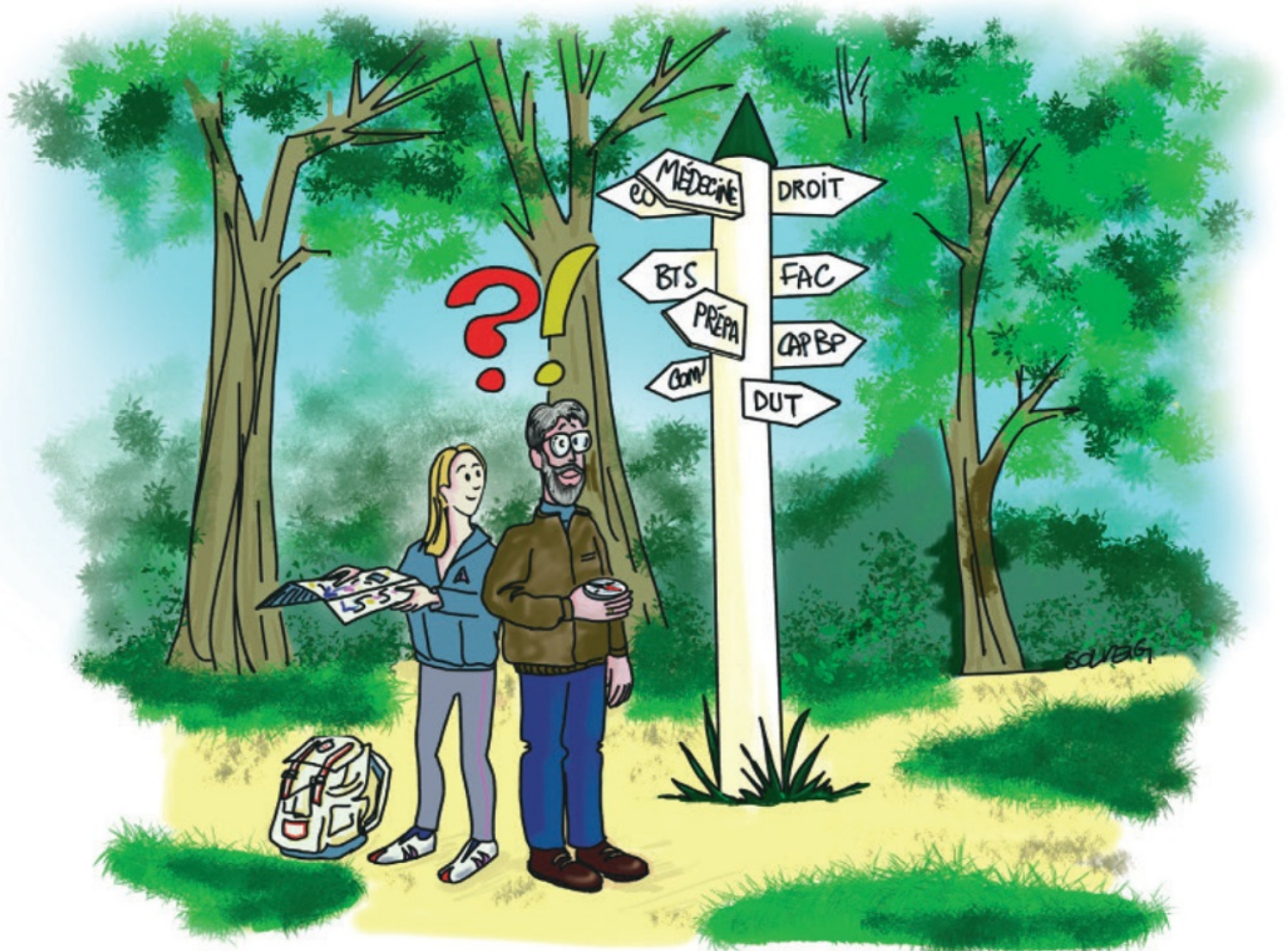


Victoire Dégez

# GUIDE

PRATIQUE ET SIMPLE

pour une orientation réussie



SALVATOR

# GUIDE

## PRATIQUE ET SIMPLE

### pour une orientation réussie

---

L'orientation des lycéens concerne toutes les familles et constitue un moment crucial de la vie d'un adolescent. Peu de livres existent et beaucoup de parents de bonne volonté se sentent démunis pour accompagner leur enfant dans un contexte incertain où l'orientation se joue de plus en plus tôt.

Par quoi commencer ? Que faut-il faire ou dire ? Comment identifier les talents d'un jeune ? Comment l'accompagner dans ses désirs tout en étant réaliste ?

Ce livre repose sur vingt ans d'expérience professionnelle au service des familles et des lycéens. Il est conçu pour être lu par les parents et servir de support à une discussion avec leur adolescent. Un livre concret et pratique pour trouver ensemble les clés d'une orientation réussie.

---

*Victoire Dégez est conseillère en orientation et coach d'équipes en entreprise. Sa connaissance du monde professionnel lui donne une compréhension fine des enjeux auxquels seront confrontés les jeunes qui cherchent leur voie. Elle a publié aux Éditions Téqui *Aimer et guider son enfant (2013)*, *Mieux communiquer pour vivre heureux (2017)* et *Regards de leaders (2018)*.*

SALVATOR



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

# Chapitre 1

## Travail et plaisir. Être dans le flux

« Faites un travail que vous aimez, vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie. »

Confucius

LE psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi et son équipe ont observé des artistes ou des scientifiques connus dans le monde entier. Passionnés par leur art, ils s'y investissaient corps et âme, tout en étant conscients qu'ils n'en retireraient ni fortune, ni gloire. Les chercheurs se sont interrogés sur leur motivation de fond. Tous ont évoqué un état extatique, que Mihaly Csikszentmihalyi a défini comme étant le *flow* ou le flux en français, c'est-à-dire un état de facilité, de puissance et un passage dans une autre réalité.

On sait maintenant décrire avec précision ce processus. Au départ, la personne a une prédisposition naturelle, qui devient une préférence et qui induit plus de pratique. Nous avons tous choisi une main préférentielle pour écrire, par prédisposition. Après nous être formés et exercés, nous avons acquis une pratique habituelle. De cet usage, nous retirons une certaine performance. Elle se mesure à la rapidité d'un geste, qu'il soit physique comme dans le sport ou l'artisanat, ou bien mental comme en réflexion philosophique ou mathématique. Ce qui

était laborieux devient facile et le résultat est vite gratifiant. La personne en retire du plaisir et un sentiment de puissance. C'est cette dynamique que Mihaly Csikszentmihalyi décrit lorsque la personne est dans le flux. Cet état ne se développe que lorsque le savoir-faire technique est suffisant. On sait qu'il faut au moins dix ans d'immersion et de pratique dans un domaine pour être réellement compétent. Cette spontanéité est le fruit du travail et du plaisir, et le signe d'une certaine performance. Non pas dans un esprit de compétitivité, voire de compétition, mais plutôt dans une gratuité et une facilité de l'effort.



LUI, ON NE L'AURA PAS ,  
IL EST DÉJÀ DANS LE FLUX!

Comme un surfeur, la personne qui est dans cet état vertueux profite de la force de la vague et si elle doit fournir des efforts, ils sont démultipliés. Nous avons tous des talents particuliers, qui sont au croisement de nos qualités personnelles et du plaisir ressenti dans notre travail. Quand nous sommes dans le flux, nous sommes doués pour ce que nous faisons, donnant aux autres une sensation d'aisance, parce que nos talents valorisent notre travail. À l'inverse, l'effort hors de notre zone de flux est

bien moins efficient. Prendre conscience de ses talents permet à chacun d'identifier ses ressources d'énergie et de les démultiplier très vite. Ils sont bien sûr spécifiques à chacun. Dans ce contexte, les émotions dopent les capacités intellectuelles autant que physiques et toutes les dimensions de la personne entrent en synergie. Elle se sent alignée intérieurement : les talents, les valeurs, les désirs profonds sont cohérents, elle en retire un sentiment de puissance, d'énergie et de plaisir. Le flux est une force sans tension, une facilité sans laisser-aller, une forme d'état de grâce du travail.

### **Quelques critères de discernement pour savoir si une personne est dans le flux**

- Elle identifie aisément ses objectifs et ils lui semblent accessibles. Cela crée un sentiment de sérénité et de clarté, qui lui permet d'être en pleine possession de ses moyens.
- Elle sait qu'elle est **au service de quelque chose de plus grand qu'elle**. Ce qu'elle fait a une valeur et un intérêt en soi.
- La concentration se mobilise assez naturellement sans avoir besoin de se forcer. Elle a une présence à l'instant et au réel.
- L'autocorrection s'effectue spontanément. Les essais et les erreurs sont valorisés automatiquement et favorisent une progression très rapide.
- L'activité est en elle-même source de plaisir et la personne oublie le temps qui passe. Elle ne compte plus ses heures, parce qu'elle est pleinement engagée.

Nous avons tous une zone de flux, qu'il nous faut découvrir par la prise en compte de nos talents. C'est le signe d'une orientation réussie et l'état d'accomplissement le plus enviable pour un jeune qui dessine son projet professionnel. Il lui reste à s'investir à fond, pour acquérir les compétences qui rendront cet état de grâce possible !

Mihaly Csikszentmihalyi résume dans un schéma les paramètres du flux. Pour lui, il faut un défi haut placé, allié à un

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



parfois peu intéressées par leurs applications pratiques. Les personnes concrètes, en revanche, ont besoin de passer par les sens ou l'expérience pour bien conceptualiser et mémoriser.

