

ACADEMOS

**Atelier 1 : S'orienter sans trop s'inquiéter!**

- Cahier du participant -

*Version abrégée*

## ÉTAPE 1

### 1. Facteurs d'influence

Nous sommes tous influencés par différents facteurs lorsque nous prenons des décisions. En les identifiant, ça t'aidera à mieux comprendre comment tu fais des choix, et donc, à faire un choix plus éclairé.

Coche les facteurs qui, selon toi, pourraient influencer ton choix de carrière. Comme nous sommes tous et toutes des personnes différentes, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse!

Pour t'aider, pose-toi la question suivante :

*Pour effectuer mon choix de carrière, je suis influencé par...*

<b>FACTEURS INTERNES</b> <i>Les éléments de ta connaissance de soi (intérêts, personnalité, besoins, valeurs, aptitudes, compétences, aspirations, fonctionnement psychologique...)</i>	<b>FACTEURS EXTERNES</b> <i>Les facteurs externes ou environnementaux (famille, amis, ressources financières, politiques publiques, marché de l'emploi, situation géographique...)</i>
<b>Connaissance de soi</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> mes intérêts et mes goûts (ce que j'aime)</li><li><input type="checkbox"/> mes aptitudes et mes habiletés (dans quoi suis-je bon)</li><li><input type="checkbox"/> mes valeurs ou mes besoins (ce qui est important pour moi)</li><li><input type="checkbox"/> mes traits de personnalité (qualités, attitudes, tempérament, etc.)</li><li><input type="checkbox"/> mes aspirations à... (le rôle que je souhaite avoir au sein de la société)</li><li><input type="checkbox"/> mon désir de fonder une famille</li><li><input type="checkbox"/> mes capacités intellectuelles</li><li><input type="checkbox"/> mes résultats scolaires</li><li><input type="checkbox"/> ma motivation aux études</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Est-ce que tes parents te soutiennent, peu importe ton choix de carrière?</i></li><li>• <i>Est-ce que la formation qui t'intéresse est offerte dans ta région et, sinon, es-tu prêt à déménager?</i></li><li>• <i>As-tu les moyens de financer de longues études?</i></li><li>• <i>Quelles sont les perspectives d'emploi dans le domaine qui t'intéresse?</i></li></ul> <b>Famille/Ami(e)(s)</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ma mère ou mon père</li><li><input type="checkbox"/> ma sœur ou mon frère</li><li><input type="checkbox"/> mes ami(e)(s)</li><li><input type="checkbox"/> une personne autre dans mon entourage</li></ul> <b>Environnement du milieu</b> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> le niveau de scolarité des membres de ma famille</li><li><input type="checkbox"/> le métier pratiqué par les membres de ma famille</li><li><input type="checkbox"/> mes ressources financières</li><li><input type="checkbox"/> les ressources financières de ma famille</li></ul>



### Expérience

- mes expériences de stage, travail ou emploi(s)
- une visite d'une école ou d'une entreprise que j'ai appréciée
- mes activités parascolaires ou mes loisirs

### Connaissance générale

- mes connaissances sur le programme de formation
- mes connaissances du marché du travail

### Fonctionnement psychologique

- mon incapacité de prendre des décisions
- ma peur de l'échec
- la peur de me tromper dans mon choix



### Personne inspirante

- un(e) étudiant(e) ou un(e) travailleur(e) qui est dans le domaine de mon choix
- une personnalité connue

### Professionnel en milieu scolaire

- un(e) enseignant(e)
- un(e) conseiller(ère) d'orientation
- autres personnels de mon école (animateur, psychologue, personnel de soutien, éducateur spécialisé, infirmier, directeur, etc.)

