes travaillent volontiers toujours au même endroit, d'autres apprécient de pouvoir aller tantôt ici tantôt là.



Exemples

Etre dedans

Tu aimes la chaleur et la protection du toit. Même lorsque le soleil brille, tu préfères rester à l'intérieur et tu ne vas que rarement prendre l'air, si ce n'est pour faire plaisir à tes amies et à tes amis.

Etre dehors

Tu préfères te trouver à l'extérieur. Qu'il fasse beau, qu'il pleuve ou qu'il neige, tu es toujours dehors.

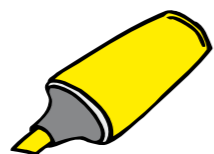
Un jour, tu participes à une action écologique dans la forêt, un autre tu jardines ou tu fréquentes le terrain de sport.

Rester au même endroit

Tu aimes ton poste de travail fixe où tout ce dont tu as besoin pour travailler est à portée de main.

Se déplacer dans des lieux différents

Tu préfères avoir une activité qui se déroule dans différents lieux de travail.



Le lieu d'activité

Maintenant que tu as lu les exemples, réfléchis à tes lieux d'activité préférés et inscris ta décision ci-dessous.

J'aime être à l'intérieur

J'aime être à l'extérieur

évaluation

J'aime être dehors.

J'aime me déplacer dans des lieux différents.

J'aime être dedans.

J'aime rester au même endroit.

Mes intérêts et qualités personnelles

Réfléchis à présent à ton lieu d'activité préféré et surtout à la question de savoir **ce qui motive ton choix**.

Ecris toutes tes réflexions, toutes tes explications, tous tes souhaits, etc.

Mes aptitudes

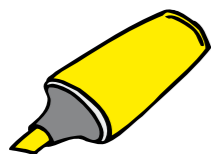
Ici tu notes tes points forts.

Affirmations possibles: *je suis capable de m'adapter à de nouveaux endroits; d'affronter toutes les conditions climatiques; de séjourner longtemps dans des pièces fermées; de renoncer à changer d'endroit.*

Je suis capable de

Les matériaux

De nombreux métiers impliquent le maniement de matériaux et d'objets. Il est possible de les différencier en les touchant (dur, tendre, froid, chaud, etc.).

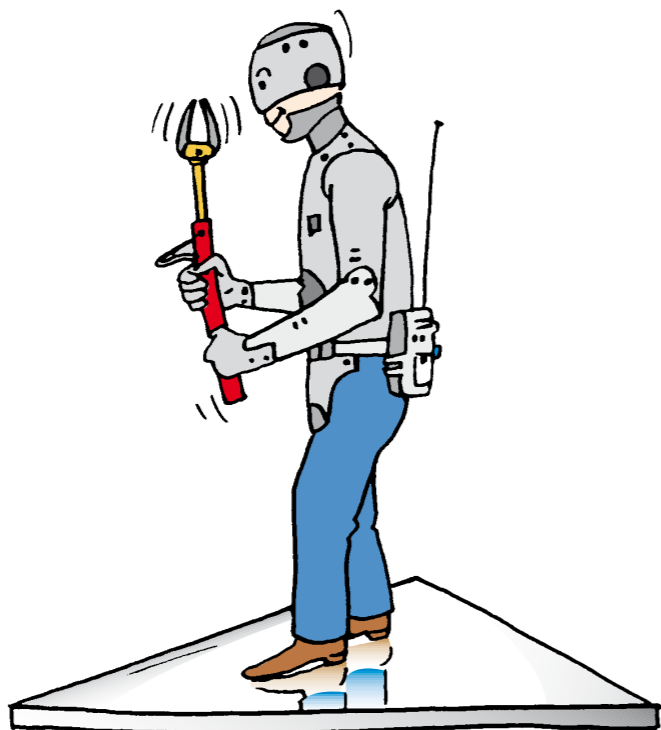


Tendre

- Bois
- Papier
- Etoffe
- Cheveux
- Pelage/fourrure/peau
- Terre/argile
- Denrées alimentaires
- Plantes
- Couleurs

Travailler avec des matériaux tendres

Tu préfères manipuler et toucher des matériaux et objets tendres. Ils ont un effet «chaleureux» et «vivant» sur toi. Lorsque tu travailles, tes sens sont davantage en éveil.