*Le koala et le raton laveur. Esprit spécialiste ou généraliste ?*

*Le **koala** est un animal qui ne boit pas et se nourrit exclusivement d'eucalyptus. Il connaît toutes les subtilités de cette plante qui comporte une vingtaine d'essences. Il est d'ailleurs porteur d'une enzyme spécifique qu'il transmet par les excréments à ses petits pour leur permettre de digérer cette nourriture, car elle est un poison pour toutes les autres espèces. On pourrait dire qu'il est le champion de l'eucalyptus et que sa connaissance, si elle est approfondie, reste réduite à un champ étroit.*

*Le **raton laveur**, lui, mange de tout. D'ailleurs, il ne rechigne pas à fouiller les poubelles si c'est nécessaire. Il est attiré par tous les aliments tant qu'il peut les mouiller. Il n'a pas de spécialité et ce sont les opportunités qui régulent son appétit. Il est curieux de tout, s'intéresse à la nouveauté.*

On pourrait considérer que le **koala** a un profil de **spécialiste**. Il sait presque tout sur presque rien puisqu'il ne s'intéresse qu'à l'eucalyptus. Sa nourriture est exclusive, comme pour un ophtalmologiste ou un avocat fiscaliste, à l'opposé du raton laveur qui n'a qu'une connaissance superficielle des aliments qu'il ingère mais qui goûte à tout. Le médecin généraliste ou l'étudiant d'école de commerce lui ressemblent un peu dans la variété de la palette qu'ils explorent. Les généralistes sont des professionnels qui acceptent de fonctionner avec une boîte à outils et de combiner leurs savoirs au mieux selon les problématiques. Ils n'ont pas la prétention de dominer à 100 % leurs sujets et quand ils sentent qu'ils

touchent aux limites de leurs connaissances, ils n'hésitent pas à orienter leurs interlocuteurs vers un spécialiste, qui a un savoir plus pointu et précis. En revanche, les généralistes ont une polyvalence que les experts n'ont pas ; ils survolent un peu les sujets sans les approfondir.

Le jeune qui a un profil de spécialiste veut être sûr de maîtriser ses compétences et cherche à approfondir ses connaissances. Il est souvent assez sélectif sur ses domaines d'intérêt. Dans sa vie professionnelle, il aura besoin de se sentir reconnu par ses pairs comme l'expert qu'on vient consulter sur tel ou tel point juridique, ou telle ou telle période historique. Son appétit de savoir s'épanouit plus volontiers dans ses domaines de compétences et pour donner son avis, il prend le soin d'examiner tous les tenants et les aboutissants d'un problème. Ses études, pour l'épanouir, doivent être assez vite spécialisées ; sinon il aura l'impression de se disperser ou de manquer de légitimité dans sa fonction. Le risque d'une spécialisation trop précise est de se retrouver dans une voie sans issue avec peu de chance de rebond.

En revanche, comme le **raton laveur**, celui qui a un profil de **généraliste** est curieux de tout. Il a envie de connaître beaucoup de choses et si on restreint son champ à quelques sujets, il se sent enfermé. Ce qu'il gagne en ouverture, il le perd souvent en approfondissement et quand il a l'impression d'avoir compris un sujet, il passe vite à un autre. Il commence plusieurs livres à la fois, mais il a du mal à les terminer dès lors qu'il a le sentiment d'avoir compris l'essentiel. Plus tard, il sera souvent stimulé par l'idée de changer de métier régulièrement, pour découvrir d'autres champs de connaissance. Des études très ouvertes lui conviennent mieux et il acquerra des compétences plus précises dans sa pratique.

## *Le lévrier et l'atèle de Geoffroy. Pensée linéaire ou en arborescence ?*

*Tendu vers son objectif, le **lévrier** mobilise toutes ses forces pour aller le plus vite possible. Son corps tout entier est bâti pour la course. Longiligne et musculeux, avec ses pattes fines, ce chien semble monté sur ressorts. On parle même dans son cas de galop volant. Son instinct de chasseur étant encore vif, le lévrier doit apprendre à maîtriser ses impulsions. Tout chez lui exprime cette tension vers un but fixé. Concentré, il fait abstraction de l'environnement ; seul compte le lièvre qu'il veut rattraper. Ce chien, connu pour sa rapidité, n'est jamais aussi performant que lorsqu'il suit une trajectoire prédéfinie.*

*L'**atèle de Geoffroy** étonne par son ingéniosité. Capable d'inventer mille façons pour aller vers son objectif, quitte à en changer en cours de route, ce primate fait preuve d'une grande agilité pour s'adapter à l'environnement. Il est parfois surnommé le singe à huit pattes. Attrapant une liane par une patte ou grâce à sa queue préhensile, grimpant sur un arbre, courant sur le sol, il a une trajectoire totalement imprévisible parce qu'il suit l'inspiration du moment. Pour une seule destination, les options sont multiples. De cette façon, il innove à chaque instant, mais à force de prendre des chemins de traverse, il risque de se perdre dans le champ des possibilités.*

*Ceux qui, comme le **lévrier**, sont focalisés vers leur cible, ont une **pensée linéaire**. Pour aller mentalement d'un point à un autre, ils choisissent le plus court chemin, le plus efficace et le plus rapide. Leur pensée est centrée vers une seule route, si possible une autoroute. Ils apprécient que cette voie soit balisée par des procédures qui leur procurent un gain de temps et de fiabilité. Ce qu'ils gagnent en efficacité, ils le perdent souvent en créativité car ils ne se laissent pas le temps de flâner. Comme*

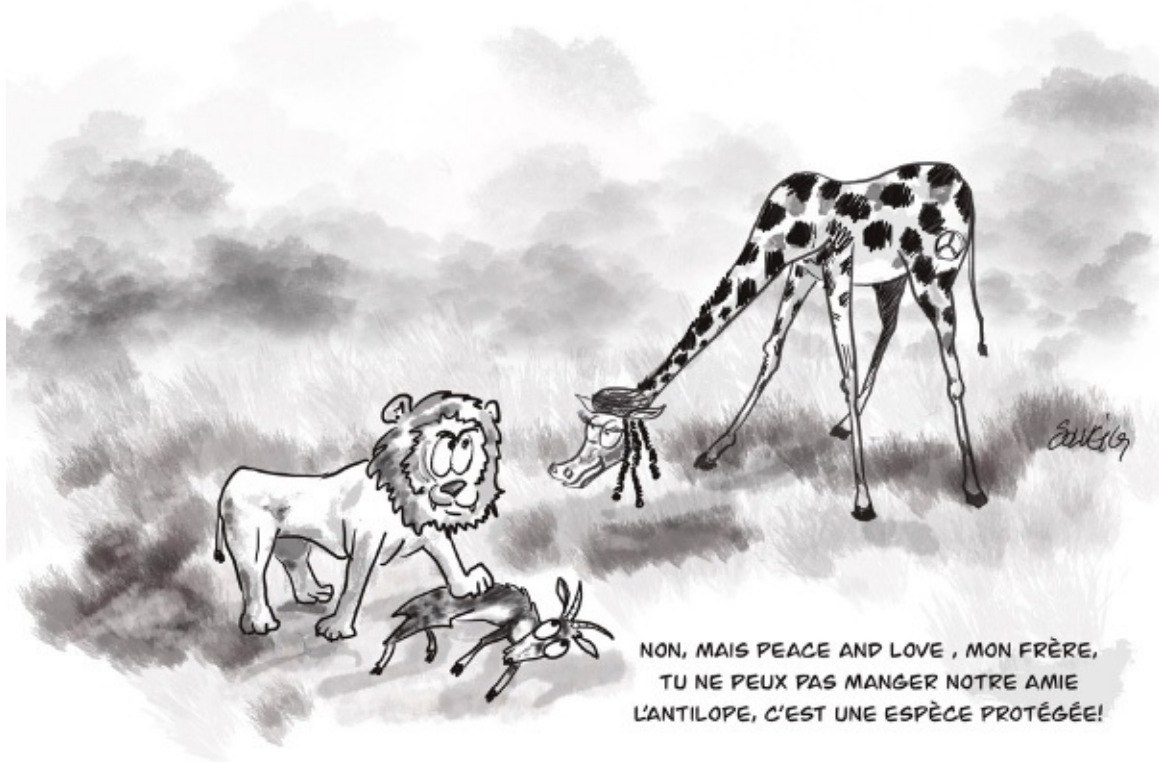
Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Faisant preuve de caractère, ils affirment leurs opinions et défendent leur point de vue avec force. Dans cette optique, ils doivent apprendre à doser écoute et fermeté pour n'apparaître ni autoritaire, ni faible.

Diverses façons d'exercer un leadership existent : certains s'appuieront sur l'institution, d'autres sur leur charisme, et d'autres enfin sur leurs compétences.

Cette aptitude à la prise de responsabilités nécessite d'avoir une bonne résistance au stress qui peut être généré par les décisions elles-mêmes et leurs conséquences mais aussi par les contextes qui peuvent mettre le leader face à l'adversité ou aux conflits. Il lui faut alors avoir la solidité mentale de faire les meilleurs choix pour le groupe sans se défausser.

*Le tigre, l'agneau et la girafe. S'affirmer ou se soumettre ?*



*Le point de vue du **tigre** est incontestable et incontesté, au moins dans sa tête. Il sait fort bien soumettre son entourage à*

sa volonté. Fréquemment agressif, le tigre **s'affirme par la peur** et ne supporte aucun désaccord. Il impose un monde où la loi du plus fort, la puissance et la violence triomphent. Difficile de négocier un accord avec ces règles du jeu déséquilibrées et fixées unilatéralement.

