



Typologie aviaire

L'indécision et l'anxiété vocationnelle

Cahier de l'élève

Identification de l'élève

Nom de l'élève:

Groupe:

Nom de l'enseignant:



ES-TU INDÉCIS(E) ?

QUELLES AFFIRMATIONS TE RESSEMBLENT LE PLUS ?

1.	<input type="checkbox"/>	J'ai choisi ma profession, je sais comment y arriver et je peux justifier mon choix.
2.	<input type="checkbox"/>	J'ai décidé d'aller dans telle profession, je sais que j'ai fait le bon choix et je ne veux plus en discuter.
3.	<input type="checkbox"/>	J'ai une idée du domaine dans lequel je veux aller, mais il me manque des informations.
4.	<input type="checkbox"/>	J'ai toujours voulu exercer telle profession, mais je ne peux pas (<i>notes pas assez fortes, manque d'argent, refus des parents</i>). Je n'ai pas tellement pensé à d'autres possibilités.
5.	<input type="checkbox"/>	Je m'intéresse à plusieurs professions et je trouve difficile d'arrêter mon choix.
6.	<input type="checkbox"/>	Juste à penser orientation, tout devient incertain. C'est quoi mes champs d'intérêt ? Où sont les emplois ? J'aimerais régler ça vite.
7.	<input type="checkbox"/>	Je sais que je vais travailler un jour, mais il n'y a rien qui m'attire vraiment. Je verrai à ça plus tard.
8.	<input type="checkbox"/>	Je n'ai pas trop pensé au choix d'une profession parce que je déteste ça ce genre de décision. Je me sens tout croche. Je ne sais pas comment faire.
9.	<input type="checkbox"/>	Je veux faire un choix, mais je n'ai aucune idée de ce qui m'intéresse.
10.	<input type="checkbox"/>	Je veux faire le bon choix, mais je n'ai pas trouvé encore la profession qui me convient.

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Affirmation	Évaluation
	Cet énoncé n'exprime aucune indécision.
	Ces deux énoncés expriment une indécision transitoire.
	Ces énoncés expriment une indécision qui peut se prolonger. Elle peut être source d'anxiété ou provenir de tendances anxieuses.

CAUSES POSSIBLES DE L'INDÉCISION

Cochez les facteurs personnels qui correspondent à votre situation.

LES PEURS

Quelles sont les peurs qui me concernent quant à ma prise de décision de carrière ?

- La peur de me tromper
- La peur de l'échec
- La peur de l'inconnu
- La peur de déplaire

LES MANQUES

- Manque d'expérience
- Manque d'information ou surcharge
- Manque d'organisation
- Manque de vision: rester coller à sa réalité plutôt que d'avoir une vision plus large
- Connaissance de soi insuffisante
- L'anxiété
- L'impulsivité: veut agir sans prendre le temps de réfléchir ou se ferme rapidement aux possibilités.
- Le sentiment d'efficacité décisionnel: manque de confiance en sa capacité de prendre une décision
- Attitude devant son indécision

MOI

Quelles sont mes ressources pour m'aider à décider ?

- **Personnelles** (qualités, compétences, persévérant, curieux, etc.): _____

- **Humaines** (amis, famille, etc.): _____

- **Matérielles** (voyagement, argent, conciliation travail-études, etc.): _____

QUESTIONNAIRE: Identifier son type d'indécision

Vous êtes indécis face à votre choix de carrière ?

Cochez les énoncés qui vous correspondent afin de déterminer ce qui caractérise votre indécision.

Ne tenez pas compte de la lettre indiquée dans la case de droite.