### Réalité du programme

- le contenu des cours
- le contingentement des programmes de formation
- le coût de la formation
- la distance des établissements scolaires
- la popularité du programme

### Société

- les développements technologiques
- les préjugés/stéréotypes véhiculés à l'égard des professions (avoir tel sexe, tel âge, tel niveau d'intelligence pour pouvoir exercer une profession en particulier)

### Réalité de la profession

- le prestige lié à la profession de mon choix
- le salaire versé dans la profession de mon choix
- les conditions de travail (horaire, congés) dans la profession de mon choix
- les perspectives d'emploi dans la profession de mon choix

*\*Inspiré de Gingras, M. et Lavoie, S. (1995). Les facteurs déterminants du choix d'orientation des jeunes du secondaire. Natcon papers/Les actes du Conat, 189-198.*

## ÉTAPE 2

### 2. Le mentorat virtuel

Tu réalises sans doute que plusieurs éléments peuvent influencer ton choix de carrière. Pour commencer à déterminer ce que tu garderas comme étant prioritaire dans ton choix, il pourrait être chouette d'en discuter avec des gens qui sont passés par là, c'est-à-dire des travailleurs qui ont, eux aussi, fait face à des questionnements. À force de discuter avec eux, tu en apprendras sur toi-même et sur leur métier en plus! Ce sera faire d'une pierre deux coups!

Plus précisément, l'objectif est de recueillir de l'information auprès de mentors virtuels afin de te permettre de sélectionner tes préférences professionnelles et de faire des liens avec ton profil personnel. En lien avec les facteurs qui exercent le plus d'influence sur ton choix de carrière ainsi que ton profil personnel, choisis ou inspire-toi des questions suivantes pour alimenter ta discussion avec ton/tes mentors virtuel(s).

#### EXEMPLES DE QUESTIONS CONCERNANT LES FACTEURS INTERNES

- J'aime beaucoup \_\_\_\_\_ et plus tard, j'envisage le métier de \_\_\_\_\_. Quand vous aviez mon âge, serait-ce possible de savoir si vous aimiez aussi \_\_\_\_\_? Est-ce que cela a influencé votre choix de carrière?*
- J'aime beaucoup \_\_\_\_\_ et je vois dans votre profil que vous aussi. Comme votre travail n'est pas en lien, j'aimerais savoir quelle place \_\_\_\_\_ occupe dans votre vie? Est-ce que cet intérêt a influencé votre choix de carrière? Si oui comment?*
- J'ai des bonnes notes en \_\_\_\_\_ et tout le monde me dit que je devrais faire le métier de \_\_\_\_\_. Autre que mes notes, d'après vous qu'est-ce que ça prend pour faire votre métier?*
- Je n'ai pas de bonnes notes en \_\_\_\_\_ à l'école, mais plus tard j'aimerais quand même faire le métier de \_\_\_\_\_. Est-ce que cette matière est indispensable dans votre métier? Avez-vous des conseils pour moi?*
- Dans mon emploi étudiant \_\_\_\_\_, j'aime particulièrement faire \_\_\_\_\_ ce qui fait que j'envisage le métier de \_\_\_\_\_. Est-ce que vous retrouvez beaucoup cette tâche dans votre travail? Si oui, avez-vous des exemples pour moi?*
- J'accorde une grande importance à \_\_\_\_\_. Est-ce que vous sentez que votre métier est en lien avec cette valeur?*
- J'accorde une grande importance à \_\_\_\_\_ et je vois dans votre profil que vous aussi. J'aimerais savoir quelle place cette valeur occupe dans votre vie? Est-ce que cette valeur a influencé votre choix de carrière? Si oui comment?*
- Lors d'une Journée Carrière ou d'une visite d'entreprise, j'en ai appris beaucoup sur votre métier et j'aimerais en connaître davantage. Qu'est-ce qui a influencé votre choix de carrière?*