L'**agneau**, lui, choisit de **se soumettre**. C'est d'ailleurs plus un état de fait qu'un choix de sa part. Ne se sentant pas capable de résister, il renonce avec abnégation à son point de vue. Il sacrifie son avis pour sauver sa vie. Et encore, il ne la préserve pas toujours ! Cet animal symbolise l'immolation sans résistance. L'agneau ne se défend pas et représente la proie rêvée pour tous les prédateurs. Malheureusement, il s'associe fort bien avec le tigre... Leurs postures face à la vie sont complémentaires.

La **girafe** trouve un compromis intéressant par l'**affirmation non violente**. Son cœur exceptionnel et ses capacités à irriguer son long corps et à réguler les différences de pression ont été longuement examinés par les chercheurs en aérospatiale. Pour cette performance, c'est l'animal qui symbolise le langage du cœur. La girafe est le symbole de l'assertivité, de l'affirmation de soi, à mi-chemin entre la passivité de l'agneau et l'agressivité du tigre. C'est l'art du juste milieu qui exige une bonne intelligence intra et interpersonnelle. Être capable de se respecter et de respecter l'autre, de comprendre ses émotions et de combler les besoins insatisfaits qui en sont souvent l'origine. Il est intéressant de considérer que dans la savane, elle est le seul animal à n'être ni du côté des proies habituelles, ni de celui des prédateurs.

L'assertivité n'est pas une technique mais une attitude. Elle demande beaucoup de force de caractère et de maîtrise de soi pour s'affirmer avec douceur et fermeté. Il s'agit de reconnaître que chacun a des droits et une dignité, que personne n'est ni

meilleur ni moins bien que soi et que tout désaccord peut se résoudre par un accord gagnant-gagnant. Il faut, pour rester dans l'assertivité, que chacun des protagonistes puisse exprimer son ressenti et son avis d'une façon non jugeante pour son interlocuteur. L'exercice est difficile et il s'apprend à force d'essais-erreurs. Ce qui est naturel pour la girafe est un acquis éducatif pour l'homme qui peut se faire à tout âge. C'est une des clés d'une vie personnelle et professionnelle réussie. C'est un atout qui permet à un jeune de tracer sa route, sans être la proie des prédateurs mais sans arrivisme non plus. Obtenir un diplôme sans tricher, résister aux influences, aller à une soirée d'école de commerce sans en ressortir ivre mort, évoluer dans sa vie professionnelle sans abdiquer ses valeurs sont autant d'occasions de se comporter en girafe dans une jungle universitaire ou professionnelle.

*Le loup, le cheval et le condor des Andes. Diverses formes de leadership.*

*Les **loups** se regroupent dans des meutes très organisées et hiérarchisées. Le mâle ou le couple alpha **gouverne le groupe avec autorité**. Les loups bêta constituent la hiérarchie intermédiaire et dirigent les loups de rang plus faible, les omégas. Bien évidemment, ils espèrent un jour ou l'autre devenir alpha et quelques-uns d'entre eux tenteront de défier le chef, quand ils se sentiront prêts. L'alpha se distingue par ses qualités physiques et par son intelligence. L'organisation des loups est pyramidale, avec une tête et des corps intermédiaires bien définis. Il y a bien sûr des luttes de pouvoir, mais chacun a une place spécifique, un rôle, et le groupe fait corps face aux dangers extérieurs. Le loup alpha contrôle le groupe, prend les décisions pour le bien collectif et anticipe les menaces. Il en*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



*discrète et prudente. Si elle ne se laisse pas facilement approcher, quand elle est rassurée, elle peut être effrontée.*

Face au vertige des hauteurs et de l'inconnu, les humains adoptent des comportements similaires à ceux de ces deux animaux.

Les audacieux, de style bouquetin, bravent sans peur les obstacles, refusant de s'enfermer dans des habitudes de faire ou de penser et partent volontiers à l'aventure. C'est le besoin de découverte qui les pousse à explorer au-delà de leur territoire habituel. Ils sont attirés par ce qui existe dans le champ d'à-côté et s'ennuient dès qu'ils ont « déjà vu » ou « déjà fait ». Ils veulent de la nouveauté, que ce soit dans les apprentissages intellectuels ou dans les relations, les lieux, les sports, etc. Refaire du copier-coller sur un dossier les ennuie au plus haut point et leur fait perdre leur motivation. Ils sont bien meilleurs pour ouvrir des voies. Ils négocient le danger avec brio, parce qu'il est pour eux l'occasion de plus d'attention aux choses. Dans ce cas, ils se mobilisent et se concentrent, alors qu'ils relâchent leur attention et leur énergie sur les tâches répétitives.

Ce potentiel d'innovation et d'exploration est nécessaire dans certains métiers où il faut du courage et de l'audace afin de vaincre ses peurs instinctives. Le soldat en opération extérieure, le skipper, le trader ou le pompier en font partie. Comme pour le bouquetin, ces prises de risques doivent être considérées avec recul et à la hauteur de la maîtrise de celui qui les prend.

Les prudents, plutôt marmotte, cherchent à ménager leurs actions en fonction des dangers identifiés ou imaginés. Ils réfléchissent longuement avant de prendre leurs décisions. Cette circonspection permet d'éviter les erreurs, mais, lorsqu'elle est excessive, peut bloquer toute initiative. À la moindre alerte, les profils de marmottes se réfugient dans leur zone de confort : ce qu'ils connaissent et maîtrisent, leurs habitudes. Ils apprécient

d'évoluer dans une structure sécurisante parce qu'ils sont plus performants lorsque le cadre est connu et que les règles du jeu sont explicites.

Un agent administratif, un aiguilleur du ciel ou un boulanger restent plutôt dans un champ d'expertise connu et maîtrisé. Ils se créent des habitudes ou une maîtrise très pointue des sujets abordés qui leur donnent un sentiment de contrôle de la situation.

Quelques professions sont à la frontière des deux profils, comme les personnes qui doivent gérer les risques tout en innovant : les chefs d'entreprise, les sauveteurs ou les guides de haute montagne, par exemple, doivent combiner en permanence l'audace et la prudence. D'une façon générale, dès que l'on est en situation de responsabilité et de leadership, il faut évaluer très vite les risques sans tomber dans l'immobilisme. Cet équilibre entre innovation et sagesse n'est possible que s'il y a du recul dans le jugement, une maturité et un certain sens stratégique.

Les parents de bouquetins sauront stimuler leur progéniture mais doivent veiller à ne pas l'exposer à des contextes trop dangereux ou à un rythme trop exigeant. On l'observe notamment lorsque des adultes particulièrement compétiteurs poussent leurs enfants dans une course effrénée et épuisante à la performance, alors que ceux-ci n'en ont pas toujours le talent ni le désir. La devise des frères Kennedy était « Sois le premier, être le deuxième est déjà un échec ». Quelle pression écrasante pour ces jeunes conditionnés et souvent aussi pour ceux qui les entourent ! La position d'équilibre consiste à les pousser avec douceur à développer leurs talents en sortant de leur zone de confort. La fermeté n'est pas la brutalité et, en tenant compte de la personnalité de chacun, les éducateurs doivent encourager les jeunes à monter marche après marche pour accéder à

l'autonomie, pas les pousser dans l'escalier...

Les parents de marmottes, de leur côté, doivent veiller à ne pas trop couvrir leurs enfants, au risque de les limiter dans leur développement et leurs apprentissages. On parle des *parents-curling*, du nom du célèbre sport qui consiste à lisser la glace devant le palet pour lui permettre d'avancer. C'est une façon de gommer systématiquement toutes les aspérités et les difficultés de la vie de leurs petits qui leur est très préjudiciable : ils ne se fortifient pas le mental, ils n'apprennent pas, n'acquièrent pas l'autonomie nécessaire et la confiance en soi qui en découlent. Comme la larve qui ne pourra voler de ses propres ailes que si elle a fait l'effort de sortir elle-même de sa chrysalide, l'enfant a besoin de se confronter aux difficultés pour apprendre à les vaincre. S'il reste dans son terrier, il n'aura pas les ressources pour affronter la réalité.

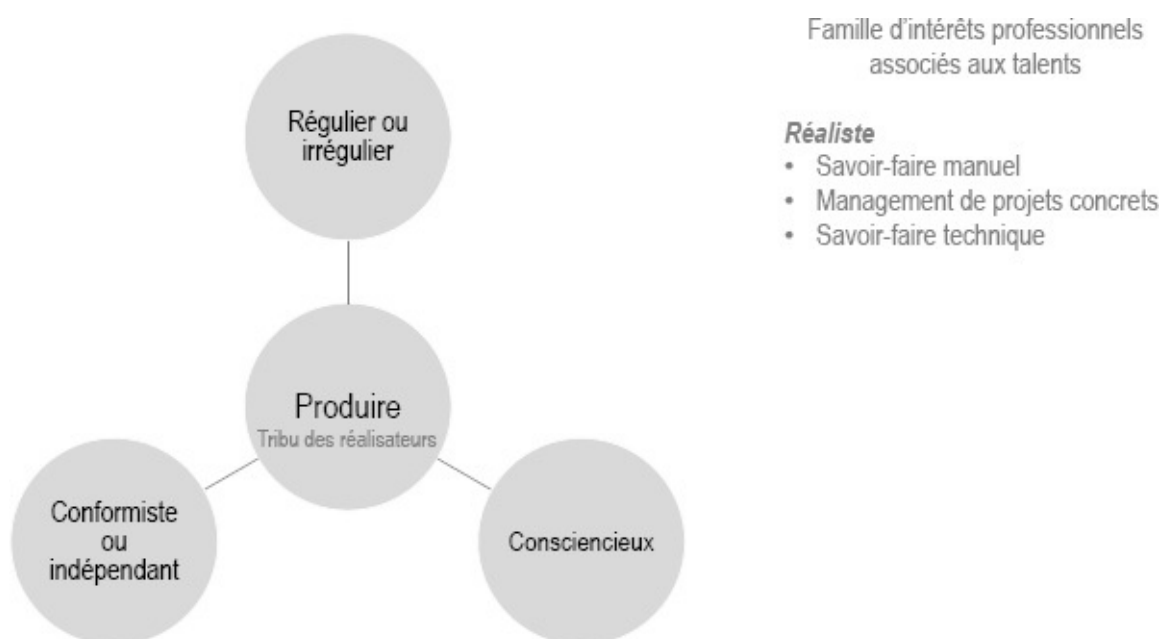
La nouvelle génération est bercée depuis sa naissance par les notions de sécurité maximum, les débats sur le chômage, la retraite, le terrorisme, etc. Les adultes doivent prendre garde à leur langage qui est trop souvent pessimiste. En projetant sur leurs enfants leurs inquiétudes, ils dessinent une image excessivement noire du monde et les incitent à rester dans leur zone de confort. Or, si nous avons tous besoin d'un terrier pour nous ressourcer et nous reposer, ce n'est qu'en sortant de cet espace sécurisant que nous nous mettons en situation d'apprentissage. C'est le léger stress généré par l'inconnu qui nous pousse à nous mobiliser pour apprendre des compétences nouvelles, évoluer pour être à la hauteur du challenge qui s'offre à nous. La personne entière se concentre pour progresser et, de cette façon, elle élargit son champ de connaissances. Si elle fait le choix de se replier dans sa zone de confort, elle se protège mais n'apprend rien. On voit ainsi trop de jeunes rester dans leur petit cercle relationnel, leurs habitudes de vieux et leurs écrans,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

