

Des outils et astuces pendant le confinement : Comment accompagner nos ados dans leur orientation



La première étape avant de définir un projet d'avenir est de partir de soi.
La connaissance de soi est sans doute l'outil le plus puissant pour atteindre ses objectifs et mener à bien ses projets.

Qu'est-ce que la connaissance de soi ?

La **connaissance de soi** est le savoir qu'une personne acquiert sur elle-même, au cours de sa vie à l'occasion de ses différentes expériences.

Quel intérêt à mieux **se connaître** ? Développer la connaissance de soi est un vrai moyen d'**explorer ses multiples facettes** pour identifier ses **talents**, ses **ressources** et ses **mécanismes de réussite**, tout en acceptant ses **limites**. Tous ces éléments sont **précieux**, et à prendre en compte à chacune de ses décisions ou lors de choix de vie.

Apprendre à se connaître dès l'adolescence est un vrai atout

La découverte de soi s'approfondit tout au long de sa vie, au fil de ses rencontres, échanges, formations, et expériences. Commencer dès l'adolescence est un avantage pour avancer plus **sereinement en cette période charnière**. Les adolescents sont en **quête de SENS**. Ils sont, à leur génération, ouverts à une meilleure connaissance de soi pour répondre notamment à cette quête.

Apprendre à se connaître permet de :

- Se donner la **permission d'être unique**, reconnaître sa valeur
- Développer son **estime de soi** en prenant en compte **ses forces et ses axes d'amélioration**
- Savoir **se respecter** et respecter les autres
- Faire **des choix** selon ses **propres objectifs** et mode de fonctionnement
- Avoir **confiance** en ses décisions et **ses actions**

*Cette fiche a été préparée par l'intervenante Séverine Roiret des [Ateliers pour Demain](#)
et inspirée des fiches proposées sur le site [Enfance & Covid](#)*

Aider les parents à accompagner leur ado dans leur choix d'avenir en cette période de confinement

Comment les aider à se connaître ?

A travers des questions dynamisantes et des outils de connaissance de soi, les adolescent(e)s découvrent des éléments clés sur leur personnalité.

Les points d'ancrages importants à découvrir sont :

Ses 2 leviers de motivation	Ses valeurs guidantes	Déceler ses talents/compétences/facilités
<p>Ce sont 2 besoins dominants et existentiels sur l'échelle des 6 besoins humains : Sécurité / Changement / Reconnaissance / Connexion / Evolution / Contribution</p> <p>Ces drivers nous animent et nous stimulent au quotidien. Il est important qu'ils soient présents dans l'ensemble des environnements dans lesquels nous évoluons.</p>	<p>Elles correspondent aux valeurs les plus importantes, autour desquelles nous organisons nos croyances. Elles s'expriment par des nominalisations telles que Sécurité, Liberté, Respect, Vitalité, Joie, Fiabilité, Loyauté, Respect... Les valeurs guidantes sont inconscientes et gouvernent tous nos comportements ainsi que nos projets de vie. La satisfaction de ces valeurs assure à toute personne son épanouissement. Il est donc important de les déceler</p>	<p>Un talent est une aptitude, une capacité particulière, une habileté naturelle ou acquise pour réussir quelque chose ».</p> <p>Ce n'est donc pas obligatoirement être un/une virtuose de musique, ou un artiste peintre reconnu (d'ailleurs ne pas oublier que peu d'entre eux sont reconnus comme des "Etoiles" de leur vivant). Le talent peut être naturel, mais aussi s'acquérir suite à différentes expériences.</p>
<p>Outil proposé : Pour l'aider à comprendre ce qui l'anime, vous pouvez aussi lui proposer les questions suivantes : quand tu es en cours, quand tu es en famille, quand tu es entre amis, et quand tu pratiques tes loisirs : qu'est ce qui te stimule, te fait vibrer, te met en joie, ce</p>	<p>Outil proposé : Lui demander d'identifier 3 personnes, réelles ou imaginaires, vivantes ou disparues, qui l'inspirent, qui possèdent les talents ou qualités qu'il admire, et lui demander de lister ces qualités et ces valeurs que possèdent ces 3 personnes.</p>	<p>Outil proposé : http://espace-impulsion.fr/5-astuces-aider-ado-definir-talents/</p>

