



S'orienter malgré l'indécision

QUELLE SORTE D'OISEAU ÊTES-VOUS?

Pour s'orienter: 4 défis



1 Bien se connaître (identité, personnalité, intérêts, valeurs)

2 Bien connaître le monde scolaire & professionnel

3 SAVOIR DÉCIDER! (Critères)

4 S'engager dans son projet scolaire et professionnel

(Bouger ...portes ouvertes/ visite/ stage)

La nature de votre indécision



Questionnaire p. 2-3

10 affirmations: Identifiez celles qui expriment le mieux votre situation.



Interprétation de mes réponses



INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Affirmations

Évaluation

1

Cet énoncé n'exprime aucune indécision.

3 et 5

Ces deux énoncés expriment une indécision transitoire.

2 ,4, 6, 7, 8, 9 et 10

Ces énoncés expriment une indécision qui peut se prolonger.
Elle peut être source d'anxiété ou provenir de tendances anxieuses.

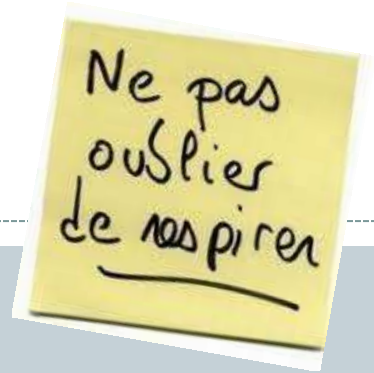
Les causes de l'indécision:

Plickers

- Une information indéchiffrable ou mouvante
- La peur de se tromper
- La multitude de choix possibles
- L'importance des enjeux d'une telle décision.



Fausse croyances = anxiété...



Je veux avoir la certitude que je fais le bon choix!

Une profession m'attend et je dois la découvrir !

Quand je vais trouver ma profession, je vais le sentir, ça va cliquer !

Les gens qui changent d'idées ne réussissent jamais rien !

Je choisis pour la vie !

Indécision passagère versus chronique



Indécision passagère

- Temporaire et situationnelle.
- Fait partie du développement normal de la personne. La personne manque d'information en lien avec les professions ou n'est pas assez mature pour faire un choix.
- État d'éveil aux possibilités et de réflexion avant de passer à l'action.
- Tolère l'incertitude et peut prendre des risques.
- Revient sur sa décision lorsque nécessaire.

Indécision chronique

- Incapacité de prendre une décision dans plusieurs sphères de sa vie.
- L'indécision ne s'atténue pas avec le temps.
- Évite de devoir prendre une décision.
- Lorsqu'on l'oblige à décider: fige ou bâcle la décision.
- Ne tolère pas l'incertitude et déteste prendre des risques.
- Rumine sa décision et la renverse de façon compulsive, parfois à plusieurs reprises.

Vidéo



Quelle sorte d'oiseau es-tu?



Typologie aviaire !?!

Comment je prends
mes décisions ?

Conseils pour y voir plus clair !

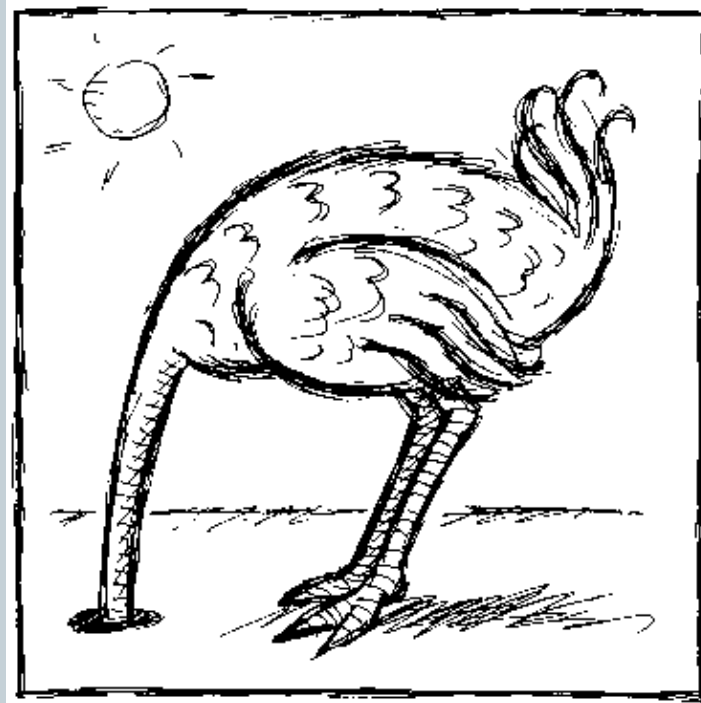
Questionnaire: quelle sorte d'oiseau es-tu?