marche en montagne ou apprendre à jouer d'un instrument de musique sont autant d'activités qui enseignent l'endurance à l'enfant. Le zapping est à l'opposé de la culture chameau et on voit ainsi beaucoup de jeunes brillants et curieux ne pas réussir à valoriser leur potentiel par manque de constance. Ils s'engagent dans une direction et, devant les premières difficultés, changent d'avis. S'il n'est pas nécessaire d'être très persévérant pour bien s'orienter, on ne peut pas acquérir de compétences professionnelles si on se lasse ou se décourage trop vite. À l'inverse, il faut aussi être capable de reconnaître ses erreurs d'aiguillage avec humilité et changer de direction lorsque tous les indicateurs internes et externes nous alertent.

*Si un jeune se rend compte qu'il a de grandes qualités de créativité ou de réflexion mais que l'action concrète lui coûte, il peut lire le descriptif des talents « Réfléchir » ou « Inventer » qui lui correspondent peut-être mieux.*

## Talent « Produire »



Dans la famille des réalisateurs, les producteurs sont des

personnes pragmatiques qui mettent toute leur énergie dans l'accomplissement de leur tâche. L'objectif pour eux est de fabriquer puis de délivrer dans les délais fixés. Ils développent un savoir-faire qu'ils ont appris des anciens et qu'ils aiment retransmettre. Qu'ils soient menuisier, cuisinier ou ingénieur en production, ils mettent un point d'honneur à faire bien et de façon assez méthodique. Les procédés leur permettent à la fois d'accélérer et d'éviter les erreurs.

La régularité dans l'action est un atout pour certains métiers qui demandent une grande constance pour être menés à bien. Un ébéniste ou un joueur de tennis professionnel doit reproduire les mêmes gestes avec précision des milliers de fois, alors qu'un pompier ou un réparateur de service après-vente doit s'adapter en permanence à l'imprévu.

Tous s'attachent à faire bien, mais certains visent en premier lieu la quantité, là où d'autres priorisent la qualité. Un restaurateur dans une cantine doit délivrer un grand nombre de repas dans un temps très limité, là où un cuisinier haut de gamme s'attachera à la perfection du geste pour consolider sa réputation.

Certains sont plus à l'aise lorsqu'ils peuvent travailler seuls car ils comptent sur leurs propres ressources. Foncièrement indépendants, ils considèrent que dans ces conditions, ils maîtrisent toute la chaîne de production. C'est le cas d'un joaillier, à l'opposé des métiers de l'industrie ou de l'armée où on pense que l'union fait la force parce qu'on peut s'appuyer sur l'équipe.

*Le hamster ou le lièvre. Constance ou inconstance ?*

*Actif, le **hamster** a besoin de **régularité** de soins, d'horaires et d'activités pour être serein. C'est un bon compagnon tant*

que l'on respecte son rythme. Il devient craintif si on le bouscule et il fascine les spectateurs quand il pédale pendant des heures avec sa roue. Assez prévoyant, il s'organise dans sa cage pour ne pas être pris au dépourvu, remplissant notamment ses abajoues de nourriture. Tout changement doit être progressif pour ne pas le stresser.

Le **lièvre** en revanche est un animal très **irrégulier** : fin et léger, il se propulse avec rapidité. Ses ruptures de rythme sont permanentes, passant de la course au saut, jusqu'à deux mètres, de l'immobilité figée à une vitesse de 60 km/h, de la gauche à la droite. Il est à la fois diurne et nocturne. Quand il est poursuivi, il fait des crochets, saute de côté ou revient sur ses pas.

À l'instar des **hamsters**, certaines personnes supportent mal les ruptures de rythme. Elles ont besoin de régularité dans leur travail pour rester sereines, la perte ou le changement de repères générant chez elles un inconfort. Elles évitent les surcharges ou les baisses de rythme parce qu'elles ont du mal ensuite à remettre leur mécanique en marche. Un orthoptiste et un commerçant, par exemple, ont une cadence soutenue mais plutôt régulière. Ce sont des métiers qui demandent un enracinement local et où il faut un peu de temps pour absorber le changement.

D'autres, comme les **lièvres**, ont un rythme particulier et fonctionnent par à-coups : ils agissent, s'arrêtent, réfléchissent et ont besoin d'arrêts entre deux périodes d'action. Parfois, ils procrastinent puis abattent un travail incroyable en un temps record. En positif, ils enrichissent leur action au fur et à mesure par les informations qui leur arrivent, mais ils peuvent aussi perdre de vue leur objectif ou bien douter, ce qui fragilise leur persévérance. Loin d'être stressés, les lièvres sont plutôt stimulés par ces changements, alors qu'ils perdent leur énergie et leur engagement dans la routine. Ainsi, un infirmier aux

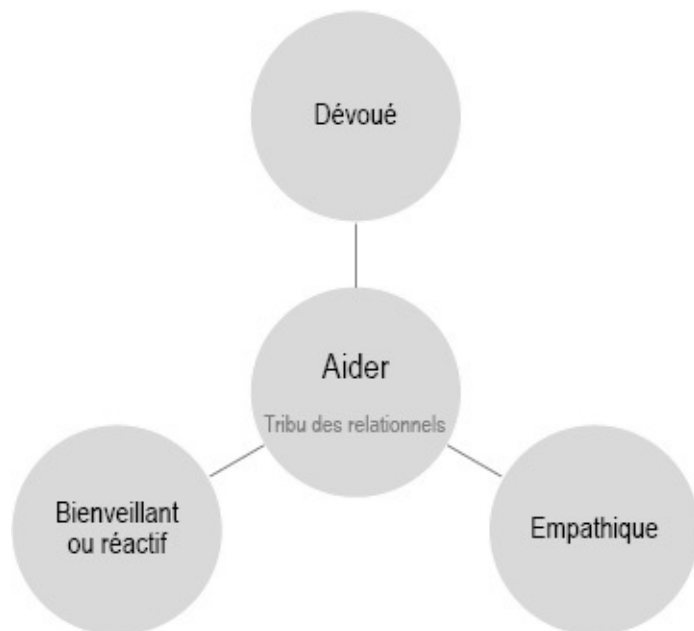
Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



des autres lorsqu'ils appartiennent à la famille « aider » ou partager leurs idées et travailler en équipe lorsqu'ils sont de la famille « communiquer ». Dans les deux cas, ce sont les relations qui les nourrissent, ce qui demande de leur part des qualités d'écoute et d'empathie. Cette intelligence relationnelle et sociale est l'ingrédient majeur de leur réussite professionnelle car ils savent tisser des relations facilement et les entretenir. Dévoués pour le groupe, ils apprécient d'avoir en retour une certaine reconnaissance de leur engagement.

<b>La tribu des relationnels</b>	
<b>Talent « Aider »</b>	<b>Talent « Communiquer »</b>
Sommes-nous dévoués ?	Savons-nous jouer collectif ?
Sommes-nous empathiques ?	Sommes-nous sociables ?
Sommes-nous bienveillants ou réactifs ?	Sommes-nous extravertis ou introvertis ?
<b>Mots-clés des métiers correspondants</b>	
<b>Social</b>	<b>Communication</b>
<i>Relation d'aide Thérapie Enseignement Dévouement à une cause</i>	<i>Négociation, vente Convictions, influence</i>

## **Talent « Aider »**



Famille d'intérêts professionnels  
associés aux talents

**Social**

- Relation d'aide
- Thérapie
- Enseignement
- Dévouement à une cause

Faire de l'aide aux autres un métier exige une grande part d'engagement mais aussi de compétences précises. La bonne volonté ne suffit pas, même si elle est nécessaire, et elle doit aussi s'adosser sur des qualités personnelles relationnelles.

La générosité est la première exigence des métiers sociaux car les personnes en souffrance attendent beaucoup d'attention et d'énergie. On ne peut réduire son action aux heures syndicales et un jeune attiré par ces métiers doit être prêt à donner plus que son compte, tout en apprenant à garder un certain équilibre. Les *burn out* sont nombreux dans ces métiers où on prend plus souvent soin des autres que de soi.