Exemples

Dur

- Métal
- Pierre
- Machines
- Appareils
- Béton
- Electronique
- Verre
- Minéraux

Travailler avec des matériaux durs

Tu remarques que tu utilises toujours plutôt des matériaux durs lors des travaux de bricolage. La résistance élevée de ces matériaux t'offre la possibilité d'investir davantage de force dans le travail.

Les matériaux

Tu as lu les exemples. Et toi, qu'en penses-tu? Ecris ton autoévaluation.



Mon autoévaluation

Je préfère les matériaux durs. ++ + 0 + ++ Je préfère les matériaux tendres.

Mes intérêts et qualités personnelles

Avec quels matériaux préfères-tu travailler? Bricoles-tu principalement à l'aide de matériaux **tendres** ou **durs**? Réfléchis et note pourquoi il en est ainsi.

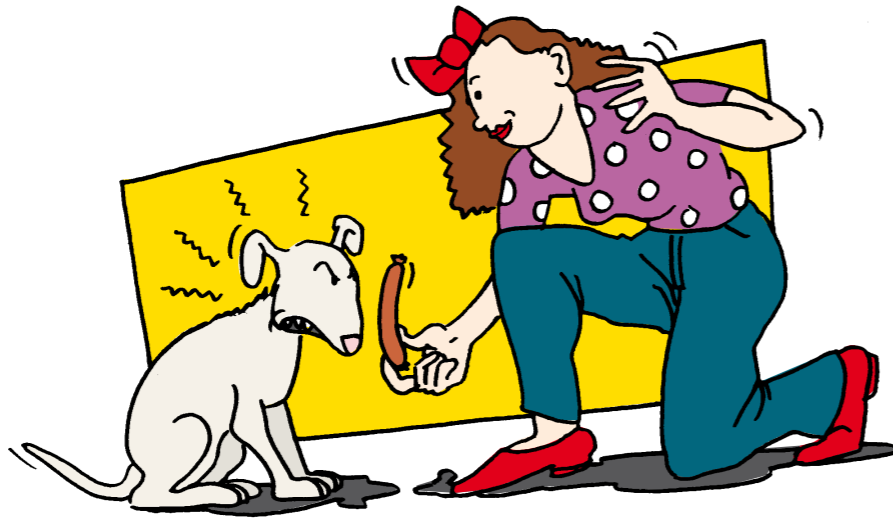
Mes aptitudes

Ici tu notes tes points forts. Affirmations possibles: *je sais bien utiliser le bois; me servir d'outils.*

Je suis capable de

La relation

Dans de nombreux métiers, le contact avec les personnes se situe au premier plan. D'autres métiers sont plus dirigés vers les animaux, les plantes, les choses, divers objets et matériaux. Évalue quel est le genre de relations que tu préfères et que tu aimerais retrouver dans ton activité professionnelle.



Exemples

Le contact avec les personnes

Le contact avec les personnes est important pour toi. Les termes public, équipe, collègues, amitié, dialogues etc... te sont familiers. Tu es une «personne qui aime le contact».

Le contact avec les objets

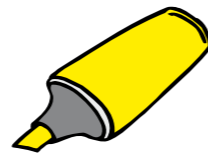
Tu aimes manipuler des objets et des matériaux. Ainsi, un essai en laboratoire, la lecture ou même l'écriture d'un texte, un jeu de chiffres sur ordinateur ou simplement dessiner ou calculer t'intéressent plus que le contact avec les personnes.

