

# 3 ATTENTION À L'INDÉCISION !

L'indécision est l'incapacité d'une personne à faire des choix qui influencent son parcours professionnel. Comme parent, il peut être utile d'identifier les comportements indécis pour aider votre ado à prendre des décisions de manière autonome. Voici quelques exemples de comportements associés à d'indécision avec des stratégies pour y remédier.

Types	Comportements	Stratégies pour aider
<b>L'autruche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte son choix à plus tard</li> <li>• Évite le sujet</li> <li>• Montre des signes d'anxiété : « Parlez-moi pas de ça, ça m'énerve ! »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas ajouter de pression supplémentaire</li> <li>• Aborder le sujet de manière progressive</li> <li>• Dédramatiser la situation</li> </ul>
<b>Le colibri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démontre beaucoup de curiosité</li> <li>• Éprouve de la difficulté à identifier ce qui l'intéresse et pourquoi</li> <li>• « Tout m'intéresse ! »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lui demander de justifier ses options avec ses intérêts, aptitudes et valeurs pour éliminer des possibilités</li> <li>• L'encourager à bien se connaître</li> </ul>
<b>Le pélican</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accumule l'information sans prendre de décision</li> <li>• « Je n'ai pas encore assez d'information pour prendre ma décision ! »</li> </ul>	
<b>Le perroquet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répète et agit selon les suggestions de l'entourage</li> <li>• Laisse les autres choisir à sa place</li> <li>• « Mes amis me voyaient en psychologie ! »</li> </ul>	
<b>Le pingouin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se montre indifférent à la question</li> <li>• Manque de motivation</li> <li>• Montre des signes de découragement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lui présenter les aspects positifs d'une formation ou du marché de l'emploi</li> <li>• Lui faire visiter un milieu de travail</li> </ul>
<b>Le caneton</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tendance à suivre le groupe sans affirmer ses besoins</li> <li>• Ne connaît pas le programme dans lequel il s'inscrit : « Tous mes amis s'inscrivent en sciences de la nature, je les ai suivis ! »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lui demander de justifier ses options avec ses intérêts, aptitudes et valeurs</li> <li>• Lui proposer des solutions de rechange pour l'encourager à explorer ses possibilités</li> </ul>
<b>Le pigeon voyageur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veut apprendre à se connaître</li> <li>• Recherche de nouvelles expériences et souhaite partir en voyage</li> <li>• Désire explorer et voyager : « J'ai besoin d'aller voir ailleurs, de vivre d'autres défis. »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'aider à structurer sa démarche en planifiant un budget, une date de retour</li> <li>• L'encourager à s'informer sur les options possibles</li> </ul>

Source : Service à vie étudiante de l'UQAM. L'indécision et l'anxiété vocationnelle. Pour mieux connaître l'indécision et l'anxiété et en reconnaître les manifestations. 2010 (Disponible en ligne.)

# VERS LA VIE ADULTE

La transition vers la vie adulte est une période de questionnement et de prise de décisions indépendantes des parents. Les jeunes sont invités à prendre de plus en plus de décisions qui auront un impact sur leur avenir.

Jusqu'aux années 1970, le parcours des adolescents vers la vie adulte correspondait à une succession d'événements typiques. Et maintenant ? Le chemin n'est plus linéaire ! Les études sont plus longues, le marché du travail est différent, on quitte la maison familiale plus tard, on prend une pause plus longue durant les études... Bref, la transition se fait différemment.



## TÉMOIGNAGES

« À la fin de mes études secondaires, je suis parti en voyage pendant six mois. Je voulais vivre de nouvelles expériences et apprendre l'anglais. Je suis allé dans l'Ouest canadien. À mon retour, j'ai décidé d'aller au Cégep de Matane pour faire une technique en Animation 3D et synthèse d'images. Je veux travailler dans un milieu où je pourrai exprimer ma créativité. »

Maxime 19 ans

« J'étais inscrite en sciences humaines au Cégep de Matane. J'ai fait une session dans trois programmes différents à l'Université du Québec à Rimouski. Je n'arrivais pas à me brancher. Finalement, je me suis réinscrite au Cégep de Matane pour faire un programme technique en soins infirmiers. Je veux un emploi qui bouge. Je suis peut-être bizarre, mais moi j'aime l'ambiance des hôpitaux. »

Anaïs 23 ans

**Academos** est notre application de mentorat virtuel qui permet aux jeunes de dialoguer avec des professionnels directement à partir de leur cellulaire, tablette ou ordinateur. L'objectif : les aider à choisir un métier dans lequel s'épanouir.