## EXEMPLES DE QUESTIONS CONCERNANT LES FACTEURS EXTERNES

- Tout le monde me dit que je devrais faire le métier de \_\_\_\_\_ et je ne sais pas quoi en penser. Qu'en pensez-vous?*
- Je pense vouloir faire le métier de \_\_\_\_\_, car \_\_\_\_\_ (quelqu'un de ton entourage) fait ce métier et il semble heureux. Vous, qu'est-ce qui a influencé votre choix de carrière?*
- Toute ma famille ne valorise pas les études universitaires, mais le métier qui m'intéresse nécessite d'y aller. J'aimerais en connaître plus sur votre métier pour me donner des arguments à dire à ma famille. En quoi consiste votre métier?*
- Toute ma famille est allée à l'université, mais le métier qui m'intéresse ne nécessite pas d'y aller. J'aimerais en connaître plus sur votre métier pour me donner des arguments à dire à ma famille. En quoi consiste votre métier?*
- Je m'intéresse au métier de \_\_\_\_\_, mais je n'ai pas beaucoup de ressources financières personnelles et familiales, pouvez-vous me parler un peu plus des coûts de la formation que vous avez suivie?*
- J'aimerais faire le métier de \_\_\_\_\_ et j'aimerais savoir si ce métier ressemble à ce que j'ai vu à la télévision. À quoi ressemble une journée type dans votre travail?*
- Je m'intéresse au métier de \_\_\_\_\_ et j'aimerais savoir à quoi ressemblaient vos cours dans votre formation?*
- Je m'intéresse au métier de \_\_\_\_\_ et j'ai entendu dire que c'est un programme populaire et contingenté. Pouvez-vous m'en parler davantage? Avez-vous senti de la compétition lors de votre formation?*
- Je m'intéresse au métier de \_\_\_\_\_, mais je vois qu'il se donne seulement à \_\_\_\_\_, c'est loin de chez moi et je devrai déménager. Avez-vous eu, vous aussi à déménager pour votre formation? Si oui, qu'est-ce que ça a impliqué?*
- Je m'intéresse au métier de \_\_\_\_\_, mais je veux m'assurer qu'après ma formation, je trouverai un emploi rapidement. Quelles sont les perspectives d'emploi dans votre domaine?*
- À quels préjugés avez-vous fait face en choisissant ce domaine qui est souvent associé aux \_\_\_\_\_ (hommes ou femmes) \_\_\_\_\_?*
- Je m'intéresse au métier de \_\_\_\_\_, car je crois qu'il offre de bonnes conditions de travail (horaire, congés, salaire, etc.). Est-ce le cas? Pouvez-vous m'en parler davantage?*

Autres questions :




### 3. À quoi ça ressemble, parler avec un mentor?

Le mentorat virtuel, c'est comme discuter avec un ami, mais avec des phrases complètes et sans abréviation! :) Voici quelques pistes pour te donner des idées et pour t'aider à alimenter ta discussion avec ton mentor :

- A. **Présente-toi** : Nomme ton prénom, tu es en quelle année au secondaire, si tu as une idée de ce que tu veux faire plus tard.
- B. **Parle de toi** : Parle de tes intérêts, valeurs, aptitudes, aspirations ou autres.
- C. **Pose une première question** : Besoin d'inspiration? Réfère-toi à la liste de question plus haut! *(Si tu ne comprends pas un terme ou une tâche dont ton mentor te parle, n'hésite pas à lui demander la signification ou des précisions!)*
- D. **Pose d'autres questions**
- E. **Conclus la discussion** : Une discussion avec un mentor peut être très courte et être composée d'une seule question/réponse, mais elle peut aussi durer plusieurs semaines, plusieurs mois ou même plusieurs années! Même lorsque tu as entamé tes études dans un domaine, ça peut être motivant et rassurant de parler encore avec quelqu'un qui pratique ce métier! Dans le cas où tu ne souhaites pas réécrire à ton mentor, n'oublie pas de lui indiquer que tu n'as plus d'autres questions pour le moment et partage-lui ce que tu as aimé ou appris lors de votre discussion. Précise-lui si tu as envie ou non de faire son métier plus tard et pour quelle raison. Tu peux aussi lui demander si tu peux reprendre contact avec lui ou elle dans le cas où d'autres questions te viendraient en tête. Et surtout, n'oublie pas de le/la remercier pour ses conseils et son temps!

**Tu souhaites poursuivre ta réflexion? Sache qu'il y a plein de possibilités qui s'offrent à toi! En voici quelques-unes :**

- Tu peux en parler avec le/la conseiller(ère) d'orientation de ton école
- Tu peux en parler avec un de tes enseignant(e)s
- Tu peux en parler avec tes ami(e)s ou tes parents
- Tu peux en parler avec les mentor(e)s sur Academos
- Academos offre aussi une panoplie d'articles sur le choix de carrière sur notre site internet et sur notre page Instagram