Le contact avec les plantes

Tu aimes travailler avec des plantes, qu'il s'agisse de fleurs, de légumes, de fruits, d'arbustes ou d'arbres. Tu prends soin de ton propre jardin? Que signifie le contact avec les plantes à tes yeux?

Le contact avec les animaux

Tu aimes les animaux. Tu soignes ton propre animal domestique ou tu passes ton temps libre dans une écurie. Durant tes vacances, tu fréquentes peut-être une ferme et ses nombreux animaux. Que signifie le contact avec les animaux à tes yeux?



La relation

Tu as lu les exemples. Qu'en penses-tu? Préfères-tu le contact avec les personnes, les animaux, les plantes ou les choses?



Mon autoévaluation

	++	+	0	+	++	
Je préfère le contact avec des personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je préfère le contact avec des objets.
Je préfère le contact avec des animaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je préfère le contact avec des plantes.

Mes intérêts et qualités personnelles

Objets ou personnes? Animaux ou plantes? **Décris et justifie** ici tes préférences.

Mes aptitudes

Ici tu notes tes points forts. Affirmations possibles: *j'ai la main verte; j'aime être avec les animaux; j'ai de bons contacts avec les personnes; j'aime manipuler les objets.*

Je suis capable de

Contact

Dans de nombreux métiers, le contact avec les personnes se situe au premier plan; nous parlons dans ce cas de métiers de contact. Le type de contact peut cependant varier. Ici, tiens également compte du facteur du choix professionnel «Relation» (Page 30).



Exemples

Contact approfondi

Tes contacts se composent avant tout de rencontres directes et personnelles. Peut-être fais-tu partie d'une association sportive ou de jeunesse et rencontres-tu souvent d'autres personnes. Tes copains, amis et amies te font volontiers confiance car ils sentent que tu les comprends. Tu sais écouter les problèmes et en discuter.

Contact varié

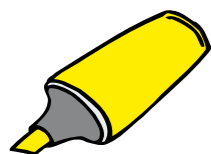
Tes contacts se créent la plupart du temps à la suite de conversations sur un sujet (vélomoteur, mode, ordinateur, musique, etc.). Tu as des contacts avec de nombreuses personnes, mais celles-ci ne te sont pas très proches. Tu changes fréquemment d'amis. Cela te procure du plaisir car de cette façon tu apprends tout ce que font les autres personnes.

Communicatif-ve

Tu te lies facilement. Tu te sens à l'aise dans un groupe. **Tu vas vers les autres** et es curieux-euse de savoir tout ce qu'ils vont t'apprendre. Tu partages volontiers tes centres d'intérêt avec tes amis.

Réservé-e

Dans une nouvelle situation, tu es **réserve-e** et attends que quelqu'un t'adresse la parole. Tu préfères être seul-e ou en petit groupe. Tu ne veux pas partager tes pensées avec tout le monde.



Contact

Tu as lu les exemples. Qu'en penses-tu? Quel type de contact entretiens-tu principalement? Ecris ton autoévaluation.



Mon autoévaluation

	++	+	0	+	++	
Je préfère les contacts variés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je préfère les contacts approfondis.
Je m'estime communicatif-ve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je m'estime réservé-e.

Mes intérêts et qualités personnelles

Décris tes rencontres avec **d'autres personnes**.

De quel type de personnes s'agit-il, quel est leur âge et quelle est leur profession?

Comment abordes-tu les personnes que tu ne connais pas?

Décris les caractéristiques de tes contacts.

Mes aptitudes

Ici tu notes tes points forts.

Affirmations possibles: *je suis digne de confiance; j'ai beaucoup de patience avec les gens; je suis sensible à ce que vivent les autres; je sais faire valoir mon opinion.*

Je suis capable de

La méthode de travail

Bon nombre de métiers requièrent une méthode de travail. Il existe des métiers qui exigent un travail précis et d'autres qui permettent une méthode de travail plutôt approximative. Cela peut dépendre de la taille des pièces à manipuler, ou du domaine dans lequel on travaille.