<i>Énoncés</i>	<i>Cochez</i>	
Je passe mon temps à changer d'idées, car tout m'intéresse.	<input type="radio"/>	B
Je ne veux pas parler de mon choix de carrière, car cela me confronte à mon incapacité à prendre une décision.	<input type="radio"/>	A
J'ai besoin de vivre des expériences pour mieux me connaître.	<input type="radio"/>	J
Mes compétences ne valent pas la peine qu'on en parle. J'ai peu de qualités.	<input type="radio"/>	F
J'évite les conflits interpersonnels pouvant survenir à la suite de mon choix.	<input type="radio"/>	G
Je recherche une profession où je serai respecté, où j'aurai un certain prestige.	<input type="radio"/>	I
J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis.	<input type="radio"/>	L
Je veux que le conseiller d'orientation me dise quoi choisir.	<input type="radio"/>	E
Je suis indécis, et cela ne me stresse pas.	<input type="radio"/>	F
Je ne prends pas de décision, car j'ai l'impression de ne pas en savoir assez pour faire LE bon choix.	<input type="radio"/>	D
L'avis des autres est très important pour moi.	<input type="radio"/>	E
Je suis attentif aux indices qui pourraient m'aider à prendre une décision. J'observe et je note. Je consulte des personnes ressources pour me connaître davantage et je prends d'autres moyens pour y parvenir (<i>travail, voyage, bénévolat, loisir, etc.</i>)	<input type="radio"/>	M
J'aime peu la réflexion en profondeur sur ce qui me concerne.	<input type="radio"/>	E
Depuis que je suis enfant, je sais que je veux faire cette profession.	<input type="radio"/>	C
Je suis incapable de prendre des décisions par rapport à ce qui concerne ma vie.	<input type="radio"/>	A
Je trouve plus important de choisir une carrière en fonction du salaire qu'en fonction des exigences de celle-ci.	<input type="radio"/>	I
Je n'ai pas encore fixé mon choix, mais je m'interroge sur ce que je veux faire.	<input type="radio"/>	M
Je ne connais pas les objectifs et/ou les cours du programme dans lequel je veux m'inscrire.	<input type="radio"/>	H
Je veux réussir comme cette personne que j'admire qui a bien réussi professionnellement. Je n'examine pas les répercussions que pourrait avoir ce choix sur ma vie.	<input type="radio"/>	K
J'accepte l'incertitude passagère dans laquelle je suis.	<input type="radio"/>	M
Je continue à vouloir entrer dans cette profession même si je suis toujours refusé dans le programme d'études.	<input type="radio"/>	C

QUESTIONNAIRE: Identifier son type d'indécision (suite)

<i>Énoncés</i>	<i>Cochez</i>	
Je dois continuer à aller à l'école, sinon, mes parents me mettront à la porte.	<input type="radio"/>	G
Je commence à déprimer à force de changer d'idée, de ne jamais me brancher.	<input type="radio"/>	B
J'ai peur de me tromper. J'ai tendance à être perfectionniste.	<input type="radio"/>	D
Je trouve difficile de supporter les pressions des autres, car je m'en mets déjà suffisamment.	<input type="radio"/>	A
Je ne vois qu'une seule possibilité, et j'élimine systématiquement toutes les autres.	<input type="radio"/>	C
Je laisse le temps passer, il arrangera les choses. Je ne suis pas motivé à faire un choix définitif.	<input type="radio"/>	G
Je veux développer de nouvelles compétences pour mieux réussir sur le plan scolaire ou professionnel.	<input type="radio"/>	L
Suivre la voie tracée par ma famille m'évite de me questionner sur qui je suis.	<input type="radio"/>	K
Des gens dans mon entourage m'ont dit qu'ils me voyaient dans telle profession, alors, c'est ce que j'ai choisi.	<input type="radio"/>	E
Je suis trop jeune pour choisir une carrière.	<input type="radio"/>	J
Il m'arrive de chercher à fuir mes difficultés scolaires ou autres.	<input type="radio"/>	L
Le monde du travail n'est pas génial. Je n'ai aucune chance de m'y trouver une place intéressante.	<input type="radio"/>	F
J'a laissé tomber mon premier choix, car mes amis (ou mes parents) m'ont dit qu'ils ne me voyaient pas là-dedans. Je n'aurais pas dû.	<input type="radio"/>	H
Je me fais rapidement une opinion des professions et des programmes. Rester à la surface est suffisant pour me faire mon opinion.	<input type="radio"/>	B
J'ai choisi de m'inscrire dans ce programme puisque mes amis y sont aussi.	<input type="radio"/>	H
J'ai peur de décevoir ma famille si je ne fais pas la même profession qu'eux.	<input type="radio"/>	K
Pour prendre une décision, j'ai besoin d'avoir les informations sur les professions, les taux de réussite et de placement.	<input type="radio"/>	D
Je ne veux pas étudier loin de la maison familiale.	<input type="radio"/>	J
Je peux choisir quelque chose qui ne soit pas en fonction de mes champs d'intérêt et de mes aptitudes.	<input type="radio"/>	I
Je sais que je ne me connais pas suffisamment pour faire un choix éclairé. En faisant de nouvelles expériences, je pourrai approfondir ma réflexion sur mon choix de carrière.	<input type="radio"/>	L
Il m'est parfois/souvent difficile de m'affirmer dans ma familles.	<input type="radio"/>	G
Le temps arrangera les choses.	<input type="radio"/>	A
J'ai l'impression que je n'aurai jamais suffisamment d'informations pour pouvoir prendre une décision éclairée.	<input type="radio"/>	D
J'assiste à des ateliers ou à des activités d'information pour consolider mes connaissances.	<input type="radio"/>	M