L'empathie est la deuxième qualité incontournable parce qu'elle donne une sensibilité particulière aux souffrances des autres, une écoute des besoins et une envie de les combler. Une intelligence relationnelle développée est un radar qui permet de discerner avec finesse les situations et les comportements.

Et enfin, la patience et la bienveillance donnent aux aidants la capacité d'écouter sans juger et la force de renouveler leur engagement au quotidien malgré des résultats ou des retours qui sont en apparence décevants.

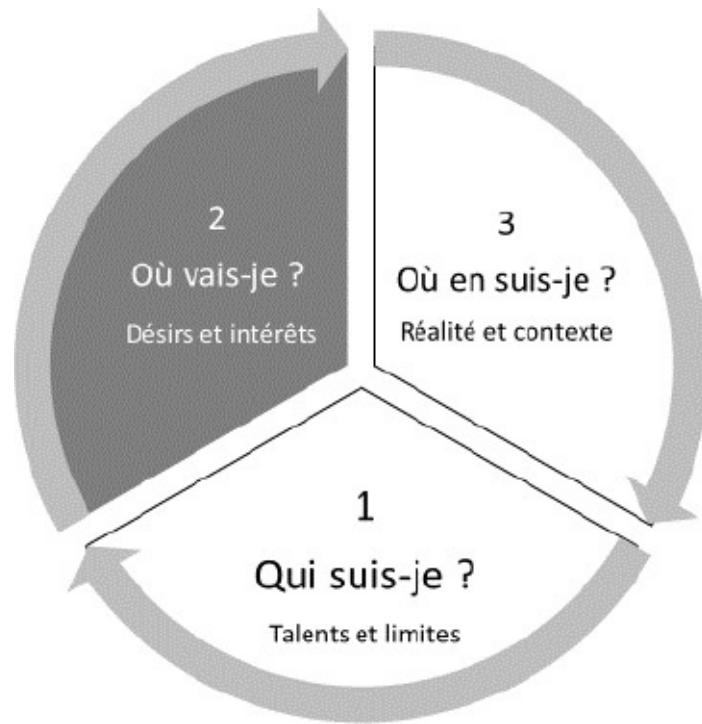
## *Le dévouement du saint-bernard*

*Le saint-bernard est un grand seigneur, dont la devise est « noblesse, **dévouement** et sacrifice ». Ce chien intelligent et généreux est souvent représenté avec un bidon d'eau de vie pour les personnes secourues dans la neige. Son aspect massif, un mètre de haut pour 80 kg, en fait un secouriste puissant. Il est robuste et capable de travailler longtemps sans se reposer. Il va au bout de sa mission avec ténacité. Son instinct du sauvetage étant très développé, il aide spontanément toute personne en danger. C'est un chien amical, très équilibré. Profondément gentil, c'est un baby-sitter remarquable pour les enfants. Il protège, garde et défend sa maisonnée. Il est doux et pacifique, loyal envers ceux qu'il aime et il ne faut pas s'attaquer à son maître parce qu'il le défend vigoureusement. Résistant et fort physiquement, il aime avoir une tâche à accomplir, tirer un chariot ou faire un trou dans la neige par exemple. Il est très sociable, demande de l'attention et de la compagnie à la hauteur de ce qu'il est capable de donner. Seul et sans interaction, il sombre dans la déprime.*

À l'image du célèbre chien sauveteur, certaines personnalités diffusent dans leur entourage bonté et attention aux autres. Naturellement aidantes, elles ne comptent ni leur temps ni leurs forces quand il s'agit de rendre service. Servir, protéger, soigner les petits et les grands sont leurs priorités. Si ces qualités sont peu valorisées dans la scolarité, elles s'épanouissent dans la vie familiale et amicale ou les engagements caritatifs. Pour envisager une profession dans le secteur social, un jeune au profil de saint-bernard doit évaluer son degré de résistance émotionnelle ainsi que son équilibre personnel. Pour ne pas s'épuiser, il doit veiller autant à ses besoins propres qu'à ceux des autres. La générosité le portera naturellement vers les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Tribu des réalisateurs	Talent « Agir »	Équilibre statique, cyclique ou dynamique <i>Le lézard, la cigogne et le guépard</i>	Adaptabilité <i>Le caméléon et le dinosaure</i>	Endurance <i>Le chameau</i>
	Talent « Produire »	Constance ou inconstance <i>Le hamster et le lièvre</i>	Conscience professionnelle <i>L'abeille ouvrière</i>	Indépendance ou conformisme <i>Le chat et le gnou</i>
	Talent « Gérer »	Vision analytique ou synthétique <i>La grue et le pic-vert</i>	Discipline <i>Le lipizzan</i>	Prévoyance <i>L'écureuil</i>
Tribu des relationnels	Talent « Aider »	Dévouement <i>Le saint-bernard</i>	Intelligence émotionnelle <i>L'éléphant</i>	Bienveillance ou réactivité <i>La colombe et le cacatoès</i>
	Talent « Communiquer »	Sens collectif <i>La lionne</i>	Sociabilité <i>Le gris du Gabon</i>	Extraverti ou introverti <i>La perruche et la souris</i>



## DEUXIÈME PARTIE

# DÉSIRS, FANTASMES ET RÉALITÉ PEUT-ON RÊVER ?

« Il est pour l'homme un guide plus sûr que le  
raisonnement,  
Écouter son cœur. »

Anatole France

**UNE fois qu'un jeune a fait un état des lieux réaliste de ses forces et de ses faiblesses, qu'il a identifié ses talents, il peut réfléchir à ses désirs.** Dans ce discernement, il va devoir trier ce qui est profond et durable et ce qui n'est que passager. On ne peut pas appuyer un choix sur une envie éphémère qui aura disparu avant même le premier mois d'apprentissage. L'étape suivante sera de cerner les domaines professionnels qui l'attirent puis, dans ce contexte, les activités qui lui semblent intéressantes. Cette vision de long terme, pour se dérouler au mieux, comportera inévitablement une dose d'efforts et d'investissement à chacune de ses étapes. Pour autant, l'objectif visé est d'acquérir des compétences pour pratiquer un métier qui soit utile et qui apporte des résultats ainsi qu'un certain épanouissement. Si on pense seulement à gagner de quoi se nourrir, il n'est pas nécessaire de prendre le temps d'élaborer une orientation, le premier emploi suffit. Le sens du travail reste aussi, pour le jeune qui s'interroge, une question à creuser.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



Métiers	Talent 1	Talent 2	Talent 3
<i>Sportif professionnel</i>	Agir	Produire	Communiquer
<i>Brancardier</i>	Agir	Aider	Communiquer
<i>Ambulancier</i>	Agir	Aider	Communiquer
<i>Skipper</i>	Agir	Diriger	Communiquer
<i>Serveur</i>	Agir	Communiquer	Gérer
<i>Agent de piste</i>	Agir	Produire	Gérer
<i>Transporteur routier</i>	Agir	Gérer	Produire
<i>Guide de haute montagne</i>	Agir	Diriger	Communiquer
<i>Pompier</i>	Agir	Aider	Décider
<i>Militaire</i>	Agir	Décider	Aider

*Secteur « Réaliste » – Famille « Mobilité » –  
Sous-dimension « Voyage »*

Cette famille d'intérêts professionnels est caractérisée par une préférence pour le travail à l'étranger, qu'il soit pour quelques jours ou quelques années. Il ne s'agit pas de voyages de loisir, mais de travailler à l'étranger et de s'absenter plusieurs jours, semaines ou années. Cela demande une volonté de sillonner le monde, une aptitude à parler plusieurs langues et à s'adapter à différentes cultures. Dans cette famille, on trouve :

- les métiers du commerce international ;
- les métiers de l'aéronautique ;
- les métiers de la défense ;
- les métiers de la diplomatie ;
- les métiers de l'hôtellerie.

Quelques exemples :

Métiers	Talent 1	Talent 2	Talent 3
<i>Stewart/hôtesse de l'air</i>	Agir	Communiquer	Produire
<i>Moniteur de plongée</i>	Agir	Communiquer	Entreprendre
<i>Chef d'escale</i>	Agir	Gérer	Diriger
<i>Acheteur</i>	Agir	Communiquer	Gérer
<i>Attaché de défense</i>	Agir	Communiquer	Décider
<i>Hôtelier</i>	Agir	Communiquer	Gérer
<i>Diplomate</i>	Agir	Communiquer	Décider
<i>Chef de projet humanitaire</i>	Agir	Aider	Diriger
<i>Guide touristique</i>	Agir	Communiquer	Inventer
<i>Interprète</i>	Agir	Communiquer	Réfléchir
<i>Reporter photo</i>	Agir	Inventer	Communiquer
<i>Ingénieur technico-commercial</i>	Agir	Réfléchir	Communiquer
<i>Marin au long cours</i>	Agir	Produire	Gérer
<i>Ingénieur en pétrochimie</i>	Agir	Réfléchir	Diriger
<i>Hôtelier</i>	Agir	Communiquer	Gérer

### Secteur « Réaliste » – Famille « Pratique »

Cette famille d'intérêts professionnels est caractérisée par une préférence pour le travail manuel et les réalisations concrètes.

Que les personnes soient appelées à... **faire** elles-mêmes, comme dans :

- les métiers médicaux,
  - les métiers de l'art,
  - les métiers de l'artisanat,
  - les métiers du transport,
  - les métiers de l'hôtellerie-restauration
- ... ou bien à **faire-faire**, comme dans :
- les métiers du bâtiment,
  - les métiers de l'agriculture,
  - les métiers de l'industrie.