Cette fiche a été préparée par l'intervenante Séverine Roiret des [Ateliers pour Demain](#) et inspirée des fiches proposées sur le site [Enfance & Covid](#)

Aider les parents à accompagner leur ado dans leur choix d'avenir en cette période de confinement

qui l'apporte une énergie naturellement ?	En parlant de l'autre, je parle de moi et ce qui est important pour moi. Je me connecte à moi.	
---	--	--

Sans ces points d'ancrage, votre adolescent(e) est comme un bateau qui part du port sans destination, et au lieu de tenir un cap, il/elle est à la dérive.

Ainsi lorsque votre jeune adulte détectera ses critères de motivation, ses valeurs guidantes et ses talents, il/elle identifiera mieux l'environnement dans lequel il/elle préfère évoluer. Il/elle pourra avancer sereinement dans ses choix. Ces derniers seront réfléchis, alignés sur son identité, puis lui permettront de déployer une énergie énorme pour évoluer et dépasser les obstacles sur son chemin.

Un choix n'est pas obligatoirement définitif, votre adolescent(e) pourra changer selon ses découvertes, ses échanges, ses expériences s'il/elle le souhaite.

Cependant il/elle aura les clés pour que ces nouvelles aspirations correspondent à sa propre identité, et lui permettent de s'épanouir.

Ils partent ainsi avec un véritable atout lorsqu'ils apprennent à comprendre leurs **besoins**, à définir leurs propres choix, à **avancer** et s'autoriser à **être soi** pour s'orienter vers ce qui leur correspond le mieux.

Et après ?

Après avoir mieux compris son mode de fonctionnement, votre adolescent(e) peut avancer, et passer à la **phase terrain**.

Pour comprendre la démarche, retrouvez les 3 clés dans l'article ci-joint :

<http://espace-impulsion.fr/3-cles-mieux-apprehender-choix-d-avenir/>

En complément quelques sites internet qui peuvent être utiles surtout en cette période de confinement :

<https://www.orientation.com/>

<http://www.onisep.fr/>

<https://www.cidj.com/>

<http://www.mooc-orientation.fr/>

[hashtag#orientationpostbac](https://www.instagram.com/hashtag/orientationpostbac)

Et un livre ressources :

Cette fiche a été préparée par l'intervenante Séverine Roiret des [Ateliers pour Demain](#) et inspirée des fiches proposées sur le site [Enfance & Covid](#)

Aider les parents à accompagner leur ado dans leur choix d'avenir en cette période de confinement

Le Livre d'Isabelle Servant « 30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves » - Editions Eyrolles

Le rôle des parents :

- Faire **confiance**, laisser faire, tout en étant présent (mais pas trop)
- Réserver un **temps calme** pour partager sur le sujet
- Possible de déléguer auprès d'oncle, tante, parrain, marraine, car le message peut mieux passer
- **Accepter ses choix**, accepter qu'il/elle puisse se tromper, et recommencer autre chose (en se posant les bonnes questions)
- **Questionner** (avec des questions ouvertes)
- **Prendre conscience** que ce choix est tôt, que votre enfant va travailler jusqu'à 65 ans et plus, et que ce n'est pas grave de ne pas trouver ses études immédiatement
- Si pas de choix immédiat, être ouvert à **d'autres alternatives** : l'année à l'étranger, le service civique ou encore l'Année lumière <https://www.annee-lumiere.org/>- ces alternatives développent les soft-skills bien prisés lors des entretiens d'embauche
- **Accompagner**, sans faire à leur place



Cette fiche a été préparée par l'intervenante Séverine Roiret des [Ateliers pour Demain](#)
et inspirée des fiches proposées sur le site [Enfance & Covid](#)