QUESTIONNAIRE: Identifier son type d'indécision (suite)

<i>Énoncés</i>	<i>Cochez</i>	
La profession que j'envisage me semble la profession idéale.	<input type="radio"/>	C
Je m'ennuie facilement de ma famille et/ou de mes amis.	<input type="radio"/>	J
Il n'y a rien qui me tente parmi toutes les possibilités qui s'offrent à moi.	<input type="radio"/>	F
L'opinion des autres est importante, j'ai besoin de leur approbation pour me sentir bien.	<input type="radio"/>	I
Je ne me questionne pas sur mon cheminement personnel. Il ne me semble pas nécessaire d'approfondir ma réflexion sur mon choix scolaire et professionnel.	<input type="radio"/>	H
Je veux faire la même profession que telle personne de ma famille. Je veux suivre ses traces.	<input type="radio"/>	K
Je me suis réorienté plusieurs fois.	<input type="radio"/>	B

Pour obtenir les types qui vous correspondent le plus, compter le nombre d'énoncés cochés pour chaque lettre.

A: _____ **B:** _____ **C:** _____ **D:** _____ **E:** _____

F: _____ **G:** _____ **H:** _____ **I:** _____ **J:** _____

K: _____ **L:** _____ **M:** _____

La ou les lettres qui reviennent le plus souvent représentent la typologie aviaire à laquelle s'apparente votre type d'indécision. Ces types vous permettent d'identifier vos réactions et comportement face à votre indécision.

DESCRIPTION TYPOLOGIE AVIAIRE

A : L'autruche

« Parlez-moi pas de ça, ça m'énerve! »

Il se cache la tête dans le sable afin de reporter à plus tard le moment de faire un choix. Il espère même que le temps arrange les choses. Il évite toute conversation sur son choix professionnel, car cela le confronte à son indécision. Il peut avoir de la difficulté à supporter les pressions extérieures.

Pour l'aider : Aborder de temps en temps le choix à faire, mais doucement, sans l'apeurer. Lui apporter ou lui faire chercher de la documentation pour lui faire ouvrir un œil. Dédramatiser LE bon choix à faire.



B : Le colibri

« Tout m'intéresse! »

Il est très curieux et ouvert à toutes les possibilités. Il ne va pas toujours au fond des choses, il butine à la surface et se fait une opinion rapidement. Il a de la difficulté à définir ses champs d'intérêt et ses compétences.

Pour l'aider : Lui faire approfondir ses choix en le questionnant sur ce qui l'intéresse dans cette profession et sur les caractéristiques du programme. Lui faire identifier ses qualités et ses limites. Dédramatiser les hésitations, car elles font partie du processus de décision.



TYPOLOGIE AVIAIRE (suite)



C : Le pic

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

Il s'acharne à *picosser* une seule possibilité en éliminant d'emblée toutes les autres. Il a souvent une image idéalisée de la profession convoitée. À première vue, il ne semble pas souffrir d'indécision, mais si sa demande d'admission est refusée, il ne sait plus quoi envisager, car il n'a pas prévu de plan B.

Pour l'aider : L'amener à s'informer sur ses chances réelles d'accéder au programme voulu. Analyser l'importance d'accéder à ce programme pour tenter de comprendre ce qu'il désire aller chercher dans cette profession, les bénéfices qu'il désire en tirer.