Quelques exemples :

Métiers	Talent 1	Talent 2	Talent 3
<i>Menuisier</i>	Produire	Agir	Inventer
<i>Maçon</i>	Produire/manuel	Agir	Inventer
<i>Agent de maîtrise</i>	Produire	Diriger	Agir
<i>Aide-soignant</i>	Produire/manuel	Aider	Agir
<i>Joillier</i>	Produire	Inventer	Décider
<i>Ébéniste</i>	Produire	Inventer	Agir
<i>Chirurgien</i>	Produire	Réfléchir	Agir
<i>Serrurier</i>	Produire	Agir	Aider
<i>Cuisinier pâtissier</i>	Produire/manuel	Agir	Gérer
<i>Pédicure</i>	Produire/manuel	Aider	Communiquer
<i>Chef de travaux</i>	Produire	Diriger	Communiquer
<i>Restaurateur</i>	Produire	Gérer	Diriger
<i>Agent de maîtrise</i>	Produire	Diriger	Gérer
<i>Coiffeur</i>	Produire/manuel	Inventer	Communiquer
<i>Esthéticien</i>	Produire/manuel	Inventer	Communiquer
<i>Technicien de traitement de l'eau ou de l'air</i>	Produire	Agir	Gérer

### *Secteur « Réaliste » – Famille « Savoir-faire technique »*

Les personnes attirées par la dimension technique aiment en général l'idée de construire, fabriquer, réparer. Leur activité implique l'utilisation de machines, d'instruments et de dispositifs sophistiqués. Elles aiment le matériel *high-tech* qui évolue sans cesse et acceptent de travailler avec des procédures précises et exigeantes. On les trouve dans :

- les métiers de l'industrie, de la mécanique et de la métallurgie ;
- les métiers de l'électricité et de l'électronique ;
- les métiers des télécommunications et de l'informatique ;
- les métiers de l'aéronautique ;

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

manipulation, le traitement et l'interprétation de données chiffrées. On en trouve dans :

- les métiers de la comptabilité et de la finance ;
- les métiers de la banque, de la bourse et de l'assurance ;
- les domaines des mathématiques et de l'informatique.

Quelques exemples :

Métiers	Talent 1	Talent 2	Talent 3
<i>Comptable</i>	Gérer	Décider	Réfléchir
<i>Contrôleur de gestion</i>	Gérer	Réfléchir	Décider
<i>Logisticien</i>	Gérer	Produire	Décider
<i>Administrateur de bases de données</i>	Gérer	Décider	Diriger
<i>Actuaire</i>	Gérer	Réfléchir	Décider
<i>Commerçant</i>	Gérer	Entreprendre	Communiquer
<i>Assureur</i>	Gérer	Décider	Communiquer
<i>Statisticien</i>	Gérer	Réfléchir	Décider
<i>Banquier</i>	Gérer	Réfléchir	Communiquer
<i>Géomètre</i>	Réfléchir	Gérer	Agir

*Secteur « Fonctionnel » – Famille « Travail de bureau »*

Cette sous-dimension comporte une partie **d'administration** et de réflexion à partir de documents écrits, incontournables lorsqu'on a un métier qui a une forte composante intellectuelle. Il s'agit souvent de **gérer** des stocks, d'**organiser** le travail d'une équipe, de planifier des actions. Il ne faut pas être rebuté par la régularité des tâches, être précis dans son travail et avoir de bonnes aptitudes aux raisonnements abstraits. On en trouve dans :

- le domaine administratif ;
- le domaine de la gestion commerciale ;
- les métiers juridiques ;
- les métiers de la logistique ;

- les métiers de la comptabilité et de la finance.

Quelques exemples :

Métiers	Talent 1	Talent 2	Talent 3
<i>Gestionnaire de biens</i>	Gérer	Décider	Réfléchir
<i>Responsable RH</i>	Gérer	Diriger	Aider
<i>Notaire</i>	Gérer	Réfléchir	Décider
<i>Cadre administratif</i>	Gérer	Diriger	Décider
<i>Assistant de direction</i>	Gérer	Produire	Aider
<i>Archiviste</i>	Gérer	Réfléchir	Décider
<i>Préposé à la Poste</i>	Gérer	Communiquer	Produire
<i>Inspecteur fiscal</i>	Gérer	Décider	Réfléchir
<i>Responsable achats durables</i>	Gérer	Communiquer	Agir
<i>Économe de flux</i>	Gérer	Réfléchir	Inventer
<i>Responsable de centre de tri de déchets</i>	Gérer	Diriger	Produire

### *Secteur « Fonctionnel » – Famille « étude »*

Cette sous-dimension correspond au travail intellectuel, qu'il soit scientifique, technique ou littéraire. Il s'agit de concevoir et réfléchir puis décider. La personne livre une prestation sous forme d'une expertise ou d'une analyse. Elle prend le temps d'élaborer à partir de recherches diverses. Tous les métiers qui demandent des études longues ont une part à cette famille. On la trouve dans :

- les domaines juridiques, administratifs et financiers ;
- les domaines littéraires ;
- les domaines scientifiques ;
- les métiers à responsabilités.

Métiers	Talent 1	Talent 2	Talent 3
<i>Ingénieur</i>	Réfléchir	Diriger	Produire
<i>Juriste</i>	Réfléchir	Gérer	Décider
<i>Chercheur</i>	Réfléchir	Inventer	Décider
<i>Rédacteur</i>	Réfléchir	Inventer	Communiquer
<i>Auditeur</i>	Réfléchir	Décider	Gérer
<i>Neuro-manager</i>	Réfléchir	Aider	Communiquer
<i>Analyste de données d'objets connectés</i>	Réfléchir	Gérer	Décider
<i>Analyste critères ESG (Environmental Social Governance)</i>	Réfléchir	Communiquer	Gérer
<i>Consultant RSE (Responsabilité sociétale des entreprises)</i>	Réfléchir	Communiquer	Gérer

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



remaniement inconfortable pour l'adolescent, qui n'a plus les certitudes de l'enfance et n'a pas encore l'assurance de l'adulte. En somme, c'est au moment où il est le plus déboussolé qu'il doit faire ce qui lui semble être le plus gros pari de sa vie. Il ne sait pas encore qu'il aura plus tard d'autres choix bien plus importants à poser et que rien n'est définitif dans un parcours professionnel. Difficile pour lui d'avoir cette distance au moment où il fait l'inventaire. Il ne voit souvent que des fragilités et des doutes, se sentant très seul. C'est la raison pour laquelle une réflexion méthodique et objective peut l'aider à refroidir ce sujet brûlant et anxiogène. Le terme d'estime de soi est un mot un peu fourre-tout. Par ce terme, on évoque en fait trois dimensions différentes et complémentaires, qu'il est nécessaire d'aborder avec un jeune en cours d'orientation :

**L'amour de soi** est la capacité à nourrir ses besoins et ses valeurs, à prendre soin de soi. Sans tomber dans l'égoïsme, il est normal de s'accorder du temps, des égards et de l'attention. Nous sommes notre meilleur allié ; pourtant nous attendons souvent que les autres combler nos besoins alors qu'ils sont de notre ressort. Ainsi, nous leur mettons une pression inopportune avec des attentes dont nous avons en fait la responsabilité, comme de notre épanouissement, ou encore de la sollicitude, ou de la bienveillance des autres à notre égard. Il est important d'apprendre à ses enfants à être attentifs à leurs besoins et à leurs émotions ; ils verront que leurs relations aux autres seront simplifiées et leur estime d'eux sera stimulée.

**L'image de soi** est très influencée par les jugements de nos proches sur nous, intériorisés avec les années. Ils sont plus ou moins positifs et nous catégorisent facilement, pas toujours à bon escient : « excellent en maths » ou « nul en sport ». Même positifs, ces jugements définitifs risquent de nous enfermer dans une image. On dit qu'il faut qu'un jeune puisse avoir autour de

lui une dizaine de personnes de confiance qui l'aident à construire une image de lui solide. Pourtant, dans notre société, chacun reçoit en moyenne huit signes de reconnaissance négatifs par jour contre deux positifs... Ce chiffre peut faire réfléchir les éducateurs, qu'ils soient parents ou enseignants. L'image de soi se construit aussi en fonction de l'image idéale que nous avons élaborée. Il y a ce que nous pensons être et ce que nous voulons être. Lorsque le différentiel est important, quel que soit son niveau intellectuel ou relationnel objectif, la personne se dévalue.

**La confiance en soi** comporte une forte dimension émotionnelle et subjective. C'est elle qui nous permet de sortir de notre zone de confort et d'oser nous tromper. Si une personne pense qu'elle peut tenter et qu'en cas d'échec, elle ne sera pas jugée par ses proches, elle aura plus d'audace. En revanche, si elle a peur d'être critiquée, elle préférera la frustration de ne pas avoir essayé, plutôt que la blessure d'être dévaluée ou de se sentir rejetée. Ainsi, on voit de nombreux jeunes se restreindre alors qu'ils sont à l'âge où la vie leur autorise l'échec. En effet, il n'y a pas d'apprentissage sans loupés puisque l'homme apprend par essais et erreurs. Ceux qui n'acceptent pas d'échouer s'empêchent tout simplement de progresser. Ils doivent comprendre que face à l'échec, les seules questions pertinentes sont :

- **Pourquoi ai-je échoué ?** C'est une réponse à la fois déculpabilisante et responsabilisante. On ne se lamente pas sur une quelconque nullité mais on ne se défait pas non plus. En effet, lorsque tombe le couperet du « je suis nul », la personne dépose les armes. Le manque de confiance en soi se mélange alors avec une forme de lâcheté. Cette réflexion sur les raisons qui ont conduit à l'échec permet aussi, avec les années, de connaître ses forces autant que ses limites.

• **Comment puis-je faire pour réajuster ?** On ne baisse pas les bras mais on ne s'obstine pas non plus bêtement. Après une analyse de la situation, on réfléchit pour réaligner son tir, comme un artilleur réajuste avant de mettre dans le mille. C'est la seule façon d'apprendre et d'évoluer.