- Questionnaire p.4-5-6

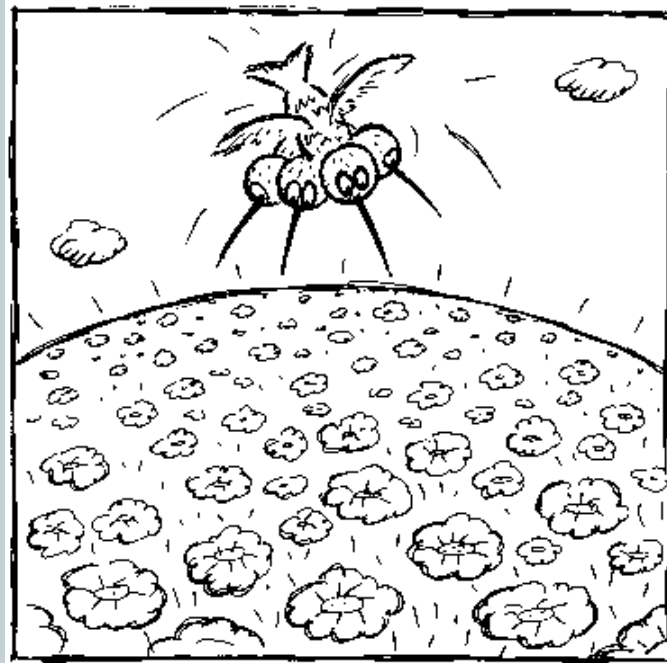
L'Autruche

«Parlez-moi pas de ça, ça m'énerve!»



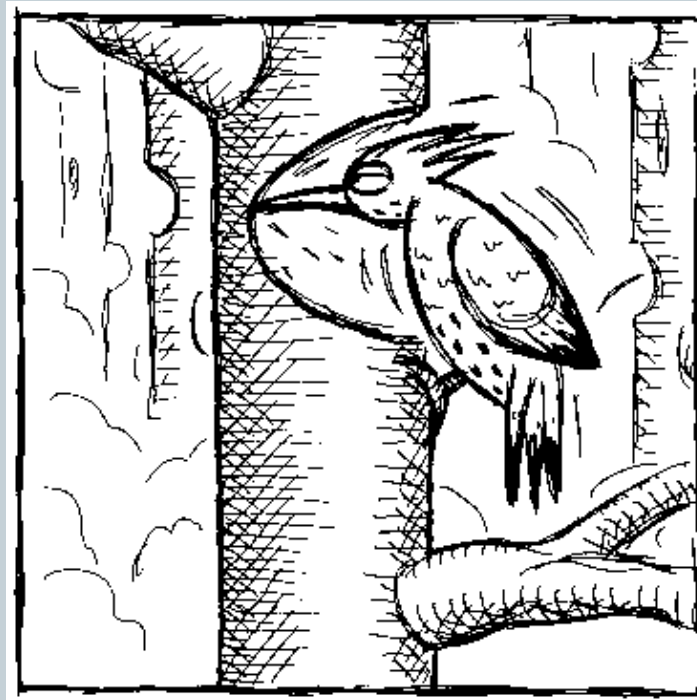
Le Colibri

«Tout m'intéresse !» «Je veux m'inscrire en Biologie, en Arts, en Journalisme.»