[www.academos.qc.ca](http://www.academos.qc.ca)

### À chacun son parcours

Certains jeunes vont préférer partir en voyage après les études secondaires tandis que d'autres essaieront plusieurs programmes d'étude avant d'arrêter leur choix. Aucune décision n'est irréversible. Il est toujours possible de retourner aux études après avoir été sur le marché de l'emploi ou l'inverse.

### Accompagner la transition vers la vie adulte

La fin des études secondaires est un point tournant dans la vie d'un jeune. Considérant les nombreuses possibilités et l'instabilité du marché de l'emploi, la transition vers la vie adulte est parfois une source d'anxiété pour les jeunes.

Pour prendre ses propres décisions, l'adolescent a besoin d'apprendre à connaître et à explorer les possibilités qui s'offrent à lui.

Pour bien des parents, le défi est d'accompagner son enfant tout en le laissant vivre ses propres expériences. Voici une stratégie pour vous aider.

Pour plus d'information, nous vous suggérons de consulter l'Espace parent de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec. Vous y trouverez de l'information concernant le parcours scolaire et des astuces pour aider votre adolescent à s'orienter : [www.orientation.qc.ca](http://www.orientation.qc.ca).

Saviez-vous qu'il existe 1 500 métiers et 450 programmes de formation offerts au Québec ?  
Pour plus d'information, consultez [monemploi.com](http://monemploi.com)

## 1 ÉCHANGEZ AVEC LUI

Il est plus facile de persévérer à l'école ou de conserver un emploi si nos intérêts sont au centre de nos activités. Nous sommes également plus heureux lorsque notre travail convient à nos aspirations. Mais encore faut-il les connaître pour choisir un programme de formation ou un emploi qui nous correspond. Cette connaissance de soi s'acquiert avec l'expérience. Les jeunes qui débutent la transition vers la vie adulte n'ont pas cette expérience.

Comme parent, vous pouvez accompagner votre adolescent en lui faisant part de votre expérience dès sa 3<sup>e</sup> secondaire. Par la même occasion, discutez avec lui de ses aspirations et intérêts.

« Les symptômes de l'anxiété peuvent être physiques (ex. : mollesse des jambes, mains moites, vertige, transpiration, etc.), cognitifs (ex. : inquiétudes à propos de problèmes actuels, anticipation de scénarios catastrophiques, craintes, etc.) ou émotifs (ex. : irritabilité, sentiment d'impuissance, peur, etc.). » Consultez un médecin ou un travailleur social du CISSS en cas de besoin.

Source : Service à vie étudiante de l'UQAM. *L'indécision et l'anxiété vocationnelle. Pour mieux connaître l'indécision et l'anxiété et en reconnaître les manifestations. 2010 (Disponible en ligne.)*

### ASTUCE !

Faites un tableau avec une colonne pour les intérêts, les aptitudes et les valeurs. Ce tableau lui permettra d'avoir une vue d'ensemble sur son profil.

### ASTUCE !

Ajoutez une 4<sup>e</sup> colonne dans le tableau et inscrivez les métiers qui correspondent avec ses intérêts, aptitudes et valeurs.

## 2 EXPLOREZ LES POSSIBILITÉS

Il y a plusieurs métiers et programmes de formation disponibles. Malheureusement, les jeunes ne prennent pas toujours l'initiative de s'informer. Vous pouvez l'encourager à explorer les possibilités et participer à la démarche avec lui.

- Participer aux journées portes ouvertes dans un centre de formation professionnelle et au cégep
- Visiter un salon sur l'éducation et l'emploi
- Lui proposer de faire du bénévolat
- Rencontrer un professionnel d'un domaine qui l'intéresse
- Inviter votre jeune à vous accompagner dans une journée de travail type
- Consulter le site Internet des institutions d'enseignement et discuter de la description du programme d'étude