---

Aurélien a tenté trois fois le concours de kinésithérapeute. La première fois, il a reconnu n'avoir pas assez travaillé. La deuxième année, il n'avait pas les bonnes méthodes de travail. Il a réajusté sans se décourager et il a eu raison. Il est depuis trente ans un excellent kinésithérapeute.

---

L'estime de soi intervient dans l'orientation à deux titres : un jeune visera naturellement un niveau qui convient à ses capacités, mais s'il se surestime, il va droit à l'échec et à la perte de confiance en soi quand il sera confronté à la dure réalité. S'il se sous-estime, il risque de s'ennuyer dans ses études ou son métier. C'est le rôle des parents et des enseignants, chacun dans leur domaine, de l'aider avec bienveillance à trouver le ton juste. Ne pas le bercer d'illusions mais ne pas lui couper les ailes : telle est la ligne subtile à tenir. Il est judicieux de partir du réel et de ses expériences, qu'elles soient scolaires ou personnelles, afin de souligner les talents qui s'en dégagent. On voit ainsi que c'est une vraie difficulté, pour un jeune qui est resté dans sa zone de confort ou qui a passé son enfance devant les écrans, parce qu'il dispose dans ce cas de bien peu d'éléments pour identifier ses qualités.

## **Les biais cognitifs**

Dans cette réflexion préalable aux décisions d'orientation, les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Il en est de même dans la vie professionnelle. On estime qu'environ 4 % des adultes sont touchés par ce trouble. L'étudiant ou le jeune professionnel concerné aura besoin d'avoir des projets ambitieux et multiples, du mouvement ou des voyages, ainsi que des rencontres diverses. Enfermé dans un bureau et occupé à des tâches administratives et précises qui demandent une patience qu'il n'a pas, il ne sera pas bon. Il souffrira, comme ses collègues autour de lui, d'un manque de performance et de plaisir au travail. En revanche, s'il est dans un environnement suffisamment souple et peu hiérarchisé, si son contexte professionnel laisse suffisamment de place à l'initiative et à la liberté, l'adulte souffrant de TDA/H peut faire preuve d'une impressionnante force de développement dans des projets multiples.

---

Amandine souffre d'un trouble de l'attention avec hyperactivité. Pour l'aider à canaliser son énergie et gagner en concentration, ses parents lui ont proposé un cursus scolaire et sportif qui a permis à la jeune fille de trouver une passion. Ses succès lui ont redonné confiance en elle et elle a été intégrée dans un cursus international de tennis.

---

### *La dyslexie et la dysorthographe*

Ces troubles de la lecture et de l'écriture concernent 10 % de la population. Les symptômes sont le plus souvent des retards à l'apprentissage de la lecture et de l'écriture, des difficultés à intégrer l'orthographe, des inversions de lettres, ou dans la forme même des lettres, des difficultés de mémorisation des symboles. La désorganisation du temps et de l'espace accompagne souvent ce tableau. Les premières difficultés apparaissent au CP. Si les parents et les enseignants sont suffisamment bien informés sur ces difficultés, ils demanderont

à une orthophoniste de faire un bilan. Cependant, il peut arriver qu'il y ait une erreur de diagnostic, ou pas de bilan du tout.

Si le diagnostic n'est pas établi tôt dans la scolarité, l'enfant se débat seul avec ses difficultés et ne comprend pas pourquoi il n'y arrive pas malgré ses efforts. Il intériorise l'idée qu'il fonctionne mal et perd confiance en lui. Le découragement devient profond et l'orientation s'appuie sur des bases très fluctuantes, car le regard qu'il porte sur lui et sur ses capacités est complètement biaisé. Cette situation, lorsqu'elle n'est pas traitée, peut créer de grands freins intérieurs chez l'adolescent pour se lancer dans la vie professionnelle. Pour certains, la dyslexie est un trouble de l'apprentissage, pour d'autres, comme Ronald D. Davis, il ne s'agit que d'un style différent d'apprentissage.

Quoi qu'il en soit, tous reconnaissent que les dyslexiques ont des talents particuliers qui sont importants à prendre en compte dans leur orientation. Les dyslexiques comprennent souvent de façon instinctive leur fonctionnement. Cela leur donne des aptitudes naturelles aux activités techniques et pratiques : le bricolage, les constructions, la mécanique... Ils ont une vision en trois dimensions, souvent exceptionnelle, et une imagination plus riche. Leur perception de leur environnement est fine et originale et suscite souvent une grande curiosité. Cela les rend assez observateurs et perspicaces. Ces atouts sont essentiels dans certains domaines comme l'architecture, le pilotage, le sport ou les arts plastiques. Ils peuvent ainsi exceller et être particulièrement créatifs dans les métiers du bâtiment, de la conception, de la réparation technique ou mécanique, les métiers qui demandent une motricité dans les trois dimensions. Dans certains métiers, la dyslexie représente un handicap, mais pour d'autres, elle est un vrai cadeau. Pour Albert Einstein, Léonard de Vinci ou Walt Disney, elle a été un atout.

---

Gustave est dyslexique. En école d'ingénieur, certaines parties du programme de mathématiques ont été particulièrement difficiles pour lui qui n'a jamais pu apprendre ses tables de multiplication. En revanche, dès qu'il voit un plan technique de moteur, il le comprend instantanément et identifie facilement les contraintes ou les déformations qu'il va pouvoir subir.

---

Mais il faut reconnaître que c'est une gêne pour envisager un métier qui demande des aptitudes particulières pour la rédaction de documents et la conceptualisation verbale. Certains mots abstraits ne correspondent pour les dyslexiques à aucune image mentale. Ils ne peuvent pas penser avec ces mots. Leur utilisation dans un texte crée des blancs qui rendent certaines phrases incompréhensibles. La conséquence directe est la difficulté à maintenir leur concentration, parce que l'effort leur demande trop d'énergie et les désoriente. Les dyslexiques sont obligés de relire plusieurs fois le texte pour essayer de comprendre et ont tendance à remplacer les trous de compréhension par des interprétations, plus ou moins fantaisistes. Les contresens deviennent nombreux et préjudiciables. Certains d'entre eux utilisent les compétences de leur entourage pour les aider à traduire leur pensée par écrit ou comprendre un texte. Leur rapport au temps est également particulier. On parle d'une distorsion, qui rend la mesure aléatoire. Tous les calculs mathématiques qui s'appuient sur l'ordre, la séquence et le temps seront, au départ, plus difficiles à comprendre pour les enfants dyslexiques.

### *La précocité*

« Il ne suffit pas d'avoir du talent, il faut encore se le faire pardonner. »

Edmond et Jules Goncourt

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



ordinateur pour le récompenser de son brevet mention très bien. Il y installe des jeux vidéo et passe tout son temps libre dessus. Les années passant, ses résultats baissent et Jean se décourage et pour se défouler de ses frustrations, il passe encore plus d'heures à jouer. En terminale, il est devenu hagard, passant une partie de ses nuits sur sa console et il est en échec scolaire. Il pense avoir des amis mais ceux-ci ne sont que des avatars qui ne partagent aucune intimité.

---

Enfin, la période de l'adolescence est une mue qui permet à l'enfant de sortir de son sentiment de toute-puissance et d'accéder au principe de réalité. Dans ce processus de croissance, il doit faire le deuil de ses illusions et investir la réalité. Le laisser jouer aux jeux vidéo plusieurs heures par jour, c'est lui éviter ce passage, certes douloureux, mais qui est la seule voie de l'épanouissement personnel et scolaire. Cette fuite retarde inévitablement le mûrissement vers l'âge adulte.

Il est de la responsabilité des adultes d'accompagner ces jeunes dans leur croissance, non de les abandonner face à ce piège virtuel qui altère bien souvent l'intégration sociale, les facultés cognitives, l'acceptation de la réalité, la croissance psychologique et la santé physique. Le prix à payer semble exorbitant quand on met en balance la plus-value personnelle que ces jeunes retirent des jeux vidéo et ce qu'ils perdent.

### **Un test pour faire le point**

Voici un test élaboré par Ricardo Tejeiro Salguero et Rosa Bersabe Moran, deux psychologues espagnols qui ont fait beaucoup de recherches sur le sujet. Ce questionnaire est fondé sur les critères du DSM-IV concernant le jeu pathologique et les études concernant les addictions.

- Lorsque je ne joue plus aux jeux vidéo, je continue à y penser. (Me remémorer des parties, à planifier la prochaine partie...)
- Je passe de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo.
- J'ai essayé de contrôler, de diminuer ou d'arrêter de jouer, ou généralement je joue plus longtemps que je ne l'avais planifié.
- Lorsque je ne peux pas jouer aux jeux vidéo, je deviens de mauvaise

humeur, irritable.

- Lorsque je ne me sens pas bien (nerveux, triste ou en colère), ou lorsque j'ai des problèmes, j'utilise plus souvent les jeux vidéo.

- Lorsque je perds une partie, ou lorsque je n'atteins pas les résultats escomptés, j'ai besoin de jouer plus pour atteindre mon but.

- Parfois, je cache aux autres, tels mes parents, mes amis, mes professeurs, que je joue aux jeux vidéo.

- Afin de jouer aux jeux vidéo, je me suis absenté de l'école ou du travail, ou j'ai menti, ou j'ai volé, ou je me suis querellé ou battu avec quelqu'un.

- À cause des jeux vidéo, j'ai négligé mes obligations professionnelles ou scolaires, ou j'ai sauté un repas, ou je me suis couché tard, ou j'ai passé moins de temps avec mes amis ou ma famille.