Exemples

Intéressé-e par la technique

Tu es capable de t'enthousiasmer pour les développements techniques; tu t'intéresses par exemple au fonctionnement de machines et d'appareils. Tu aimes particulièrement le dessin technique. L'utilisation quotidienne de l'ordinateur est une évidence pour toi.

Intéressé-e par l'art

Tu trouves primordial que les choses dont tu t'occupes ne soient pas uniquement fonctionnelles mais aussi qu'elles soient belles. Tu aimes créer des objets personnels selon tes envies. Le dessin à main libre fait partie de tes activités préférées.

Travailler avec une grande précision

Dans ton travail, tu veilles à la précision et à l'exactitude. Tu réalises la plupart des travaux de bricolage avec une précision millimétrique. Des descriptions, calculs, plans et dessins précis sont une évidence à tes yeux.

Travailler selon ton intuition

Ce que tu fais doit avant tout remplir sa fonction. Le travail de précision et l'exactitude ne sont pas si importants pour toi. Tu as une méthode de travail spontanée mais veilles tout de même au soin de la réalisation.



Tu trouves peut-être difficile de te reconnaître dans ces exemples et de mettre en évidence la bonne affirmation. La description de ta méthode de travail demandée à la page suivante est donc d'autant plus importante.

La méthode de travail

Comme tu peux le voir, les façons de procéder diffèrent les unes des autres dans les exemples. Cependant, cela ne signifie pas qu'une méthode de travail soit meilleure ou moins bonne. De ton côté, il est important de réaliser quelle méthode de travail te correspond le mieux.



Mon autoévaluation

	++	+	0	+	++	
Je suis attiré-e par le domaine technique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je suis attiré-e par le domaine artistique.
J'aime travailler selon mon intuition.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'aime travailler avec précision.

Mes intérêts et qualités personnelles

Décris à présent à l'aide d'exemples personnels, quels travaux tu aimes faire et les caractéristiques auxquelles tu attaches une importance particulière lors de leur réalisation. Pense aussi à tes travaux de bricolage, à tes cahiers, à tes dessins géométriques et à main libre. Comment ces travaux sont-ils réalisés?

Mes aptitudes

Ici tu notes tes points forts.

Affirmations possibles: *je travaille vite; j'ai de la persévérance; je suis ordonné-e dans mon travail; j'ai beaucoup d'imagination.*

Je suis capable de

Afin de pouvoir exercer une activité professionnelle, chaque individu a besoin que certaines conditions physiques et mentales soient garanties au préalable. La réussite dans un métier, à l'école ou dans une formation dépend en grande partie de notre état de santé physique et psychique.



Il est difficile de donner des exemples sur le thème de la santé. De ton côté, il est important de ne pas ignorer tes fragilités ou tes handicaps (p.ex. maux de dos, daltonisme, allergies comme le rhume des foies). Certaines personnes lourdement handicapées sont heureuses dans leur travail et ressentent à peine leur handicap car elles ont tenu compte de leurs fragilités ou du handicap au moment du choix professionnel.

Il existe des conseillères et des conseillers en orientation spécialisés pour les personnes handicapées. Ils offrent les mêmes services et aides que les offices publics d'orientation professionnelle mais disposent cependant d'une expérience supplémentaire dans le conseil de personnes souffrant d'un handicap. Ils connaissent des formations spécialisées, des ateliers protégés et les voies à suivre lorsque des allocations financières sont nécessaires, par exemple pour un poste de travail adapté à la personne handicapée.