E : Le perroquet

« Mes amis me voyaient en psychologie.
Je les ai écoutés. »

Il répète et il agit en fonction des avis de son entourage. Il adopte rapidement le point de vue des autres sans les confronter à ses propres choix. Il ne se fait pas une opinion claire sur lui-même et sur ses intérêts. Il laisse les autres choisir à sa place.



Pour l'aider : Lui faire prendre conscience que la décision ne peut relever que de lui, car c'est de sa vie dont il s'agit. Le questionner sur ses intérêts, ses compétences et lui faire nommer ses réussites. Le faire réfléchir sur qui il est et sur qui il veut devenir. Lui faire prendre conscience que certaines de ses idées semblent empruntées à d'autres.

G : La colombe

« J'aime autant continuer à étudier,
ça ferait trop de chicanes à la maison. »

Il évite les conflits interpersonnels, tout particulièrement dans sa famille. Il ne se questionne pas vraiment sur son avenir. Il n'agit pas en fonction de ses intérêts et de ses compétences. Il peut avoir de la difficulté à s'affirmer. Il laisse le temps arranger les choses par manque de motivation à se brancher tout de suite.

Pour l'aider : Le questionner sur ses projets d'avenir. Le soutenir dans l'affirmation de ses idées et de ses propres choix. L'aider à définir les intérêts et les compétences qu'il a. Se faire un contrat, par exemple, s'il arrête les études, il devra travailler ou étudier un an avant de décider (*pour se forcer à affronter le choix à faire*).



D : Le pélican

« Je n'ai pas encore assez d'informations pour prendre
ma décision. »

Il accumule de façon minutieuse une panoplie de renseignements sur tout ce qui l'intéresse de près ou de loin. Il ne prend pas de décision, car il a le sentiment de ne pas en savoir assez pour faire LE bon choix. Il ne prend pas le temps de bien se connaître.



Pour l'aider : Faire le bilan des renseignements accumulés. Le pousser à l'action en écrivant deux choix possibles et les comparer pour lui permettre d'avancer un peu sur le terrain de la prise de décision.

F : Le pingouin

« Je ne sais pas dans quoi m'inscrire,
il n'y a rien qui me tente... »

Il est indifférent à toutes les possibilités qui s'offrent à lui. Il peut se sentir déprimé face à son avenir et au contexte socioéconomique. Inconsciemment, il a peur de faire un mauvais choix et il évite de choisir pour ne pas se tromper. Il se connaît mal. Il a souvent une image négative de ses compétences, de son avenir, des professions et du monde du travail.



Pour l'aider : Lui faire part de ses qualités et de ses compétences qu'il semble ignorer. Lui présenter une image réaliste et constructive de l'avenir, du travail et des professions. Le lui faire remarquer lorsqu'il semble avoir un intérêt pour quelque chose.

H : Le caneton

« Tous mes amis s'inscrivaient en sciences de la nature,
je les ai suivis. »

Il lui arrive d'avoir tendance à se conformer à la norme du groupe. Il ignore parfois les caractéristiques du programme dans lequel il veut s'inscrire. Il ne se questionne pas sur son cheminement, alors il n'approfondit pas sa réflexion sur son choix scolaire et professionnel.

Pour l'aider : Lui faire prendre conscience que son choix actuel relève peut-être d'une crainte de se distinguer des autres ou d'être rejeté. Lui demander ce qu'il ferait si ses amis changent de programme ou d'université.





I : Le paon

« Je veux devenir policier pour porter un uniforme, une arme et me faire respecter. »

Il recherche l'approbation sociale et l'admiration des autres pour être bien dans sa peau et pour rehausser son estime de soi. Le salaire qu'il recevra plus tard lui paraît plus important que les exigences de la profession. Il peut sembler décider, mais son indécision se manifestera probablement lorsqu'il réalisera que son choix ne concorde pas avec ses champs d'intérêt et ses aptitudes.

Pour l'aider : L'aider à démystifier la profession convoitée. Discuter avec lui de la distinction entre le besoin d'être aimé et celui de s'actualiser dans un emploi. Envisager d'autres moyens de trouver sa place, tout en respectant ses intérêts et limites.