Au-delà de quatre réponses positives, il est probablement utile de demander l'avis d'un professionnel.

## Quelques points d'appui

Si on comprend que le cheminement de l'orientation comporte des écueils et des voies sans issue, le jeune qui l'entreprend peut aussi profiter d'appuis non négligeables pour étayer sa décision. D'abord, l'expérience des stages qui lui permettent de confronter son idée à la réalité. Ensuite, les échanges avec des professionnels ou avec des adultes de bon conseil qui vont l'aider à se poser les questions intéressantes. Enfin, il va pouvoir puiser dans ses activités extrascolaires des qualités essentielles à sa vie professionnelle et une confiance en lui qui se révèlent nécessaire à toute entreprise hors de sa zone de confort. S'orienter, c'est sortir de sa zone de confort pour s'intégrer dans un monde qui fait peur à ceux qui ne se sont jamais confrontés à l'inconnu.

### *Les stages*

L'Éducation nationale a depuis longtemps compris l'intérêt des stages pour aider les jeunes à définir leur projet professionnel. La plupart des écoles intègrent cette obligation en fin de troisième ou de seconde et cette expérience arrive en principe au moment où l'adolescent commence petit à petit à penser à son avenir. C'est l'occasion pour le jeune de voir des professionnels en situation, leur contexte global et leurs exigences. Cela lui permet de confronter l'image qu'il a d'un métier avec la réalité du terrain. Cette image est souvent le fruit de nombreux clichés, illusions, croyances et pour faire un choix lucide il faut, à un moment ou un autre, se débarrasser des biais de discernement. Il est préférable de le faire quand on est encore au collège ou au lycée plutôt que d'attendre de s'être engagé dans sa formation professionnelle. De nombreux jeunes veulent rebrousser chemin dès la première année de leur apprentissage ou de leurs études supérieures, mais renoncent notamment quand ils pensent aux frais engagés. Ils sont à ce moment-là beaucoup moins libres de changer de projet et s'enferment parfois dans une situation qui n'est pas satisfaisante pour eux. Entre le métier fantasmé et le métier réel, il y a souvent un écart important. Il vaut mieux réduire cet écart avant le moment du choix pour faire celui-ci en toute connaissance de cause. Ainsi, il est regrettable de voir des jeunes utiliser cette opportunité d'expérience en restant dans « l'entreprise de papa ou maman » parce que c'est plus simple pour tout le monde et passer à côté d'une occasion de nourrir leur réflexion et de sortir de ce qu'ils connaissent. Il est bien plus intéressant d'utiliser les « pistons » des parents pour actionner leurs réseaux professionnels et amicaux et dénicher le stage qui correspond au projet de l'adolescent. En outre, s'il est nécessaire de lui donner un coup de pouce pour l'introduire auprès des bonnes personnes, l'aider à rédiger un premier CV, à préparer son premier entretien, il faut

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

les conséquences psychologiques et scolaires que cela représente : perte de confiance en soi et dans ses capacités intellectuelles, déception et sentiment d'injustice.

Il ne faut pas croire qu'on arrivera à concilier une classe préparatoire avec d'autres choses (engagements, contraintes familiales, transports longs). Les parents doivent veiller à ce que leur jeune ait une bonne hygiène de vie – suffisamment de sommeil, d'aération et une bonne alimentation – et surtout que son moral tienne. Les décompensations psychologiques existent, même et surtout chez des jeunes brillants et sérieux qui sont parfois confrontés pour la première fois de leur vie à l'échec ou à la pression. Intégrer une classe préparatoire, c'est s'engager sur un circuit de course de Formule 1. Il faut avoir les nerfs solides, aimer la vitesse et être dopé par la compétition !

Les écoles préparatoires sont incontournables pour accéder à certaines formations (écoles militaires d'officiers, médecine, pharmacie...). Les grandes écoles d'ingénieurs et de commerce aussi, mais celles-ci privilégient de plus en plus les autres accès. Aujourd'hui, seulement 38,5 % de leurs élèves ont suivi cette voie sélective et exigeante. 45 % des élèves les intègrent par la voie des admissions parallèles et 17,3 % après le bac. Beaucoup préfèrent sécuriser leur parcours en choisissant de préparer un diplôme intermédiaire (DUT).

## **L'université**

L'enseignement y est en général de grande qualité, mais il faut pouvoir en profiter réellement. Ce cursus s'adresse à ceux qui gèrent leur liberté en adultes et qui sauront se lever tous les jours pour aller en cours dans un amphithéâtre où règne

l'anonymat. Il faut apprécier le maniement de concepts assez généralistes. C'est un excellent compromis pour ceux qui veulent des études presque gratuites et qui ont une maturité affective et intellectuelle suffisante. Ce cursus demande d'être capable de se débrouiller souvent seul, sans prise en charge. Les élèves qui ont besoin d'être accompagnés par les professeurs et qui aiment avoir des méthodes très explicites pour progresser risquent de ne pas se sentir assez soutenus scolairement. À l'université, l'enseignant vient partager ses grandes connaissances mais n'exige rien de spécifique. Il faut être capable de trouver ses méthodes de travail tout seul, d'autant qu'il n'y a que deux échéances dans l'année : les examens partiels, puis les finaux. Si la façon de travailler ne convient pas, il est trop tard, à la lecture des résultats des partiels, pour réajuster ses méthodes. Ce parcours est un peu l'autoroute de l'enseignement : efficace pour ceux qui savent gérer leur temps et leur travail. Les échéances sont peu nombreuses et quand une direction est mal prise, une méthode de travail mal ajustée, c'est souvent trop tard pour se raviser. Il faut là aussi être capable de travailler assez vite.

Le rythme est en apparence assez souple, car il y a peu d'heures de cours par rapport au travail personnel, qui est très conséquent mais très libre... Attention à ne pas délaissier les études pour les jobs d'étudiants ou les sorties avec les amis. Le piège est d'être de moins en moins assidu et se dire qu'on va rattraper...

## **Institut des sciences politiques. IEP**

C'est la voie royale qui débouche sur de nombreux concours

administratifs, seuls points d'accès vers les grands corps de l'État (ENA, l'ENM, etc.). Ce cursus s'adresse à ceux qui ont une culture très importante et éclectique. Le concours se prépare dès la première, par des formations spécifiques les samedis et pendant les vacances. Il faut être doué en histoire, langues, littérature, avoir de la mémoire et un excellent esprit de synthèse. Il est nécessaire d'avoir une aisance relationnelle et de savoir entretenir son réseau. Les élèves de *Sciences Po* savent s'exprimer avec aisance, que ce soit à l'écrit ou à l'oral. Les activités artistiques, culturelles et les échanges internationaux sont encouragés. Les étudiants ont donc le temps de s'ouvrir à beaucoup de choses, s'ils acceptent de charger leur emploi du temps et s'ils savent s'organiser dans leur travail.

Sciences Po Paris bénéficie d'un prestige et d'une avance sur les IEP de province. Si la formation est très large et polyvalente, les étudiants se sentent volontiers capables de parler de tout sans expertise et de s'éloigner de la réalité concrète, ou bien de méconnaître celle qui est au-delà du périphérique parisien. Des stages plus concrets et séjours à l'étranger permettent d'enrichir ce parcours d'élite.

## **Les écoles spécialisées**

Elles s'adressent à ceux qui ont un profil évident et une vocation bien établie. Ils savent qu'ils veulent être ostéopathe, dessinateur ou infirmier. Dans la majorité de ces écoles, la théorie est connectée aux applications pratiques et l'accent est mis sur la transmission d'expérience. Les emplois du temps dépendent de chaque école et les stages prennent en général une grande place. Les étudiants sont sur des rails et progressent

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.



# Table

## Introduction

### PREMIÈRE PARTIE STYLE ET TOTEM. QUI SUIS-JE ?

#### Chapitre 1 Travail et plaisir. Être dans le flux

#### Chapitre 2. Identifier ses talents

#### Chapitre 3. La tribu des penseurs

Talent « Inventer »

Talent « Réfléchir »

#### Chapitre 4. La tribu des leaders

Talent « Décider »

Talent « Diriger »

Talent « Entreprendre »

#### Chapitre 5. La tribu des réalisateurs

Talent « Agir »

Talent « Produire »

Talent « Gérer »

#### Chapitre 6. La tribu des relationnels

Talent « Aider »

Talent « Communiquer »

### DEUXIÈME PARTIE DÉSIRS, FANTASMES ET RÉALITÉ PEUT-ON RÊVER ?

## **Chapitre 7. Murmures et vocation. Écouter ses désirs profonds**

Intérêts et attraits. Identifier ses préférences professionnelles

## **Chapitre 8. Valeurs et sens. Rester aligné**

### **TROISIÈME PARTIE QUELLE EST MA RÉALITÉ ?**

## **Chapitre 9. Confiance et croyances**

Croire en soi

Les biais cognitifs

Les croyances

L'effet Pygmalion

## **Chapitre 10. Le principe de réalité**

Forces et freins

Quelques spécificités

Quelques points d'appui

## **Chapitre 11. Moyens et méthodes. Comment faire ?**

Faire un choix pragmatique. Études et apprentissage

Les orientations professionnelles précoces

Les BTS

Les DUT

Les grandes écoles post-bac (ingénieur ou commerce)

Les classes préparatoires

L'université

Institut des sciences politiques. IEP

Les écoles spécialisées

## **Chapitre 12. Avancer pas à pas. Démarche et accompagnement**

Échanges et confiance

## **Chapitre 13. Conjoncture et réalisme**

## Conclusion

DU MÊME AUTEUR

*Aimer et guider son enfant*, Téqui, 2013.

*Mieux communiquer pour vivre heureux*, Téqui, 2017.

*Regards de leaders*, Téqui, 2018.