D'autre part, il est tout aussi important que les personnes en bonne santé aient conscience de leurs limites face à la pression et à la charge de travail parfois imposées par les milieux scolaires ou professionnels. Il s'agit d'assurer un rééquilibrage suffisant, assez de mouvement, de l'air frais et une alimentation saine, afin de ne pas mettre leur santé inutilement en danger. Sois attentif-ve aux signaux que peuvent parfois t'envoyer ton intuition et ton ressenti à ce sujet.

Lors du choix professionnel, des aspects relatifs à la santé doivent aussi être pris en compte. Dès lors, parle aussi du métier que tu souhaites exercer à ton médecin qui te connaît depuis de nombreuses années et en qui tu as confiance. Grâce à sa connaissance précise de ton état de santé, il peut te donner des conseils avisés concernant ton choix professionnel.



Mon autoévaluation

	++	+	0	+	++	
J'ai une santé fragile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	J'ai une santé de fer.

Mes intérêts et qualités personnelles

Quel est ton état de santé?
 Quelle est ta résistance physique, ton énergie?
 Si tu as des doutes, demande à tes parents ou à ton médecin de famille.
Ecris ce que tu fais pour rester en bonne santé.

Mes aptitudes

Ici tu notes tes points forts.
 Affirmations possibles: *je supporte les tensions nerveuses; je suis en bonne santé; j'ai beaucoup de force.*

Je suis capable de

Certains jeunes pourraient passer toute leur vie à l'école, d'autres en sortiraient dès demain si la possibilité leur en était donnée.



Exemples

Les langues et/ou les chiffres?

Peu importe que tu aimes aller à l'école ou non, tu n'éviteras pas les langues et les chiffres. Préfères-tu l'un d'eux? As-tu par exemple plus de facilité en dictée qu'en calcul? Aimes-tu lire? Peut-être préfères-tu la géométrie à l'algèbre? Eprouves-tu du plaisir à faire un exposé ou te passionnes-tu davantage pour l'écriture de rédactions ou de poèmes? Peut-être aimes-tu comprendre une langue étrangère et pouvoir tenir une conversation sans aimer apprendre du vocabulaire par cœur?

Mais encore...

Tu vas à l'école car tu sais que c'est une clé importante de la réussite. Tu te dis que la personne qui veut devenir quelqu'un doit également être disposée à aller à l'école. Tu n'es pas forcément très studieux-euse, car d'autres choses sont également importantes pour toi.

A contrecœur

L'école ne te procure aucune joie particulière. Peut-être traverses-tu actuellement une phase de démotiva-

tion brutale et soudaine, qui passera un peu comme un orage? Ou alors, cette crise persiste peut-être depuis plus longtemps? Tu en as assez de l'école et tu souhaiterais faire autre chose.

Très volontiers

Tu aimes aller à l'école. Tu es curieux-euse et tu as envie d'apprendre. La majorité des cours te procurent du plaisir. Le travail intellectuel te fascine, tu prévois d'effectuer une longue carrière scolaire (p.ex. le collège/lycée/gymnase).

Comme le montrent les exemples, les sentiments face à l'école peuvent être très différents. Qu'en penses-tu?



Mon autoévaluation

	++	+	0	+	++	
J'aime aller à l'école.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je n'aime pas aller à l'école.
Je préfère manier des chiffres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Je préfère pratiquer des langues étrangères.

Mes intérêts et qualités personnelles

Ecris ici quel est ton ressenti vis-à-vis de l'école. Que dis-tu de tes cours préférés? Que préfères-tu: les cours dans lesquels tu dois manipuler des **chiffres** ou les cours qui font appel aux **connaissances linguistiques**? Que représentent les évaluations (notes), les devoirs et les leçons pour toi? Si tu traverses une période creuse sur le plan scolaire, tente d'en expliquer les raisons. Réfléchis aux personnes qui pourraient t'aider.

Mes aptitudes

Ici tu notes tes points forts.

Affirmations possibles: *je sais bien faire des exposés; des rédactions; étudier par moi-même; je suis bon en algèbre; en calcul mental.*

Je suis capable de