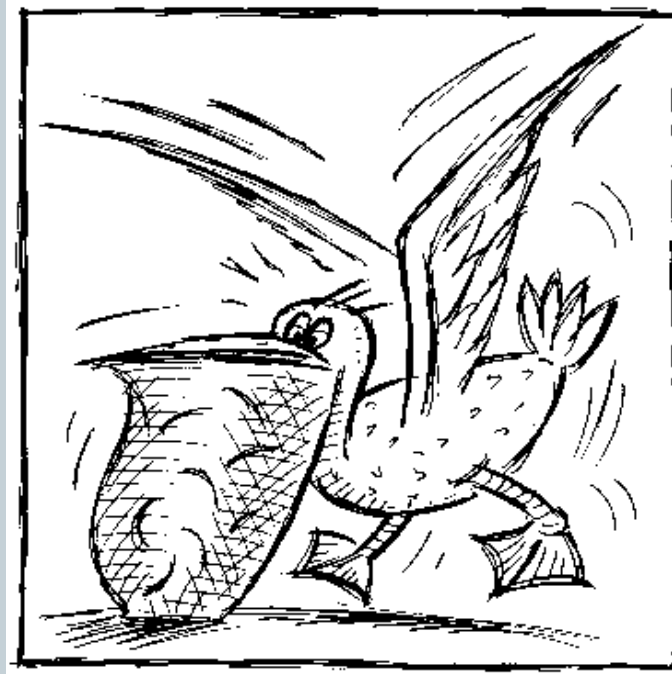
Le Pic

«Depuis que je suis tout petit, je veux devenir pompier»



Le Pélican

«Je n'ai pas encore assez d'information
pour prendre une décision»



Le Perroquet

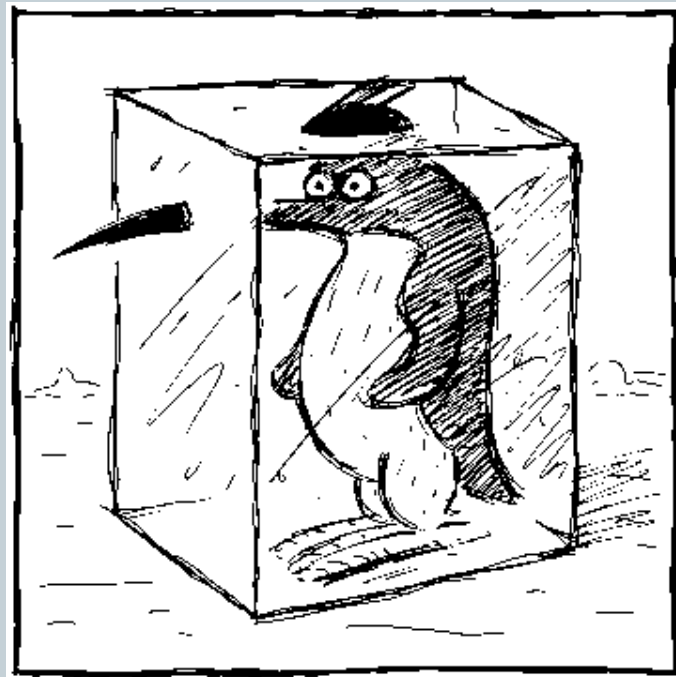
«Mon conseiller d'orientation m'a dit...
«Mes amies me voyaient... »»



Le Pingouin

«Je ne sais pas dans quoi m'inscrire.»

« Y a rien qui me tente... »



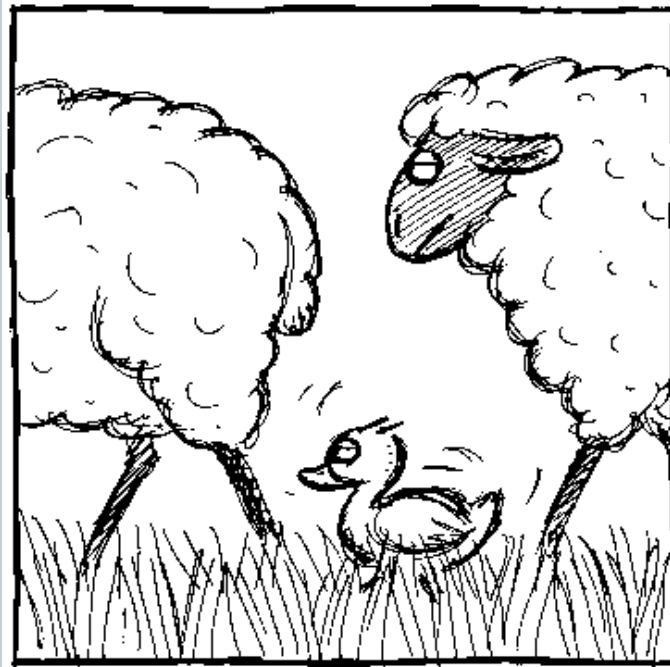
La Colombe

«Si je n'étudie pas, mes parents vont me mettre dehors alors...»