K : L'oie blanche



« Je veux devenir ingénieur, comme mon père. »

Il suit la voie tracée par ses parents. Il lui arrive de se sentir obligé de continuer la lignée et il a peur de déplaire à ceux qu'il aime. Il ne choisit pas toujours par lui-même sa profession, il suit ce qu'on lui indique sans considérer les conséquences sur sa propre vie. Cette manière d'agir lui évite d'avoir à se questionner sur lui-même.

Pour l'aider : Lui faire définir ses champs d'intérêt et ses aptitudes et les comparer avec celles requises par la profession visée. L'amener à se demander si le choix provient d'un moyen d'éviter de se questionner ou encore d'une peur de déplaire à ses parents. Analyser les « pour » et les « contre » d'exercer la même profession qu'un parent.

Note : Ce qui distingue la personne indécise d'une qui ne l'est pas est que la première fait un choix qui ne correspond pas à ses intérêts réels et à ses compétences. Son indécision apparaîtra plus tard.

M : La chouette

« Je ne sais pas encore dans quel programme je veux étudier, mais je m'interroge. »

Il accepte, temporairement, de ne pas savoir où il s'en va. Il est attentif pour saisir le moindre indice qui faciliterait sa prise de décision. Assiste à des ateliers ou à des activités d'information.

Pour l'aider : L'aider à rassembler et organiser les renseignements trouvés. Souligner ses compétences et ses qualités afin qu'il se connaisse mieux. Lui poser des questions sur ses choix. Échanger sur la difficulté d'être dans l'indécision et de douter de ses choix. Accepter que choisir une profession exige du temps et des efforts sur le plan de l'implication personnelle et qu'il est possible que le premier choix ne s'avère pas le meilleur.

J : Le poussin

« Je suis trop jeune pour choisir une carrière. »

Il préfère s'inscrire dans un établissement près de chez lui pour rester dans son milieu familial. Il s'ennuie facilement de sa famille et de ses amis. Il ne se connaît pas et il a besoin de vivre des expériences qui le confrontent à ce qu'il est, il a peur de l'échec et de l'isolement.

Pour l'aider : Voir ce qui est préférable à court terme entre le travail et les études. L'encourager doucement, mais sûrement à sortir du giron familial.



L : Le pigeon voyageur

« J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis. »

Il est conscient qu'il a besoin de se connaître davantage, de vivre des situations nouvelles et d'approfondir sa réflexion pour faire un choix éclairé. Il veut développer de nouvelles compétences pour mieux réussir sur le plan scolaire et professionnel.

Pour l'aider : Approfondir sa réflexion en pesant les « pour » et les « contre » de quitter le système scolaire et de partir en voyage. Délimiter la durée du voyage et le montant d'argent qui y est alloué. Envisager une autre possibilité pour atteindre l'objectif visé. Tenter de préciser une date de retour aux études et les étapes à réaliser avant ce retour. (ex. : demande d'admission)



MES TYPES D'OISEAUX

À partir de la typologie des oiseaux qui vous a été présentée, quel type vous ressemble le plus actuellement ?

Quels aspects de cet oiseau vous incitent à penser qu'il vous ressemble ?

Mon deuxième type est:

Quels aspects de cet oiseau vous incitent à penser qu'il vous ressemble ?

Est-ce qu'il y a des actions que vous devriez poser pour sortir de votre indécision ? Lesquelles ?

Mes plans

PLAN A




PLAN B

--	--

--

Mon bilan

Suis-je prêt(e) à prendre une décision

			
Je connais les cours compris dans mon programme ?			
Je sais où se donne mon programme ?			
J'ai déjà visité un centre de formation / cégep (<i>portes ouvertes</i>)			
Je peux nommer 3 endroits où je pourrais travailler à la fin de mes études.			
Je peux nommer 5 qualités requises pour faire ce travail.			
Je connais l'horaire de travail de mon secteur d'activité.			
Je connais le contingentement de mon programme.			
Je sais comment assurer mon voyage pour me rendre à mon lieu de formation.			

Mes chouettes démarches !