Le Caneton

«Mes amis ont décidé d'aller au cégep,
je les ai suivis... »



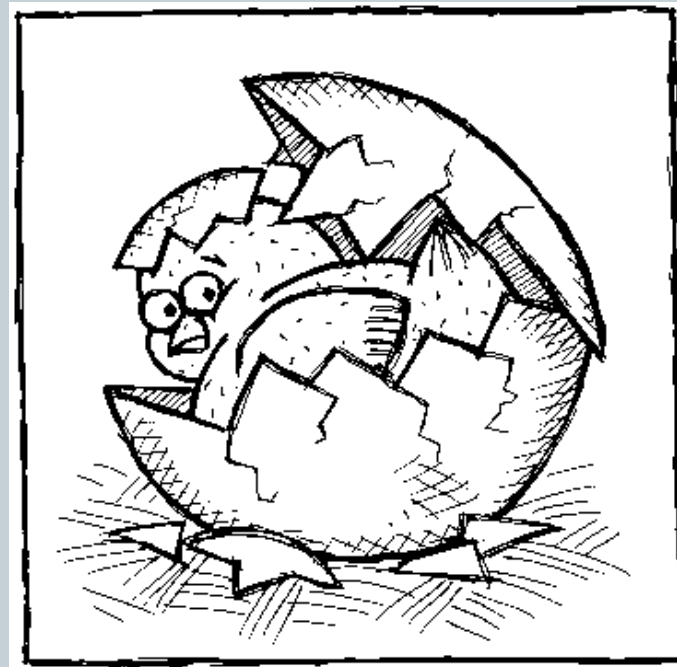
Le Paon

«Je veux devenir policier pour porter l'uniforme... Je veux un métier payant.»



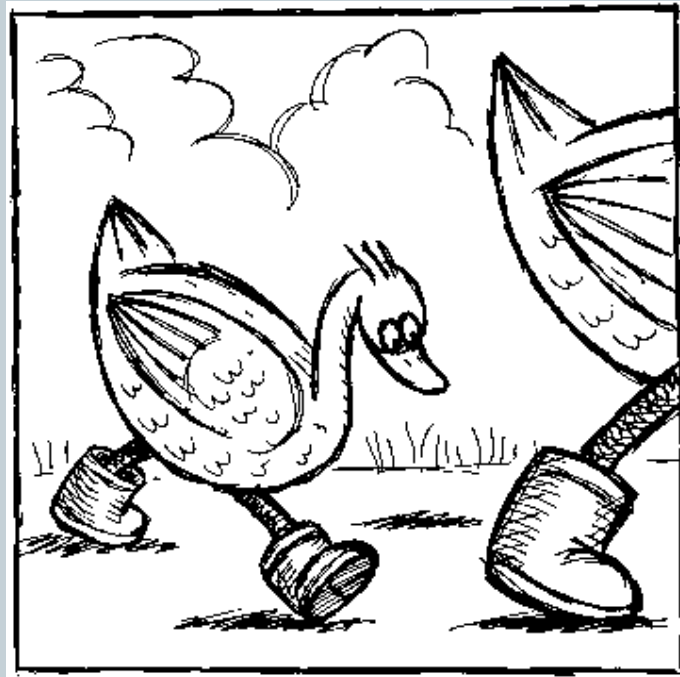
Le Poussin

«Je suis trop jeune pour
choisir une carrière.»



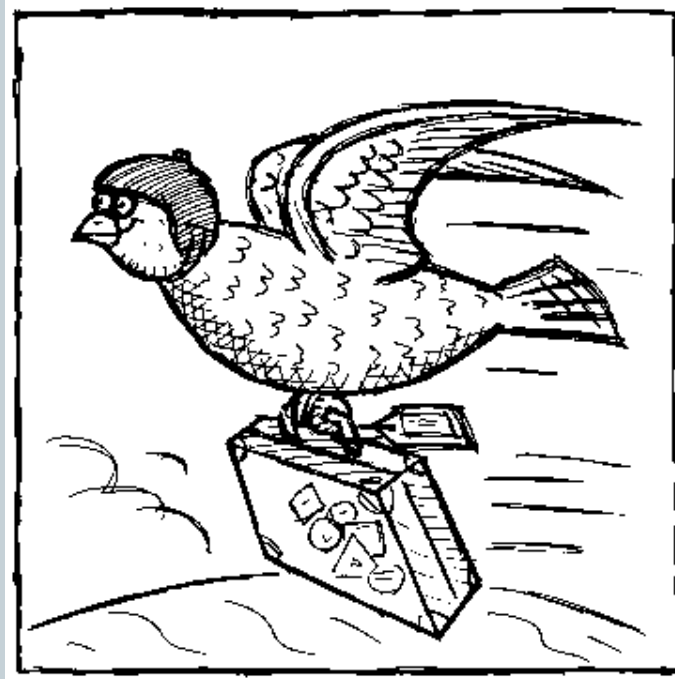
L'Oie Blanche

«Je veux devenir ingénieur comme mon père... je reprendrai l'entreprise familiale»



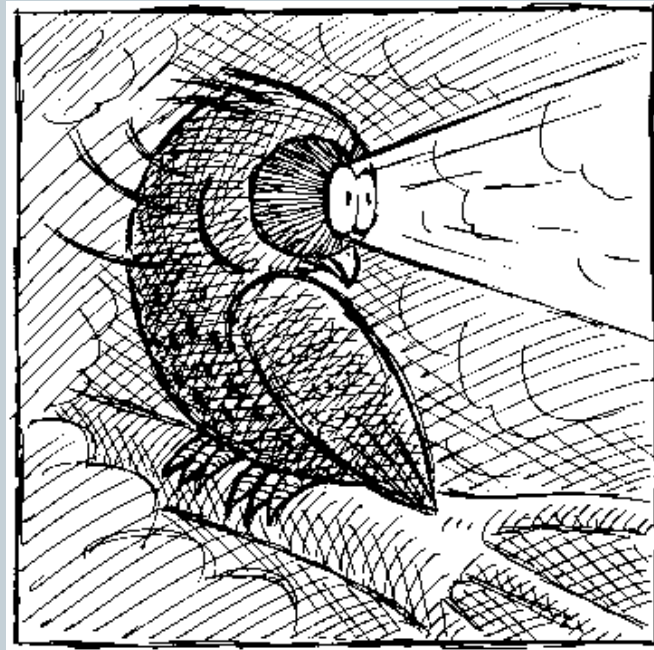
Le Pigeon Voyageur

«J'ai besoin d'aller voir ailleurs...
nouveaux défis, apprendre autrement...»



La Chouette

«Je sais et je reste à l'affût ou je ne sais pas encore dans quel programme je veux étudier, mais je m'interroge»



Décision → Anxiété ?



- Deux personnes, Deux attitudes...
Une est stressée, l'autre pas, pourquoi?



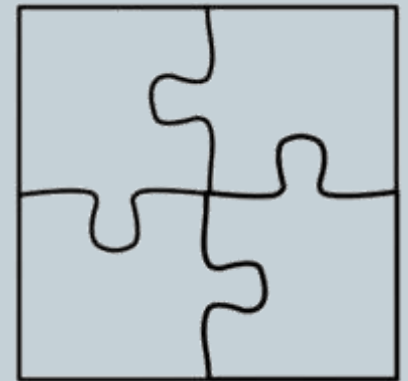
En résumé



- La chouette représente le modèle à suivre.
- Rester à l'affût des indices éclairant votre décision
- Accepter l'état d'indécision...

Un bon choix est

- ☺ Un choix documenté (*plan A, plan B*)
- ☺ Un choix qui reflète nos intérêts...
- ☺ Un choix personnel
- ☺ Un choix qui reflète nos valeurs



Qu'est-ce qui peut m'aider à faire mon choix ?



- Portes ouvertes
- Cégépien d'un jour
- Stage d'un jour
- Entrevue avec un travailleur
- Etc...

Ta vie, ton avenir, ta décision !



« Choisir une carrière, c'est un mélange de raison, de passion et d'acceptation de l'incertitude. »



Mises en situations



Sara veut s'inscrire en science de la nature afin de s'ouvrir toutes les portes. Elle n'aime pas beaucoup les cours de mathématique et de physique.

Elle préfère les cours de biologie. Elle ne sait pas vraiment à quoi s'attendre du programme de science de la nature.

Quelles sont vos propositions?

Mises en situations



Maxime a toujours voulu être journaliste.

Il vient d'apprendre que le seul cégep à donner cette formation technique se trouve à Jonquière.

Il n'avait pas prévu s'éloigner pour faire ses études.

Quelles sont vos propositions?

Mises en situations



Maude a une moyenne de 72% et veut s'inscrire en techniques policières, car elle adore regarder CSI.

Elle a entendu dire qu'il y avait une sélection pour ce programme, mais ne sait pas trop quoi.

Enfin, elle croise les doigts afin d'être acceptée.

Quelles sont vos propositions?